



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE QUITO, PERIODO 2025**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciadas en Psicología

AUTOR: JÁCOME GUILLÉN HAISULLY ANAHÍ

NUÑEZ MORALES ANTONELLA JHAMILEX

TUTOR: AGUALONGO AMANGANDI JOFFRE DAVID

Quito - Ecuador

2025

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Nosotras, Jácome Guillén Haisully Anahí con documento de identificación N° 1754839296 y Nuñez Morales Antonella Jhamilex con documento de identificación N° 1727188342; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 28 de julio del año 2025

Atentamente,



Jácome Guillén Haisully Anahí
1754839296



Nuñez Morales Antonella Jhamilex
1727188342

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotros, Jácome Guillén Haisully Anahí con documento de identificación 1754839296 y Nuñez Morales Antonella Jhamilex con documento de identificación 1727188342, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de la Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención: Estilos de Apego y Regulación Emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito, periodo 2025, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciadas en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 28 de julio del año 2025

Atentamente,



Jácome Guillén Haisully Anahí
1754839296



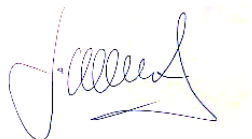
Nuñez Morales Antonella Jhamilex
1727188342

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Agualongo Amangandi Joffre David con documento de identificación N° 0202104188, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE QUITO, PERIODO 2025, realizado por Jácome Guillén Haisully Anahí con documento de identificación 1754839296 y por Nuñez Morales Antonella Jhamilex con documento de identificación 1727188342, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 28 de julio del año 2025

Atentamente,



Agualongo Amangandi Joffre David
0202104188

Dedicatoria y agradecimiento

A mi madre, Lorena Guillén, quien desde que nací ha sacrificado todo por mí y ha demostrado ser una mujer trabajadora, amorosa e incondicional, pues durante toda mi vida ha luchado como una guerrera para que no me falte nada. Especialmente, en mi etapa universitaria, en donde pese a los obstáculos que se nos presentaron, nunca dejo de esforzarse para que yo lograra culminar mis estudios.

Por eso, este logro no es solo mío, es de mi mamá, la mujer que sin importar cuantos años tenga siempre me protegerá, me consolará y amará, tal vez no sea una hija perfecta, sin embargo, todos los días trato de ser mejor y de aprender de las adversidades que se me presenten porque tengo a la mujer más valiente y resiliente como inspiración.

Sin duda, mi mamá es el mejor regalo que Dios me dio, gracias por todos los valores inculcados que han hecho de mí una buena persona, es por ti que estoy cumpliendo mi más grande sueño y seré una psicóloga que ejerza en función de todas las enseñanzas que tú me has dado, porque eres quien me ha preparado para la vida, te amo y te amaré por siempre.

Mi hermana menor, Sofía Jácome, merece un especial agradecimiento porque desde que llegó al mundo ha iluminado mi vida, me ha acompañado en diversas etapas del camino y se ha convertido en un pilar muy importante para levantarme cada vez que he querido rendirme. Quiero que luches por tus sueños, sabes que siempre te voy a cuidar y ten por seguro que daré todo de mí para ser un ejemplo, para guiarte en función a mis experiencias y para amarte en cada una de las etapas que te faltan por vivir, porque tienes un lugar especial en mi corazón y cada una de tus sonrisas tienen el don de darle paz a mi alma.

Haisully Anahí Jácome Guillén

Dedicatoria y agradecimiento

A mi padre, Freddy Núñez, el hombre que con su ejemplo y amor me formó en la mujer que soy hoy. Papá, gracias por haberme apoyado desde siempre, por haber sido padre y madre, por cuidarme y criarme con todo el amor que tuvo a su alcance. Gracias por los valores inculcados, por las enseñanzas, y por ser el ejemplo más grande de lucha y sacrificio que conozco. Gracias por confiar en mí desde el principio, por darme alas para crecer y enseñarme que, con esfuerzo, todo es posible. Este logro también es suyo, porque su amor, aunque muchas veces silencioso, ha sido el pilar que me sostuvo en mis días más difíciles.

A mi hermano, Gabriel Núñez, mi compañero de vida. Te amo con todo mi corazón. Gracias por haber estado a mi lado desde siempre, por ser mi apoyo constante, por tu amor incondicional y por cada pequeño gesto que significó el mundo para mí. Gracias por haberme cuidado desde que era una bebé y por haberme hecho incontables veces un platito de comida. Este título también es tuyo, por haberme acompañado en cada paso, en cada caída y en cada logro. Tu y yo sabemos que siempre estaremos juntos apoyándonos el uno al otro.

A mi “Mamianita”, Ana Rivadeneira, mi dulce abuelita. Gracias por ser esa figura materna que tanto necesité, por su ternura, sus oraciones y sus velitas encendidas con tanta fe. A mis tías, gracias por estar junto a mí, a lo largo de mi carrera, por sus palabras llenas de aliento y confianza en mí. Esta meta también lleva sus nombres, porque han sido parte esencial de mi historia. Ani, Mabe, Bren, Henry, quienes hicieron de esta etapa universitaria algo irrepetible, gracias por haberse convertido en familia, gracias por cada momento compartido, por cada risa, por cada abrazo cálido y lleno de amor. Gracias por hacer de esta travesía algo tan especial, tan nuestro, tan bonito.

Antonella Jhamilex Nuñez Morales

Resumen

Los estilos de apego desarrollados en la infancia, permiten comprender las dinámicas afectivas y las relaciones interpersonales de las personas a lo largo de la vida, por su parte, la regulación emocional se enfoca en los esfuerzos que realizan las personas para atender y expresar sus emociones, ya sea de forma adecuada o con dificultades. Es por esto que el presente trabajo de investigación se realizó con el objetivo de determinar los estilos de apego y la regulación emocional en estudiantes de algunas universidades privadas de la ciudad de Quito, durante el periodo 2025. Para ello, se utilizó una muestra de tipo no probabilística mixta de 128 estudiantes universitarios en un rango de edad de 18 a 24 años. El enfoque de investigación fue de tipo cuantitativo, no experimental y transversal. Además, la recolección de datos se realizó a partir del Cuestionario Camir-R para evaluar los estilos de apego y el Cuestionario de Dificultades en la Regulación Emocional, DERS. Los resultados del estudio reflejaron que el estilo de apego con mayor prevalencia en los participantes fue el apego ansioso con un 65,6%. Por otro lado, la dificultad en la regulación emocional que predominó en los estudiantes evaluados fue la desatención emocional con un 51,6%. Finalmente, no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre los estilos de apego y las dificultades en la regulación emocional.

Palabras claves: Estilos de apego – Regulación emocional – Estudiantes universitarios

Abstract

Attachment styles developed in childhood allow us to understand the affective dynamics and interpersonal relationships of individuals throughout life. Emotional regulation, on the other hand, focuses on the efforts individuals make to address and express their emotions, whether appropriately or with difficulty. Therefore, this research was conducted to determine attachment styles and emotional regulation in students from several private universities in the city of Quito, during the period 2025. To this end, a mixed, non-probabilistic sample of 128 university students ranging in age from 18 to 24 years was used. The research approach was quantitative, non-experimental, and cross-sectional. Furthermore, data collection was conducted using the Camir-R Questionnaire to assess attachment styles and the Difficulties in Emotional Regulation Questionnaire (DERS). The study results showed that the most prevalent attachment style among participants was anxious attachment, at 65.6%. Furthermore, the most prevalent difficulty with emotional regulation among the students assessed was emotional inattention, at 51.6%. Finally, no statistically significant association was found between attachment styles and difficulties with emotional regulation.

Keys words: Attachment styles – Emotional Regulation – University students

Índice de contenido

Datos informativos del proyecto.	1
Objetivos.	1
Eje de la intervención o investigación	2
Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención	25
Metodología	27
Preguntas clave	32
Organización y procesamiento de la información	32
Análisis de la información	33
Justificación	34
Interpretación	37
Principales logros de aprendizaje	44
Conclusiones y recomendaciones	46
Referencias bibliográficas	48
Anexos.....	55

I. Datos informativos del proyecto.

- **Título del trabajo de titulación:** Estilos de Apego y Regulación Emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito, periodo 2025.

- **Delimitación del tema:** El presente trabajo de investigación pretende orientarse dentro del campo de la psicología clínica, debido a que se considera que las variables de interés influyen en la salud mental de los individuos, a partir de ello, se va a realizar un análisis de los distintos estilos de apego, tales como el apego seguro, ansioso y evitativo, tomando en cuenta sus respectivas características y su relación con la regulación emocional.

El estudio está enfocado en estudiantes universitarios de 18 a 24 años, matriculados en algunas universidades privadas de la ciudad de Quito, dentro del sector de la Floresta durante el año 2025. Las temáticas que se abordarán en el presente trabajo, pueden utilizarse como base para establecer futuras propuestas de intervención orientadas a la promoción y prevención de salud mental, enfocadas en la concientización de cómo los vínculos de apego tienen influencia en la estructuración de relaciones interpersonales a lo largo de la vida de los individuos. De igual forma, dichas propuestas pueden estar enfocadas en psicoeducar el impacto que tiene la desregulación emocional sobre la salud mental de los estudiantes universitarios.

II. Objetivos.

Objetivo General: Determinar los estilos de apego y la regulación emocional en estudiantes de algunas universidades privadas de la ciudad de Quito, durante el periodo 2025.

Objetivos específicos:

- Identificar los estilos de apego predominantes en los estudiantes de algunas universidades privadas de la ciudad de Quito.

- Describir las dificultades en la regulación emocional de los estudiantes universitarios que conforman la muestra del estudio.
- Comprobar la relación entre los estilos de apego y las dificultades en la regulación emocional de los estudiantes universitarios.

III. Eje de la intervención o investigación

Antecedentes de la teoría del Apego

El presente trabajo de investigación se basa en un enfoque psicoanalítico, partiendo de la teoría propuesta por el psiquiatra y psicoanalista John Bowlby (1969) quien toma como referencia los postulados de Freud (1940) con la obra “esquema del psicoanálisis” en donde se menciona que, el trauma ocasionado por la separación temprana del niño y la madre, se relaciona con la necesidad de protección y seguridad en la infancia como un componente clave para el desarrollo y la formación de la personalidad.

Por otro lado, Melanie Klein y Donald Winnicott (1932) con su teoría de las relaciones objetales postulan que, las personas desde que nacen buscan activamente la interacción con los demás, argumento que Bowlby defendía para constituir al apego como una necesidad primaria. Asimismo, desde la teoría de las relaciones objetales, las primeras relaciones del niño con sus cuidadores, determinan la forma en que las personas representan internamente a sus relaciones a lo largo de su vida. A partir de ello, Bowlby determina que las experiencias tempranas con los cuidadores estructuran la personalidad y las relaciones futuras de los individuos (citado por Rozenel, 2006).

John Bowlby, en los años 1969 a 1980, desarrolla la teoría del apego tras estudiar a los adolescentes con antecedentes de delincuencia, pues la mayoría había tenido una infancia inestable, marcada por separaciones parentales, dinámicas de violencia familiar, o abandono de sus padres. Es así que el autor idea la hipótesis de que los seres humanos nacemos con una

necesidad biológica básica de apego y relación (citado por Fernández y Palacios, 2024).

Es importante considerar que, aunque Bowlby tome como referencia los postulados mencionados, el autor difiere de algunos puntos clave, por ejemplo; desde el psicoanálisis se creía que la ansiedad que experimenta un niño por separación de sus cuidadores proviene de factores subjetivos internos como la pulsión de muerte, mientras que Bowlby propuso que el comportamiento humano debe entenderse en función de relaciones reales y observables, lo que lo llevó a incorporar un enfoque más empírico, en lugar de basarse únicamente en investigaciones subjetivas (citado por Rozenel, 2006).

Aproximaciones conceptuales

Bowlby (1986) define al apego como una tendencia humana que permite instaurar vínculos afectivos relevantes en el entorno social. El apego permite comprender las formas de expresión de estados emocionales relacionados a la ansiedad, displacer, ira e insatisfacción, cuando las personas experimentan abandono, separación o pérdida (citado por Fernández y Palacios, 2024).

A partir del vínculo de apego que forma la persona desde su infancia hasta la adultez, Bowlby (1980) determinó lo que se conoce como modelos operantes internos que se definen como las expectativas que tiene un niño acerca de sí mismo y de los demás, lo que le permite anticipar, interpretar y responder a la conducta de sus figuras de apego a lo largo de su vida, puesto que, en los esquemas cognitivos y emocionales de las personas se integran experiencias relacionales presentes y pasadas (citado por Garrido, 2006).

En este sentido, Hazan y Shaver (1987) conceptualizan al apego como la capacidad de crear y mantener vínculos emocionales con otros, durante las diferentes etapas del desarrollo. El apego tiene la función principal de hacer que las personas busquen sentirse seguras y protegidas por sus cuidadores primarios durante la infancia y posteriormente con las relaciones interpersonales que construyen con sus parejas o amigos en la adultez. Se puede

identificar que tanto Bowlby como Hazan y Shaver, conciben que el apego se construye desde la infancia y se manifiesta en diferentes etapas del desarrollo de la persona, como en la adultez.

Por otro lado, Holmes y Slade (2018) entienden como apego a la necesidad de las personas de crear lazos afectivos desde los primeros años de vida con sus cuidadores primarios, estas relaciones son la base para la dinámica relacional en la adultez, influye en el desarrollo de la personalidad y en la adaptación del individuo a diferentes entornos y situaciones de estrés, en búsqueda de seguridad y protección (citado por Hanoos, 2020).

Los aportes de Bowlby, Hoolmes y Slade conciben al apego como una interacción entre los niños y sus cuidadores primarios, que permite generar un vínculo relacional y construir creencias sobre los demás y sobre sí mismo. A partir del vínculo generado con los cuidadores se establecen distintas dinámicas de apego.

Finalmente, a partir de los aspectos conceptuales recopilados, se entiende como apego a la necesidad humana que se manifiesta desde la infancia para establecer vínculos emocionales, lo cual se manifiesta en cómo los individuos se relacionan consigo mismos y con los demás. Además, los lazos tempranos establecidos en la infancia moldean la personalidad y la capacidad de adaptación a situaciones adversas.

Apego y vínculo

Vázquez (2013) menciona que el apego tiene que ver con la necesidad emocional de proximidad e interacción con personas con las que se tiene una relación significativa, por ejemplo, entre padres e hijos, parejas o amigos. Por su parte, el vínculo se refiere a la dinámica sostenida que se establece en una interacción sistematizada y repetitiva con el otro, es así que, el vínculo forma parte del apego a través de aspectos como la confianza y el mutuo apoyo (citado por Fernández y Palacios, 2024).

Modelos teóricos explicativos

Modelo de construcción del apego desde la infancia de John Bowlby

Según Bowlby (1988), los individuos no nacemos con un nivel de madurez significativo, por lo tanto, no tenemos una capacidad innata para regular emociones y conductas, es así que, el autor hace énfasis en la importancia de establecer lazos cercanos con un cuidador primario que generalmente es la madre, lo que permite fortalecer un desarrollo saludable en los individuos, principalmente en la esfera social.

Además, Bowlby (1988) menciona que las habilidades de resiliencia ante elementos estresantes se forman desde los patrones de interacción entre la figura del cuidador y los niños. A partir de lo cual, se puede señalar que el apego cuyo origen se da en la infancia, va a influir en el comportamiento de las personas a lo largo de su vida, principalmente en la calidad de sus relaciones interpersonales (citado por Moneta, 2014).

Desde la teoría de Bowlby, los niños generan un vínculo con sus cuidadores primarios para recurrir a ellos cuando tengan la necesidad de supervivencia, protección, consuelo y apoyo. Las conductas de apego se producen como respuesta a situaciones percibidas como amenazantes, por ejemplo, ansiedad por separación, inseguridad o miedo, sin embargo, desde este postulado, estas respuestas son importantes para el desarrollo del menor, siempre que el cuidador primario le ofrezca la seguridad al niño de que va a estar presente, fomentando un entorno de apoyo y confianza, en conjunto con espacios de exploración (citado por Garrido, 2006).

Bowlby (1973) considera que a medida que se da el desarrollo del niño, sus cuidadores primarios deben permitir que los infantes exploren el entorno y realicen actividades por sí solos, permitiéndoles desarrollar niveles adecuados de autonomía e independencia. Durante este proceso, cambia el contenido de la disponibilidad de las figuras de apego, en el caso de los bebés, implica la presencia física del cuidador, en cambio para las

personas mayores se traduce en la convicción de que otra persona va a brindarle apoyo cuando se lo necesite. La confianza en los demás depende del modo de ver a otras personas y de la percepción que el individuo tiene de sí mismo (citado por Garrido, 2006).

Como se mencionó, Bowlby (1988) establece la importancia de tener una figura de apego adecuada, ya que si se percibe abandono, maltrato o ausencia del cuidador se crean vínculos de apego negativo, en consecuencia surgirán algunas repercusiones en la conducta funcional del individuo en diferentes etapas de su vida, perjudicando la toma de decisiones, relaciones interpersonales, desarrollo de seguridad e incluso generando dependencia y apatía ante otras personas de la esfera social del individuo (citado por Mónaco et al., 2021).

Modelo de clasificación del apego en la niñez según Mary Ainsworth

Hanoos (2020) cita a Mary Ainsworth (1978) quien figura como una autora importante dentro de la teoría del apego, pues desarrolló un procedimiento denominado “situación extraña” en el que dio seguimiento a 26 niños hasta su primer año, mismos que estaban acompañados de su madre para intentar medir la calidad de apego (madre e hijo). Después, realizó un experimento en el cual se dejaba al niño sin su progenitora durante tres minutos, al principio acompañados de un extraño y después solos.

A partir de su estudio estableció tres tipos de apego base: apego seguro, que se caracteriza por niños que han recibido cuidado cariñoso y sensible, en el experimento los bebés con este tipo de apego presentaron conductas de exploración activa, evidenciaron un disgusto inicial ante la ausencia de sus madres, sin embargo, cuando ellas regresaron se consolaron fácilmente y las recibieron con entusiasmo. Apego evitativo, en el cual los niños presentaron conductas de distanciamiento con el progenitor, no lloraron al separarse de su cuidador y evitaron contacto cercano con la persona que los acompañó durante los primeros minutos del experimento (citado por Hanoos, 2020).

Por último, el apego ansioso – ambivalente, se evidenció cuando los bebés reaccionaron fuertemente a la separación con su progenitor, además presentaron conductas ansiosas y de reproche, como llanto, aferrarse, rabia, no se calmaron con facilidad y no utilizaron los juguetes durante la ausencia de su cuidador. Posteriormente, Mary Main (1985) discípula de Ainsworth determinó un cuarto estilo de apego, el desorganizado; que es cuando los niños alternan la evitación y la búsqueda del cuidador (citado por Hanoos, 2020).

Modelo de apego en la adultez según Hazan y Shaver

Hazan y Shaver (1987) abordan cómo el apego adquirido en la infancia influye en el apego romántico en la adultez, siguiendo la línea de Ainsworth, toman en cuenta tres estilos de apego que conforman la categoría de “lo romántico” en los cuales se incluyen al apego seguro, evitativo y ansioso, los autores eliminan el término “ambivalente” del apego ansioso, puesto que consideraban que la ambivalencia es propia de la frustración y rabia de los niños al separarse de sus figuras de apego, sin embargo, su categorización se centra en los adultos. Además, descartan el apego desorganizado dentro de su modelo, puesto que consideraron que era una categoría compleja de abordar, debido a que este tipo de apego se relaciona principalmente con negligencia o maltrato durante la infancia.

A partir de lo mencionado anteriormente, Hazan y Shaver establecen que las dinámicas de pareja en la adultez funcionan de manera similar a la relación establecida entre los niños y sus cuidadores, ya que en una relación de pareja las personas involucradas pueden actuar como una figura de apego del otro, proporcionando seguridad, apoyo y protección cuando la pareja lo requiera. Así mismo, los autores postulan que las experiencias de apego tempranas moldean las expectativas sobre intimidad, seguridad, confianza y las perspectivas individuales sobre el amor en las relaciones románticas de los adultos.

Modelo de clasificación del apego en adultos según Bartholomew y Horowitz

A partir de los aportes de Ainsworth, Bartholomew y Horowitz (1991) clasifican al apego en cuatro tipos, basándose en aspectos como la autoimagen de la persona, la imagen que tiene de los demás, entre otras características cognitivas y emocionales, estos estilos de apego citados por Garrido (2006) son los siguientes:

Apego seguro: propio de las personas que tienen una visión positiva de sí mismos y de los demás. Los niveles de ansiedad y evitación que presentan son menores en relación a otros sujetos, se caracterizan por ser personas que evitan tener conflictos, se sienten cómodas por la cercanía y tienen confianza para buscar apoyo ante situaciones adversas. Por otro lado, las personas con este tipo de apego tienden a tener mayor aceptación de sus emociones, así como la habilidad para expresarlas controladamente y buscar soluciones ante determinadas situaciones.

Apego evitativo: son personas que tienen visiones adecuadas de sí mismos, sin embargo, generan perspectivas negativas de las otras personas de su alrededor, presentan niveles bajos de ansiedad, pero niveles altos de evitación. Las personas con este tipo de apego presentan displacer y desconfianza ante la intimidad con otros. Además, tienden a minimizar sus emociones o a intentar esconderlas mediante la negación.

Apego preocupado - ansioso: en este caso la persona tiene una perspectiva negativa de sí mismo, sin embargo, la visión que presenta de las personas de su entorno social es positiva, generando intensos deseos de permanecer cerca de sus figuras de apego y temor al rechazo o separación. Aquellos que presentan este estilo de apego tienden a tener menor control sobre sus emociones, especialmente de la ira. Se caracteriza por tener bajos niveles de evitación y altos niveles de ansiedad.

Apego temeroso - desorganizado: la persona tiene una perspectiva negativa tanto de sí mismo, como del resto de individuos que lo rodean, así mismo, tiene altos niveles tanto de

ansiedad como de evitación. Aquellas personas que presentan este estilo de apego tienden a manifestar conductas contradictorias, existen momentos en los cuales quieren estar cerca de las figuras de apego, mientras que en otros prefieren evitar cercanía, tienden a no poder controlar la ira y presentar episodios de agresividad.

Bartholomew y Horowitz (1991) enfatizan que el apego constituido en la infancia, también se presenta en la adultez, amplían el modelo de apego adulto propuesto por Hazan y Shaver (1987) en el que abordan cómo el apego en los adultos jóvenes se manifiesta en las relaciones de pareja, afirmando que los vínculos de apego pueden presentarse en todas las relaciones interpersonales que sean significativas para el individuo como en relaciones de amistad, dinámicas familiares y el entorno social en general (citado por Garrido, 2006).

En este sentido, Marquéz et al. (2009) describen que cuando un individuo desarrolla apego seguro, suele tener mayor facilidad para establecer relaciones con otras personas, no suelen generar dependencia hacia otros o experimentar ansiedad ante la separación o proximidad por parte de la pareja o amigos. Por otro lado, los adultos con un apego inseguro predominante de tipo ansioso o preocupado, presentan desconfianza en sí mismos y son más susceptibles a generar dependencia. Por último, aquellos adultos que desarrollaron apego evitativo tienden a experimentar rechazo ante la intimidad o cercanía afectiva.

La teoría de apego propuesta por Bowlby nos permite comprender cómo funciona la dinámica del establecimiento de vínculos afectivos desde la infancia, los cuales deben forjarse con calidad desde los primeros años de vida, para garantizar el establecimiento de futuras relaciones interpersonales seguras.

Los modelos de clasificación indagados reflejan las mismas categorías de apego (seguro, ansioso, evitativo), sin embargo, Ainsworth se enfoca en los estilos de apego en la infancia, Hazan y Shaver las abordan en la adultez, pero concentrándose en las relaciones de pareja. Finalmente, Bartholomew y Horowitz toman en cuenta las características de los

estilos de apego en los adultos, abarcando toda la esfera social del individuo, por lo tanto, es este último modelo el que resulta de mayor referencia para la presente investigación.

Apego y salud mental

A lo largo de la revisión bibliográfica realizada, se ha enfatizado en la importancia de establecer un estilo de apego seguro desde la infancia para que las personas puedan desenvolverse adecuadamente ante diferentes situaciones. Sin embargo, es importante considerar que aquellas personas que desarrollan estilos de apego inseguros pueden presentar repercusiones en su salud mental.

Es así que, en Quito – Ecuador, Corral y Días (2019) realizaron un estudio con el objetivo de relacionar las experiencias tempranas de apego inseguro con la ideación suicida en un grupo de 10 adolescentes de 13 a 18 años, para la elaboración del estudio utilizaron un enfoque mixto que incluía una entrevista semi estructurada y la aplicación de reactivos. Los resultados reflejaron que los factores de riesgo más significativos a la ideación suicida son la violencia física, psicológica y el abandono por parte de los cuidadores, además el apego ansioso se relaciona en mayor medida con los intentos suicidas de los participantes.

Asimismo, en Riobamba y Guano (Ecuador) un estudio realizado por Santos y Larzabal (2021) utilizan un enfoque cuantitativo y una muestra de 341 estudiantes de bachillerato con la finalidad de identificar la relación entre apego, autoestima y funcionamiento familiar. Los resultados reflejaron que el apego de tipo inseguro (evitativo y ansioso) se asocian con bajos niveles de autoestima y dinámicas familiares inestables, marcadas por violencia o abandono.

Por otro lado, Martínez et al. (2019) desarrollan una investigación en Colombia, donde utilizaron una metodología cualitativa enfocada en describir los estilos de apego y los trastornos de ansiedad presentes en la población infantil. En la investigación determinaron que, la psicopatología de ansiedad puede originarse tras experimentar negligencia o abandono

por parte de los cuidadores del niño, pues son experiencias características de estilos de apego preocupado, evitativo o desorganizado. Además, los autores mencionan que la psicopatología ansiosa puede seguirse presentando en diferentes etapas del desarrollo del niño repercutiendo en sus relaciones interpersonales y causando limitaciones en las habilidades de resolución de problemas.

Dado que nuestra investigación se enfoca en la edad adulta, se tomó en cuenta un estudio de Fernández (2017) realizado en España, en el que utiliza una metodología cuantitativa para analizar la influencia de los estilos de crianza parentales y los vínculos de apego en el desarrollo y mantenimiento de trastornos de la conducta alimentaria y trastornos del ánimo.

Para dicha investigación, Fernández (2017) utilizó una muestra de 166 mujeres entre 16 y 44 años con trastornos alimenticios, tales como; anorexia nerviosa y bulimia nerviosa con comorbilidad con trastornos de ansiedad y depresión. Los resultados de este estudio reflejaron que la indiferencia y la insuficiente calidez emocional durante la infancia repercuten en trastornos de la conducta alimentaria como bulimia, y que los trastornos de ansiedad y depresión se mantienen por falta de apoyo y comprensión por parte de su entorno social.

Finalmente, Momeñe y Estévez (2018) realizan un estudio cuantitativo en una población española en la que analizaron cómo los vínculos parentales en la infancia pueden influir en el mantenimiento de relaciones de pareja durante la adultez, para ello se utilizó una muestra de 269 participantes de ambos sexos de 18 a 65 años. Los factores de estudio que se tomaron en cuenta fueron los siguientes; estilos parentales, estilos de apego, relaciones interpersonales y dependencias emocionales. Los resultados reflejaron que las personas con apego preocupado presentan mayor dependencia emocional y mayor maltrato psicológico hacia sus parejas.

Estudios del apego en la actualidad

Actualmente existen algunos estudios que analizan los procesos cerebrales y hormonales que subyacen a los diferentes estilos de apego. En Argentina, Bonet (2017) describe cómo el eje hipotalámico - pituitario – adrenal (HPA) se relaciona con el estrés experimentado cuando la persona es víctima de algún trauma durante su infancia, el autor describe que estas experiencias influyen en la reacción del individuo frente al estrés en el futuro, es decir, puede reaccionar a eventos cotidianos con una elevada activación del eje HPA. Sin embargo, si el individuo desarrolla un apego seguro regulará la activación de este sistema de manera satisfactoria.

Por otro lado, un estudio realizado en Estados Unidos menciona que, el circuito de placer y recompensa, que actúa a través de la dopamina, un neurotransmisor liberado por el Área tegmental ventral (VTA) permite que los individuos satisfagan ciertas necesidades de supervivencia como comer, beber o reproducirse, sin embargo, también participan en el refuerzo de conductas de apego, formación de recuerdos afectivos y en la satisfacción del individuo con respecto a sus relaciones sociales, produciendo bienestar o decepción interna. Además, la oxitocina (producida en la hipófisis), es una hormona relacionada con el vínculo afectivo que posibilita la relación de apego de los niños con su cuidador y posteriormente, con el resto de individuos de su esfera social en la adultez (Feldman, 2015).

A nivel nacional Triviño et al. (2025) mencionan que, la oxitocina conocida como la hormona del amor se relaciona con comportamientos de cuidado, empatía y confianza, además la vasopresina se relaciona con la formación de vínculos monógamos y conductas de protección. Los autores mencionan que dichas hormonas fortalecen el vínculo entre los niños y sus cuidadores durante las primeras etapas de vida. Cuando los momentos de interacción son positivos se codifican en la memoria fortaleciendo lazos emocionales y futuras relaciones saludables, sin embargo, si la interacción durante la infancia es negligente ocurre lo contrario.

A pesar de que las dinámicas de interacción del apego aparecen en la infancia, estas continúan en la adolescencia y en la adultez de las personas, replicándose principalmente en las relaciones interpersonales del sujeto. Es decir, este aspecto se va a ver afectado si el sujeto en su infancia desarrolló un apego de tipo evitativo, preocupado o temeroso. Por ello, se considera importante profundizar acerca de la regulación emocional.

Regulación Emocional

Antecedentes de la regulación emocional

Para continuar con el abordaje conceptual del presente trabajo desde un enfoque psicoanalítico, se considera importante tomar en cuenta la teoría de las defensas de Freud (1894) que aborda cómo el ser humano maneja emociones intensas, dolorosas o conflictivas, a través de la represión como mecanismo de defensa, lo cual tiene el objetivo de proteger al individuo de malestar y ansiedad (Acosta, 2024).

Posteriormente, las publicaciones de Lazarus (1984) sobre el estrés y el afrontamiento abordan cómo una situación de estrés puede superar las capacidades de respuesta de una persona y la importancia de promover una capacidad de afrontamiento apropiada. Por otro lado, la teoría de apego de Bowlby (1988) menciona que el establecimiento de vínculos influye en el desarrollo emocional de la persona (citado por Acosta, 2024).

La teoría psicosocial del desarrollo propuesta por Erik Erikson en los años cincuenta, también constituye un antecedente, mediante esta teoría propone cómo la personalidad se va desarrollando desde la infancia hasta la vejez, considerando aspectos culturales y sociales. En este sentido, Erikson establece una serie de etapas vitales, que permite que las personas vayan desarrollando determinadas competencias y que los individuos experimenten una sensación de dominio y adaptación al entorno, lo que el autor define “fuerza del ego” (Erikson, 2000).

Por otro lado, cada una de las etapas vitales se caracterizan por la presencia de un conflicto que permiten alcanzar un determinado nivel de desarrollo individual. Según el autor

durante el primer año de vida debe lograrse confianza con el entorno, desde el primer año hasta los tres años se necesita alcanzar un nivel mínimo de autonomía, de los tres a los cinco años se desarrolla iniciativa propia, desde los cinco hasta los once años se debe alcanzar sensación de competencia (Erikson, 2000).

En la adolescencia, el reto es alcanzar identidad, en la adultez temprana (20 – 40 años) buscamos conseguir intimidad con los demás y con nuestra vocación. En la adultez (40 – 60 años) buscamos ser generativos o producir para las generaciones futuras. Finalmente, en la senectud (60 años hasta el fallecimiento) se debe alcanzar sensación de integridad. De no alcanzar los retos propios de cada etapa, existen deficiencias a nivel social y emocional (Erikson, 2000).

Todos los aportes mencionados constituyen los antecedentes para generar interés sobre la regulación emocional, posteriormente autores como Gross y Thompson complementan estas bases teóricas para describir mecanismos específicos a partir de los cuales las personas regulan sus emociones a lo largo de su vida.

Aproximaciones conceptuales

Definición de las emociones

En primer lugar, es necesario comprender la definición de las emociones, las cuales según Gómez y Calleja (2016) son reacciones psicofisiológicas que se dan como respuesta ante estímulos o factores del entorno, la respuesta emocional está compuesta por algunas variables como; la experiencia personal, que se refiere a los pensamientos, percepciones y sentimientos, la expresión que puede ser corporal o verbal, las respuestas fisiológicas y el comportamiento. Además, existen algunas emociones primarias, tales como, alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y desagrado. Por otro lado, las emociones secundarias provienen de procesos de aprendizaje social y cultural, por ejemplo; vergüenza, culpa, orgullo, celos, desprecio, amor, etc.

Un aspecto fundamental de las emociones es la dimensión relacional de las mismas, Abascal (2013) las define como un fenómeno social que nos permite interpretar el entorno y comprender a las personas que nos rodean, a partir de aprendizajes culturales, normas morales y el contexto, lo que permite que los individuos modifiquen sus relaciones sociales o las mantengan.

A partir de lo mencionado, se puede considerar a las emociones como reacciones que aparecen como respuesta a estímulos del entorno y se manifiestan a través de expresión verbal o corporal, respuestas fisiológicas o comportamientos, las emociones pueden desarrollarse a través de procesos sociales o relacionales y pueden influir en la interpretación de los individuos del entorno.

Definición de regulación emocional

Thompson y Gross (2006) mencionan que la regulación emocional parte de la psicología evolutiva, puesto que se forma principalmente en la etapa de la infancia y en los sistemas establecidos en la relación con otros. Así mismo, comprende los mecanismos de regulación emocional continúan en desarrollo y evolución durante toda la vida de las personas, tomando en cuenta las etapas de la adolescencia y la adultez. Es así que, se considera que la regulación emocional es un proceso en el que la persona realiza una serie de esfuerzos para atender sus emociones, determinando cómo y cuándo se expresarán, este proceso puede ocurrir de forma automática, controlada, consciente o inconsciente, tomando en cuenta, tanto las emociones agradables como desagradables.

Fitzsimons et al. (2004) mencionan que la regulación emocional es un conjunto de procesos naturales y externos que se usan para controlar o influir en las respuestas emocionales de las personas, con el objetivo de alcanzar adaptación al entorno, según los autores este proceso de regulación sucede de forma automática y consciente, sin embargo, aunque se inicie de forma consciente posteriormente este proceso puede volverse automático,

a partir del uso repetido de ciertos mecanismos o estrategias (citado por Jimeno y López, 2019).

McClelland et al. (2010) mencionan que la regulación emocional se refiere a la capacidad de las personas para ajustar no solo sus emociones sino también su cognición y comportamiento, con el fin de atender a sus demandas tanto internas como externas, destacando la importancia de una adecuada adquisición de habilidades regulatorias que se constituyen en la persona a lo largo de la vida, especialmente en la etapa de la primera infancia. Existen varios factores que influyen en la regulación emocional, por ejemplo; la maduración neurofisiológica, la crianza de los hijos y la socialización entre pares, determinando que los procesos regulatorios pueden evolucionar con la edad (citado por Hanoos, 2020).

A partir de los conceptos abordados se entiende como regulación emocional a un proceso propio del desarrollo humano, ya que se manifiesta desde la niñez y acompañan al individuo a lo largo de su vida. La regulación emocional es la capacidad para ajustar las emociones, pensamientos y comportamientos en función de las demandas internas y externas de la persona, además implica una serie de esfuerzos conscientes e inconscientes que permiten gestionar la expresión de las emociones con el fin de que las personas generen sensación de dominio y adaptación al entorno.

Mecanismos de regulación emocional

Del mismo modo, Aldao y Tull (2015) mencionan que la regulación emocional involucra estrategias y habilidades de regulación. Las estrategias o mecanismos de regulación se definen como los esfuerzos específicos para influir en la expresión emocional. Por su parte, las habilidades se definen como las maneras de comprender, observar y responder a las emociones percibidas.

Los mecanismos de regulación emocional, según Thompson y Gross (2006) se pueden ver influidos por la constancia e intensidad con las que se presenta una emoción y por la percepción que el individuo tenga sobre la situación para darle una respuesta emocional. Los procesos de regulación emocional pueden ser intrínsecos cuando la regulación va directo a las propias emociones o extrínsecos cuando la regulación va dirigida a influir en el estado emocional de otra persona (citado por Guzmán et al., 2016).

Sintetizando los postulados de Thompson, Gross, Aldao y Tull se considera que la regulación emocional es un proceso activo y complejo, en el cual se involucran diversas estrategias de afrontamiento y esfuerzos, dichas estrategias están influenciadas por la frecuencia e intensidad de las emociones, así como la percepción que el individuo tiene de cierta situación.

Desregulación emocional

La regulación emocional generalmente suele entenderse como un proceso adaptativo, pues todos los esfuerzos dirigidos a cambiar un estado emocional negativo o desagradable puede resultar adecuado y exitoso, sin embargo, los intentos de regulación en ocasiones pueden percibirse como inútiles o dañinos, a esto se lo conoce como desregulación emocional, la cual es la ineficiencia en la efectividad de las habilidades regulatorias utilizadas por las personas (Hervás y Vásquez, 2006).

La desregulación emocional se introduce como concepto clínico gracias a Linehan (2003) quien la define como un conjunto de respuestas emotivas escasamente controladas por parte de los individuos, quienes tienen dificultades para comprender sus emociones en una situación determinada, la desregulación puede asociarse con, sufrimiento infantil, abusos o negligencia en el cuidado por parte de cuidadores en la infancia (citado por Velásquez et al., 2020).

Páez y Rovella (2019) definen a la desregulación emocional como un fallo en el uso de mecanismos eficientes para manejar las emociones de una persona, esto puede estar asociado a dificultades para ponerse en contacto con lo que siente y a reconocer sus emociones, sin embargo, los autores consideran que para que una persona con dificultades pueda regular sus emociones tiene la posibilidad de seguir un proceso para aprender y entrenar esta habilidad.

A partir de las aproximaciones conceptuales abordadas, se entiende como desregulación emocional a un fenómeno que se manifiesta cuando los intentos de una persona por gestionar sus emociones resultan ineficaces y generan respuestas emocionales desproporcionadas, confusas o inadecuadas ante una situación. Lo cual puede intensificar el malestar de la persona.

Modelos teóricos explicativos

Modelo de regulación emocional según Gross

Desde este modelo se puede entender el proceso de regulación emocional de las personas observando los momentos en donde entra en juego las estrategias de regulación utilizadas por la persona, Gross divide a este proceso en cuatro fases: situación que es el evento que origina la emoción; atención que se refiere a lo que la persona decide enfocar dentro de esta situación; interpretación que es el significado que se le da a la situación que ocurrió y la respuesta que es la reacción emocional generada (citado por Cruz Soto et al., 2021).

Para cada fase se pueden usar estrategias diferentes, las cuales Gross clasifica en dos tipos: regulación centrada en los antecedentes que se aplica antes de que la emoción se active por completo, como evitar una situación o reinterpretarla y la regulación centrada en la respuesta que se aplica después de la activación de la emoción, como al tratar de controlar la forma de expresarse (citado por Cruz Soto et al., 2021).

Por otro lado, Gross toma en cuenta cinco elementos para la construcción de este modelo, los cuales citados por Cruz Soto et al. (2021) son los siguientes:

- **Selección de la situación:** las personas pueden controlar el enfrentarse a varios ambientes o no hacerlo, las experiencias que han generado malestar o emociones desagradables conllevan a que en un futuro se las evite, mientras que cuando las experiencias son positivas, la persona no tiene problema en volverlas a experimentar.
- **Modificación de la situación:** cuando la persona no puede escapar de una situación, puede intentar cambiar algunos elementos para modificar su impacto emocional, lo que se considera como una forma de afrontamiento enfocada en el problema.
- **Despliegue emocional:** la persona modifica su foco atencional y lo coloca en algún otro objeto o acción que le ayude en ese momento.
- **Cambio cognitivo:** la persona puede cambiar la interpretación que le ha dado inicialmente a una situación, es decir, verla desde otra perspectiva para regular su respuesta emocional.
- **Modulación de la respuesta:** la persona trata de controlar o modificar la forma en que expresa o vive una emoción.

Modelo de regulación emocional basado en el proceso emocional según Hervás

Hanoos (2020) cita este modelo, el cual determina que las emociones intensas a las que los sujetos pueden exponerse no son las únicas que necesitan regularse, puesto que el procesamiento emocional genera beneficios para todas las emociones, Es así que Hervás (2011) propone seis procesos que permiten regular las emociones adecuadamente, estos procesos son los siguientes:

- **Apertura emocional:** en la que el sujeto permite a su cuerpo sentir emociones, sean agradables o desagradables.

- **Atención emocional:** el sujeto presta atención a los elementos corporales y cognitivos que surgen de determinada emoción. El autor hace énfasis en localizar la emoción físicamente (nudo en la garganta, vacío en el pecho, etc).
- **Etiquetación emocional:** en esta fase se nombra aquello que fue detectado en el cuerpo, al nombrar la emoción se puede identificar de mejor manera qué función tiene.
- **Aceptación emocional:** en esta fase la persona acepta y permite tener determinada emoción, utilizando frases como “es normal sentirme así”.
- **Análisis emocional:** la persona analiza el origen de su emoción, le otorga una función y determina si viene acompañada de pensamientos intrusivos o no.
- **Regulación emocional:** la persona activa una serie de iniciativas para alcanzar un reequilibrio de su estado emocional, a través de estrategias cognitivas como reinterpretación o conductuales como ejercicios de respiración.

Modelo de las dificultades en la regulación emocional según Gratz y Roemer

Debido a que la presente investigación va a abordar las dificultades en la regulación emocional y su relación con el apego, se tomará en cuenta un modelo citado por; Guzmán et al. (2016) creado por los autores Gratz y Roemer (2004) que permite entender y medir las dificultades que se pueden presentar en los adultos en el proceso de regulación emocional.

Su enfoque no solo se centra en el estudio del control de las emociones negativas, sino que incluye otros aspectos, tales como: conocer y entender las emociones, aceptar las emociones sin rechazarlas y acceder a estrategias útiles del manejo emocional (Guzmán et al., 2016). Es así que, crean el instrumento Difficulties in Emotion Regulation Scale, el cual incluye algunas problemáticas en la regulación emocional, las cuales son:

- **Descontrol emocional:** perder el control del comportamiento al experimentar emociones desagradables.

- **Interferencia cotidiana:** dificultades para concentrarse y cumplir tareas al experimentar emociones negativas.
- **Desatención emocional:** problemas para atender o ser conscientes de las emociones propias.
- **Confusión emocional:** problemas al conocer y tener claridad sobre las emociones experimentadas.
- **Rechazo emocional:** reacción emocional negativa que se produce como respuesta a otra emoción negativa o ante negación de estrés.

Desregulación emocional y salud mental

Como se ha mencionado anteriormente es importante que una persona cuente con las herramientas apropiadas para poder regular sus emociones, de lo contrario la desregulación emocional puede ocasionar diversos problemas en la salud mental. Es así que, en Quito - Ecuador se realizó un estudio cuantitativo elaborado por Zumba y Moreta (2022) en el que utilizaron 1154 adolescentes ecuatorianos con edades entre los 14 y 19 años, para identificar las repercusiones de la desregulación emocional sobre la salud mental, los resultados de la investigación evidenciaron que aquellos jóvenes con niveles elevados de desregulación emocional son más propensos a estrés, psicopatización, ansiedad, insomnio y aislamiento social.

De igual manera en Ecuador, Vaca (2016) realizó un estudio de tipo mixto con el objetivo de medir los niveles de desregulación emocional en sujetos que presentan trastorno límite de la personalidad, utilizó una muestra de 60 participantes de 18 a 29 años, los resultados reflejaron que el TLP se relaciona con mayores niveles de desregulación emocional. Posteriormente, puso en práctica diversas técnicas de mindfulness para intervenir a los participantes las cuales resultaron beneficiosas para la mayoría de ellos.

Por otro lado, un estudio de Velásquez et al. (2020) utilizó una metodología cuantitativa y una muestra de 1330 estudiantes universitarios en la ciudad de Lima – Perú, con el objetivo de relacionar la desregulación emocional, rumiación de pensamiento e ideación suicida. Los resultados indicaron que las dificultades en la regulación emocional influyen significativamente en la rumiación de pensamiento, seguido de la ideación suicida.

Finalmente, Caqueo et al., (2020) realizaron un estudio en Chile, en el que se evaluó la relación entre los problemas de regulación emocional y los indicadores de salud mental, en 2331 estudiantes entre los 11 y 20 años, residentes de establecimientos educacionales. Los resultados obtenidos en este estudio, demostraron que las mujeres son más vulnerables a presentar sintomatología depresiva, ansiosa, aislamiento y problemas de regulación emocional, de igual manera, los estudiantes que presentan problemas para regular sus emociones son más propensos a presentar estados de ánimo depresivos, disfóricos, o disruptivos/violentos.

Estudios actuales sobre la regulación emocional

En Ecuador un estudio de Triviño et al. (2025) aborda los mecanismos cerebrales implicados en la regulación emocional y mencionan a la corteza prefrontal como un área específica para la regulación y planificación de la persona, explicando que si esta área no se desarrolla las personas no lograrán controlar sus impulsos.

Por otro lado, Triviño et al. (2025) mencionan a la amígdala como encargada de detectar amenazas del entorno y emitir una respuesta de lucha o huida, los autores mencionan que ambas estructuras permiten la regulación de las personas y les permiten resolver conflictos. Por el contrario, si existe una dificultad en el funcionamiento de estas estructuras la persona presentará problemas en funciones como; toma de decisiones, procesamiento de información y regulación emocional.

Del mismo modo, un estudio realizado en Perú por Cárdenas (2024) da a conocer que cuando una persona presenta déficit en las funciones ejecutivas activadas por la corteza prefrontal presentan problemas para regular sus emociones específicamente las relacionadas con ansiedad, tristeza e ira y producir problemas de adaptación social y baja autoestima, por lo tanto, los individuos tienen menos capacidad para responder adecuadamente a los desafíos ambientales. Estas problemáticas no solo se limitan a la infancia, pueden continuar hasta la etapa de la adultez.

En el contexto universitario Núñez (2025) menciona que las dificultades en la regulación emocional afectan directamente al bienestar de los estudiantes, de tal forma que, las estrategias de regulación emocional pueden ser un factor protector o un factor de riesgo en la salud física y mental de los estudiantes. Su estudio determinó que las dificultades en la regulación emocional, se asocian a problemas como; estrés académico, falta de motivación y deserción académica. Por lo tanto, abordar las dificultades de regulación emocional en entornos universitarios es fundamental ya que en este contexto los estudiantes se enfrentan a diversos retos o situaciones estresantes que dependen de sus mecanismos de regulación.

Apego y Regulación Emocional

Finalmente, la revisión bibliográfica realizada se consolida con algunas investigaciones elaboradas en torno a las variables de interés. Es así que se tomará en cuenta el estudio cuantitativo “Estilos de Apego y Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios” de Guzmán et al. (2016) en el que se utilizó un muestreo de 548 estudiantes universitarios para estudiar la relación existente entre las temáticas de interés del estudio. Los resultados reflejaron que existe una relación significativa entre apego y dificultades en la regulación emocional.

Por otro lado, el estudio “Análisis correlacional de los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en adultos del municipio de Girardot” de Cruz et al.

(2021) realizado en Bogotá – Colombia, utiliza un enfoque cuantitativo correlacional con las variables y una muestra de 312 participantes adultos, la investigación demostró que los estilos de apego tienen influencia en las estrategias de regulación emocional utilizadas por adultos, además la mayoría de participantes evidenció tener un estilo de apego inseguro con variados niveles de regulación y malestar emocional.

A nivel nacional, Mosquera et al. (2022) realizan un estudio cuantitativo denominado “Estilos de apego adulto y regulación emocional en población de Quito, Ecuador” el cual exploró la asociación existente en las variables, en este estudio participaron 290 estudiantes de 18 a 25 años procedentes de diferentes carreras universitarias. Los resultados demostraron que existe una asociación significativa entre el apego y la regulación emocional. Además, el estilo de apego con mayor predominancia en la muestra fue el apego seguro.

Un estudio cuantitativo realizado en Ambato - Ecuador, titulado “Relación entre estilos de apego y estrategias de regulación emocional en estudiantes universitarios” de Mayorga y Vega (2021) demostró que los estilos de apego tienen incidencia sobre la regulación emocional. Además, de los 294 participantes del estudio el 39,79% presentó apego seguro, el 35,37% apego evitativo y el 24,82% apego preocupado. En cuanto a las estrategias de regulación emocional, el 70,06% de los participantes utilizan reevaluación cognitiva, mientras que el 30% utiliza supresión emocional.

Otro estudio “Estilos de apego y regulación emocional en adolescentes de la ciudad de Milagro” realizado por Heredia y Fernández (2024) contó con una muestra de 205 adolescentes de ambos sexos, entre los 12 y 17 años. En el estudio se utilizó un enfoque cuantitativo y se determinó que, existe una relación positiva entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional, demostrando que el apego seguro y el apego preocupado son los dos tipos de apego que predominan en ambos sexos.

Además, se tomó en consideración un estudio elaborado por Fernández y Palacios (2024) denominado “Estilos de Apego y Regulación Emocional Cognitiva” realizado en la provincia de Azuay – Ecuador, en el que se utilizó una muestra de 54 estudiantes universitarios. Se concluyó que no existe relación notable entre las variables abordadas en el estudio, sin embargo, el estilo de apego predominante en la investigación fue el apego seguro, mientras que la estrategia de regulación emocional más utilizada fue la rumiación del problema.

A partir de la revisión de literatura realizada es importante reconocer que las dificultades en la regulación emocional y los estilos de apego de tipo inseguro pueden generar consecuencias en la salud mental de los estudiantes universitarios. Es por esto que se considera necesario incrementar las investigaciones que aborden esta problemática desde variables que pueden estar relacionadas con las dificultades en la regulación emocional, en este caso se pretende estudiar si los estilos de apego tienen relación con dichas dificultades.

IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención

La mayoría de investigaciones que abordan la temática, se enfocan en los estilos de apego en relación a niveles de regulación emocional, sin embargo, los estudios que relacionan el apego y las dificultades en la regulación emocional son limitados, por consiguiente, el presente estudio pretende realizar una investigación más específica en las dimensiones de desregulación emocional y su relación con el apego.

Como parte de la muestra de investigación se va a tomar en cuenta a estudiantes de educación superior que se encuentran en edad cronológica entre los 18 y 24 años de edad, mismos que residen en la ciudad de Quito, y frecuentan el sector de la floresta durante el periodo 2025.

En la actualidad se considera que los estudios sobre el apego son relevantes para comprender las dinámicas afectivas de las personas, tanto en etapas tempranas como en la adultez. Es decir, los primeros vínculos experimentados durante la infancia, a través de elementos como el primer contacto entre la madre e hijo y la interacción del niño con sus cuidadores primarios, influyen en la creación de relaciones interpersonales en la edad adulta (Fernández y Palacios, 2024).

Según varios estudios, el apego determina diferentes formas de expresar emociones, como ansiedad, displacer, ira, etc., de tal forma que cuando la persona presenta un estilo de apego inseguro es más propensa a relacionarse con los demás de forma poco saludable y tiene mayor vulnerabilidad a presentar problemas emocionales como depresión, ansiedad, ira, impulsividad, entre otros (Fernández y Palacios, 2024).

Por su parte, las dificultades en la regulación emocional pueden perjudicar las habilidades de gestión de conflictos de las personas y su adaptación a situaciones de su vida cotidiana; por ejemplo, según el estudio de Hernández et., (2020) en el contexto universitario, aquellos estudiantes que poseen dificultades en la regulación emocional pueden desarrollar problemáticas relacionados a baja autoestima, conflictos sociales, aislamiento social, exacerbación del malestar ante situaciones estresantes y facilidad de activación de recuerdos tristes, lo que genera una propagación de la emoción negativa y el bloqueo cognitivo.

Diversos estudios han demostrado que los mecanismos de regulación emocional utilizados por las personas se relacionan con los vínculos establecidos en la infancia. Es así que las variables de apego y regulación emocional, constituyen el objeto de interés de esta investigación. Puesto que las dos variables son importantes dentro del entorno afectivo y social de los seres humanos.

Lo anteriormente planteado nos lleva a desarrollar la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre los estilos de apego y las dificultades en la

regulación emocional en estudiantes de 18 a 24 años matriculados en algunas universidades privadas de la ciudad de Quito?

V. Metodología

Tipo de investigación

La presente investigación parte desde un enfoque cuantitativo, el cual según, Neill y Cortez (2017) consiste en un análisis estructurado para recopilar datos obtenidos de distintas fuentes, lo que implica el uso de herramientas informáticas, estadísticas y matemáticas para obtener e interpretar resultados. Como su nombre lo indica, cuantifica un problema y ayuda a entender que tan generalizado está mediante la búsqueda de resultados proyectables a una población mayor. Mediante esta metodología se comprueba o se descarta una hipótesis previamente formulada para establecer el grado de asociación o correlación entre variables.

La presente investigación pretende utilizar un diseño de estudio de tipo no experimental, es decir, no se van a manipular deliberadamente ninguna de las variables con las que se va a trabajar. Además, el alcance de la investigación será de tipo descriptivo relacional, ya que en el estudio se pretende relacionar dos variables de investigación, especificando las propiedades y características importantes de cada una de estas, describiendo las tendencias de la muestra a estudiar (Sampieri et al., 2014). Además, los datos recolectados en la realización del estudio, utilizarán un enfoque transversal ya que la recolección de información se realizará en un solo momento.

Instrumentos de recolección de datos

Para ejecutar la presente investigación, se utilizarán dos escalas psicométricas que nos permitirán medir cuantitativamente las variables de estudio (Estilos de apego y dificultades en la regulación emocional). Para la elección de las escalas a utilizarse, se tomará en cuenta su validación en América latina, específicamente en Ecuador que es el país en donde se

delimita el estudio. Por consiguiente, las escalas a utilizarse son las siguientes:

Cuestionario Camir-R: es un cuestionario creado por Pierrehumbert (1996) en Lausana, Suiza. Este instrumento fue adaptado al español por Lacasa y Muela (2004), mide los estilos de apego a partir de las dimensiones que abarca. Se centra en la valoración que hace el participante sobre sus experiencias de apego en el pasado y en el presente, abordando experiencias sobre el funcionamiento familiar. Tiene propiedades psicométricas para utilizarse tanto en la investigación como en el ámbito clínico, para evaluar a adolescentes y adultos.

El cuestionario está compuesto por 32 ítems y los participantes deben responder de acuerdo a una escala de tipo Likert de 5 puntos, en la cual, 1 es “Totalmente en desacuerdo”, 2 “En desacuerdo”, 3 “Dudo”, 4 “De acuerdo” y 5 “Totalmente de acuerdo” (Balluerka et al., 2011). Este instrumento tiene una duración de aplicación de 15 a 20 minutos, consta de 7 dimensiones, en donde 5 de ellas se refieren a las representaciones de apego; mientras que, las otras dos dimensiones se refieren a las representaciones de la estructura familiar (Balluerka et al., 2011).

Los valores de Alpha de Cronbach de la escala oscilan entre 0,60 y 0,85, lo que indica que la fiabilidad del instrumento es buena. Además, el instrumento fue validado en el contexto ecuatoriano por Fernández y Palacios (2024) en su estudio denominado “Estilos de apego y regulación emocional cognitiva”.

Las dimensiones de apego tomadas en cuenta en el cuestionario, se describen por Fernández y Palacios (2024) de la siguiente manera:

Dimensión 1. (Seguridad: disponibilidad y apoyo de las figuras de apego): abarca la idea de los participantes de sentirse queridos, en confianza y seguros con sus figuras de apego. Esta dimensión indica una tendencia hacia el apego seguro.

Dimensión 2. (Preocupación familiar): aborda la percepción de intensos niveles de ansiedad y preocupación actual del participante al separarse de sus figuras de apego. Esta dimensión se relaciona con el estilo de apego ansioso o preocupado.

Dimensión 3. (Interferencia de los padres): evalúa las experiencias de sobreprotección por parte de los cuidadores durante la niñez, y haber experimentado preocupación por miedo al abandono. La dimensión se relaciona con el estilo de apego preocupado o ansioso.

Dimensión 6. (Autosuficiencia y rencor contra los padres): aborda la percepción de rechazo hacia experimentar dependencia. Esta dimensión evidencia si se realizan esfuerzos para desactivar cualquier tipo de cercanía afectiva, y está relacionada con el estilo de apego evitativo.

Dimensión 7. (Traumatismo Infantil): aborda los recuerdos del participante de haber vivido abandono o maltrato por parte de sus figuras de apego durante la infancia. Esta dimensión se relaciona con el estilo de apego desorganizado, sin embargo, este tipo de apego no puede ser evaluado desde el cuestionario Camir-R debido a que, este apego generalmente requiere métodos de evaluación más profundos, como observación conductual o la utilización de entrevistas estructuradas, además puede conllevar a revictimización del participante.

En cuanto a las dimensiones 4 (valor de la autoridad de los padres) y 5 (permissividad parental) del instrumento, no se abordarán en este estudio, puesto que, miden la estructura familiar, y las variables que se tomarán en cuenta para la investigación, son los estilos de apego proporcionados por el instrumento.

Los puntajes del Camir-R se obtienen sumando cada ítem para cada subescala (dimensiones). O a su vez pueden ser convertidos según una fórmula estandarizada, en la cual se obtiene un puntaje T, los puntajes iguales o mayores a 60 en cualquier dimensión marca una tendencia a que el estilo de apego dominante sea ese, por ejemplo; si un participante

obtiene 60 puntos en la dimensión de interferencia de los padres o preocupación familiar, el apego predominante en esta persona es el ansioso – preocupado (Balluerka et al., 2011).

Balluerka et al. (2011) sugieren considerar en primer lugar el puntaje de la dimensión de seguridad, ya que si esta es mayor a 45 puntos se considera que el sujeto presenta un estilo de apego seguro, siempre y cuando en las otras dimensiones no exista un puntaje mayor a 60 puntos.

Cuestionario de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)

El instrumento “Difficulties in Emotion Regulation Scale” creado por Gratz y Roemer (2004) en Estados Unidos, y adaptado a su versión en español para adolescentes y adultos por Hervás y Jódar en 2008, (citado por Guzmán et al., 2016). Fue validado en el contexto ecuatoriano por Ortiz (2019) en su estudio denominado “Validez y fiabilidad de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional”. En cuanto a sus propiedades psicométricas, consta de 28 ítems divididos en 5 subescalas: descontrol emocional, interferencia cotidiana, desatención emocional, confusión emocional y rechazo emocional.

El instrumento está constituido a partir de una escala tipo Likert, en donde 1 corresponde a “casi nunca”, 2 “a veces”, 3 “la mitad del tiempo”, 4 “la mayoría de las veces” y 5 “casi siempre”; mediante la sumatoria de los ítems se obtiene un puntaje global a partir de los puntajes obtenidos por sumatoria en cada una de las cinco dimensiones, los valores del Alpha de Cronbach del instrumento oscilan entre 0,73 y 0,91 lo que indica que la fiabilidad del cuestionario es buena (Ortiz, 2019).

Diseño muestral

En este trabajo, se utilizará una muestra de 128 estudiantes universitarios, misma que será de tipo no probabilística, es decir, se hará uso de un procedimiento de selección basado en las características de la investigación, de tal forma que, la elección de los participantes no sea al azar. La estrategia que se utilizará para la selección de la muestra del estudio será

mixta, pues se considerarán muestras de conveniencia formadas por casos disponibles a los cuales se tendrá acceso y muestras por accidente o por oportunidad, es decir, casos que se presentan de manera fortuita cuando los investigadores lo requieren (Sampieri et al., 2014).

Criterios de inclusión de la muestra

- Estudiantes universitarios, matriculados en algunas universidades privadas del sector de la Floresta – Quito, en el año 2025.
- Participantes de 18 a 24 años de ambos sexos.
- Estudiantes que acepten voluntariamente la disposición de sus datos para el estudio.

Criterios de exclusión de la muestra

- Estudiantes que no se encuentren dentro del rango de edad de interés del estudio.
- Participantes que se encuentren matriculados en universidades privadas fuera del sector de la Floresta – Quito.
- Estudiantes que no acepten formar parte del estudio.

Consideraciones éticas

Puesto que el presente estudio pretende enfocarse en estudiantes universitarios, se utilizará una ficha sociodemográfica en la que se indagará edad, sexo, ocupación y semestre en el que se encuentran los participantes, esta herramienta nos permitirá tener evidencia de que los datos recolectados tienen congruencia con la delimitación de la muestra seleccionada.

Además, antes de aplicar los instrumentos mencionados se hará uso del consentimiento informado digital, acorde a la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales, siguiendo el Artículo 32 de la Constitución de la República, en el que se establece que “se deberá reconocer y garantizar el derecho a la protección de datos de carácter personal, que incluye el acceso y la decisión sobre información y datos de este carácter, así como su correspondiente protección” (Ministerio de Telecomunicaciones y sociedad de la información, 2023, sección información).

En este apartado los participantes establecen que están de acuerdo con formar parte del estudio, así mismo, se especifican los objetivos de la investigación. Finalmente, se aclara que la participación de los estudiantes es anónima y que los datos obtenidos se rigen bajo confidencialidad y con fines netamente académicos.

VI. Preguntas clave

- **Preguntas de inicio:** ¿Cuáles son los estilos de apego en los estudiantes universitarios que conforman la muestra del estudio?, ¿Qué tipo de dificultades en la regulación emocional presentan los participantes de la investigación?
- **Preguntas interpretativas:** ¿Existe relación entre los estilos de apego y las dificultades en la regulación emocional de los estudiantes universitarios que conforman la muestra del estudio?
- **Preguntas de cierre:** ¿Qué tan significativa es la relación existente entre los estilos de apego y las dificultades en la regulación emocional de los estudiantes universitarios?

VII. Organización y procesamiento de la información

Los datos de la presente investigación serán organizados de acuerdo con el eje de sistematización: “Estilos de Apego y Regulación Emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito, periodo 2025”. En primer lugar, se realizará una revisión bibliográfica de la temática de interés en base a la problemática planteada. Posteriormente, se procederá a la aplicación de los reactivos mencionados con el uso correspondiente del consentimiento informado y la ficha sociodemográfica.

Los 128 participantes que conformarán la muestra llenarán dos cuestionarios con una escala de Likert de 1 a 5 puntos, en la plataforma de Google forms cuyas dimensiones serán las siguientes:

Cuestionario de apego Camir-R:

- Seguridad: disponibilidad y apoyo de las figuras de apego.
- Preocupación familiar.
- Interferencia de los padres.
- Autosuficiencia y rector contra los padres.

Cuestionario de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)

- Descontrol emocional.
- Interferencia cotidiana.
- Desatención emocional.
- Confusión emocional.
- Rechazo emocional

La información será tabulada en un archivo de Excel, agrupando las respuestas por dimensión en cada cuestionario. Una vez realizado este apartado, se categorizarán los resultados según estilos de apego y dificultades en la regulación emocional. Posteriormente, se organizarán los datos en tablas de frecuencia según información como edad, sexo, semestre, apego y regulación emocional. Esta organización facilitará la interpretación posterior de los datos, según el análisis estadístico que se realizará.

VIII. Análisis de la información

Debido a que la presente investigación pretende relacionar las variables mencionadas anteriormente, se utilizará un alcance descriptivo relacional. En este sentido, a través del programa Excel se realizará la construcción inicial de la base de datos, posteriormente, estos datos se trasladarán al software estadístico SPSS en su versión 20 (2011) para su respectivo análisis.

Se realizará el análisis descriptivo a partir de las siguientes técnicas:

1. Codificación y revisión de los datos recolectados de cada escala.
2. Tabulación de respuestas para cada ítem de los instrumentos.
3. Agrupación de los ítems según las dimensiones de cada instrumento.
4. Representación gráfica de los resultados, a través de medidas de tendencia central que serán expresadas en tablas de frecuencias y porcentajes.

Se realizará el análisis relacional a partir de las siguientes técnicas:

1. En primer lugar, se realizará una tabla de frecuencia cruzada para analizar y describir la relación entre las variables categóricas de interés. Sampieri et al. (2014) mencionan que este tipo de tabla permite visualizar cómo se distribuyen los datos de cada variable. Lo que facilita la identificación de patrones, tendencias o posibles asociaciones.
2. Al trabajar con variables de tipo categorial, se realizará una asociación de variables mediante el estadístico Chi Cuadrado, el cual permite evaluar hipótesis acerca de la relación existente entre dos variables categóricas (Sampieri et al., 2014).
3. El estadístico Chi Cuadrado cuenta con una prueba accesoria conocida como V de Cramer, la cual mide la fuerza de la asociación entre las variables categóricas estudiadas (Sampieri et al., 2014).

SEGUNDA PARTE

IX. Justificación

El estudio investiga la relación entre los estilos de apego (seguro, ansioso y evitativo) y las dificultades en la regulación emocional en estudiantes de universidades privadas de la ciudad de Quito. Las dificultades en la regulación emocional, como la incapacidad para manejar la ira o la tristeza, se relacionan con problemas de salud mental como ansiedad,

depresión, conductas violentas o aislamiento social. Es por esto que se considera importante explorar si las experiencias tempranas de apego, especialmente en relación con las figuras de apego primarias, están relacionadas con las habilidades de regulación emocional en la edad adulta.

Para contextualizar la temática abordada en el Ecuador, se consideraron algunos datos obtenidos de la plataforma El Comercio (2024), es así que, se refleja que las problemáticas de salud mental, como ansiedad, depresión, las autolesiones y el trastorno somatoforme constituyen los principales casos de salud mental en el país, datos que representan el 42 % de las atenciones de salud, según datos oficiales presentados en septiembre de 2024.

Además, Milena Charfuelán directora general del IESS, señaló que desde inicios de 2024 la institución realizó 216.000 atenciones en salud mental, y que el 26 % tuvo un diagnóstico de ansiedad. Estos datos indican que los problemas de salud mental pueden estar relacionados con inadecuados procesos de regulación emocional, lo cual nos da una pauta, para el proceso de investigación a realizar.

Por otro lado, datos registrados por el Servicio Integrado de Seguridad ECU 911, evidencian que el subtipo de emergencia correspondiente a violencia intrafamiliar requiere especial atención. Es así que, entre los tipos de violencia registrados (violencia física, psicológica y sexual), se observa que, en marzo de 2024, hubo un total de 8.458 emergencias categorizadas dentro de la violencia intrafamiliar, datos que representan un aumento del 10.6% de casos en comparación con febrero del mismo año y un incremento del 6% de casos en relación con el año 2023 (citado por Revista Gestión, 2024).

En relación con nuestra temática de interés, los casos de violencia intrafamiliar en Ecuador pueden reflejar un aspecto perjudicial en la construcción de apego seguro. Del mismo modo, estas cifras nos indican que las personas que cumplen el rol de agresor en los casos de violencia intrafamiliar presentan problemas en su regulación emocional.

A partir de la revisión bibliográfica realizada, se determina que existe limitada investigación dentro del contexto ecuatoriano (Quito) sobre la temática abordada, por lo tanto, nuestro estudio está orientado a comprobar la relación entre determinados estilos de apego, con problemas en la regulación emocional de los estudiantes universitarios. Finalmente, la presente investigación pretende aportar con datos relevantes a la temática y establecer bases para futuros estudios o para el desarrollo de programas de apoyo que permitan promover salud mental a través de atención en regulación emocional y comprensión de las dinámicas de apego desde la infancia.

X. Caracterización de los beneficiarios

La presente investigación estuvo dirigida a estudiantes universitarios, teniendo en cuenta que cada participante estuvo legalmente matriculado en alguna universidad privada del sector de la Floresta – Quito. De tal forma que, la muestra de tipo no probabilística del estudio estuvo conformada por 128 estudiantes (79 mujeres y 49 hombres), con edades comprendidas entre los 18 y 24 años, siguiendo los criterios de inclusión descritos anteriormente. Los participantes demostraron en sus respuestas cooperación y corresponsabilidad al llenar los formularios.

Además, este estudio permitió fortalecer nuestros conocimientos teóricos acerca de las variables tratadas y reforzar las competencias en la aplicación de instrumentos psicométricos y el análisis de datos. El adquirir estas habilidades permitieron investigar las variables de interés a profundidad, utilizando un sustento teórico sólido. Al adoptar un enfoque cuantitativo, obtuvimos datos objetivos y medibles, lo que facilitó la comprobación de nuestras hipótesis.

Posteriormente, al publicar los resultados del estudio, los beneficiarios indirectos van a ser estudiantes en formación de carreras del área de la salud, al igual que profesionales de la misma área que estén interesados en ampliar sus conocimientos sobre la regulación emocional y variables asociadas a esta, como el apego.

Además, los docentes involucrados en la formación psicológica y en la investigación, que deseen profundizar acerca de la temática de interés, también se podrían beneficiar de esta investigación para comprender cómo desde los vínculos de apego y desde las dificultades de la regulación emocional, puede haber consecuencias en la salud mental de los estudiantes.

En conjunto se podría utilizar este estudio como una herramienta base para implementar intervenciones de atención primaria que se enfoquen en promover herramientas para que los estudiantes tengan adecuados mecanismos de regulación emocional, sobre todo en el contexto universitario donde se presentan factores estresores significativos.

Así mismo, dichas intervenciones pueden estar encaminadas a promover dinámicas de relación saludables, puesto que, generar estas habilidades conforman un factor protector para los estudiantes. Estas actividades podrían llevarse a cabo desde las carreras de psicología y psicología clínica.

XI. Interpretación

Tabla 1

Frecuencias según edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
18 - 20 años	39	30,5
21 - 22 años	57	44,5
23 - 24 años	32	25,0
Total	128	100,0

Interpretación:

De 128 estudiantes universitarios evaluados, pertenecientes a instituciones privadas de la ciudad de Quito, se identificaron las siguientes edades: 5 de cada 10 personas (44,5%) tienen de 21 a 22 años; 3 de cada 10 personas (30,5%) tienen de 18 a 20 años de edad;

finalmente, 3 de cada 10 participantes (25%) pertenecen al rango de edad correspondiente de 23 a 24 años. Dichos resultados, reflejan que todos los participantes estuvieron dentro del rango de edad delimitado para la realización del estudio.

Tabla 2

Frecuencias según sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	49	38,3
Mujer	79	61,7
Total	128	100,0

Interpretación:

En esta sección se puede identificar que, de 128 estudiantes universitarios; 6 de cada 10 participantes son mujeres (61,7%) y 4 de cada 10 evaluados son hombres (38,3%), lo que evidencia una notable diferencia en la distribución de hombres y mujeres que formaron parte de la muestra analizada.

Tabla 3

Frecuencias según semestre

Semestre	Frecuencia	Porcentaje
Primer - Segundo semestre	29	22,7
Quinto semestre o superior	71	55,5
Tercer - Cuarto semestre	28	21,9
Total	128	100,0

Interpretación:

Al analizar la distribución de los 128 estudiantes del estudio según el semestre que cursan, la mayoría se encuentra en niveles superiores de su formación académica.

Específicamente, 6 de cada 10 participantes (55,5%) se encuentran matriculados en quinto semestre o superior; mientras que, los estudiantes que cursan primer o segundo semestre,

representan alrededor de 2 por cada 10 participantes (22,7%); finalmente, los participantes que se encuentran en tercer o cuarto semestre son 2 por cada 10 evaluados (21,9%).

Tabla 4

Frecuencias según su estilo de apego

Apego	Frecuencia	Porcentaje
Apego ansioso	84	65,6
Apego evitativo	27	21,1
Apego seguro	17	13,3
Total	128	100,0

Interpretación:

A partir de la distribución de 128 participantes, los resultados reflejan una clara predominancia del apego ansioso, el cual se encuentra presente en 7 de cada 10 estudiantes (65,6%). Este estilo de apego se caracteriza por una marcada preocupación por la disponibilidad de los demás, así como miedo al abandono.

En contraste, el apego evitativo está presente en 2 de cada 10 participantes (21,1%), lo que quiere decir que estas personas tienden a tener dificultades para establecer intimidad y relacionarse con otros. Finalmente, 1 de cada 10 participantes (13,3%) evidenciaron tener un estilo de apego seguro, mismo que se caracteriza por tener confianza en la disponibilidad de los demás y sentir comodidad con la cercanía de otros.

Tabla 5

Frecuencias según dificultades en la regulación emocional

Dificultades	Frecuencia	Porcentaje
Confusión Emocional	16	12,5
Desatención emocional	66	51,6
Descontrol emocional	7	5,5
Interferencia emocional	20	15,6
Rechazo emocional	19	14,8
Total	128	100,0

Interpretación:

Al examinar las dificultades en la regulación emocional obtenidas por los 128 participantes del estudio, se observa una marcada prevalencia de la desatención emocional. Aproximadamente 5 de cada 10 participantes (51.6%) identifican esta como una de sus principales dificultades, es decir, dichos participantes tienen problemas para prestar atención o ser conscientes de las propias emociones.

Por otro lado, el descontrol emocional es la dificultad menos reportada, presentándose en alrededor de 1 por cada 10 participantes (5.5%), estos resultados indican dificultad para controlar la intensidad o la expresión de las emociones en el comportamiento.

Las otras dificultades se distribuyen de la siguiente manera: la confusión emocional afecta a cerca de 1 de cada 10 participantes (12.5%), esta dificultad se caracteriza por problemas para conocer y tener claridad sobre las emociones.

Por otro lado, la interferencia emocional, la cual se presenta cuando las emociones dificultan la concentración o la realización de tareas, se presenta en aproximadamente 2 por cada 10 participantes (15.6%). Finalmente, el rechazo emocional, que se caracteriza por la presencia de sentimientos negativos o de aversión hacia las propias emociones, es experimentado por alrededor de 2 de cada 10 participantes (14.8%).

Frecuencias de Estilos de Apego y Regulación Emocional

Una vez obtenidos los resultados tanto de las variables de estilos de apego como de las dificultades en la regulación emocional y de haber realizado un análisis descriptivo de cada variable, se procedió a realizar el análisis relacional propuesto en los objetivos de la investigación, para identificar si existe una asociación entre apego y regulación emocional. Es así que, se realizó una tabla de frecuencias cruzadas para establecer una asociación descriptiva inicial entre las variables abordadas. Según los resultados del estudio los datos se distribuyen de la siguiente manera:

Tabla 6*Frecuencias cruzadas: Estilos de Apego y Dificultades en la Regulación Emocional.*

			DERS					Total
			C.E	D.E	DC.E	I.E	R.E	
CAMIR	Apego ansioso	Fr	8	43	6	15	12	84
		%	50,0%	65,2%	85,7%	75,0%	63,2%	65,6%
	Apego evitativo	Fr	7	10	1	5	4	27
		%	43,8%	15,2%	14,3%	25,0%	21,1%	21,1%
	Apego seguro	Fr	1	13	0	0	3	17
		%	6,3%	19,7%	0,0%	0,0%	15,8%	13,3%
Total	Fr	16	66	7	20	19	128	
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Nota: Fr (frecuencia). C.E (confusión emocional); D.E (Desatención Emocional); DC.E (descontrol emocional); I.E (interferencia emocional); R.E (rechazo emocional).

Interpretación:

En cuanto a la confusión emocional, se puede identificar que, de 16 participantes que obtuvieron esta dificultad, 8 personas presentan apego ansioso (50%), por otro lado, el apego evitativo está presente en 7 personas (43,8%) y 1 participante (6,3%) posee apego seguro, lo que indica que la confusión emocional esta más vinculada con el apego ansioso y evitativo, mientras que las personas con apego seguro son las que menos experimentan confusión emocional.

De las 66 personas que experimentaron desatención emocional, 43 participantes (65,2%) presentan apego ansioso, 10 evaluados (15,2%) poseen apego evitativo y 13 participantes (19,7%) tienen apego seguro. Por lo tanto, se puede identificar que la desatención emocional es significativamente más prevalente en individuos con apego ansioso, si bien se observa a personas con apego evitativo y seguro, la proporción es menor.

El descontrol emocional se encuentra en 7 personas, de las cuales 6 participantes tienen apego ansioso (85,7%), mientras que 1 participante (14,3%) presenta apego evitativo, además no se evidencian participantes con apego seguro que experimenten esta dificultad emocional. Estos resultados reflejan que el descontrol emocional muestra una marcada asociación con el apego ansioso.

La interferencia emocional se encuentra presente en 20 personas, a partir de las cuales 15 individuos (75%) tienen apego ansioso y 5 participantes (25%) tienen apego evitativo, por otro lado, en esta dificultad emocional no se evidencia ningún participante con apego seguro. Lo que indica que la interferencia emocional, predomina en personas con apego ansioso.

Finalmente, de las 19 personas que experimentan rechazo emocional, 12 participantes (63,2%) presentan apego ansioso, mientras que, 4 personas (21,1%) poseen apego evitativo. Además, 3 participantes (15,8%) presentan apego seguro, estos resultados indican que el rechazo emocional es más común en individuos con apego ansioso, aunque también se presentan proporciones menores en los grupos de apego evitativo y seguro.

Todos los resultados descritos, demuestran una ligera tendencia a que las dificultades en la regulación emocional tengan mayor asociación con el apego ansioso en comparación con los otros estilos de apego, ya que la mayoría de participantes obtuvo esta categoría de apego. Sin embargo, es necesario contrastar la hipótesis.

Tabla 7

Prueba de chi-cuadrado

Prueba de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,9	8	0,114
Razón de verosimilitud	15,5	8	0,049
N de casos válidos	128		

Interpretación:

Para determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre las variables de interés, se compara el valor de la significación asintótica bilateral, con un nivel de significación alfa (α) que se establece en 0,05 tanto en Chi-cuadrado de Pearson como en la Razón de verosimilitud (Sampieri et al., 2014).

En este caso, el valor de la significación asintótica obtenido es de 0,11 lo cual es mayor a 0,05 por lo tanto, según esta prueba, no se evidencia una asociación estadísticamente significativa entre estilos de apego y dificultades en la regulación emocional. Debido a estos resultados no es necesario aplicar la prueba V de Cramer para obtener una fuerza de asociación.

Discusión de los resultados

Los resultados de una investigación realizada por Fernández y Palacios (2024) en 54 estudiantes universitarios en la ciudad de Cuenca – Ecuador determinaron que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables del estudio, los estilos de apego y la regulación emocional.

Por otro lado, un estudio realizado en Quito – Ecuador por Mosquera et al. (2022) utiliza una muestra de 290 universitarios para asociar los estilos de apego y la regulación emocional, y se demostró una asociación significativa entre las variables. Por otro lado, el estilo de apego que predominó en este estudio, es el seguro con un 52%. Finalmente, los participantes presentaron dificultades moderadas en la regulación emocional.

Por último, Rodríguez (2021) realiza una investigación en 143 estudiantes universitarios en la ciudad de Lima – Perú, y determinó que el apego ansioso es el que más predomina (54,3%). En cuanto a las dificultades de la regulación emocional obtenidas, se evidencia marcada tendencia hacia la interferencia emocional (23,6%) seguida de la desatención emocional (22,3%) y el rechazo emocional (19,1%).

Para contrastar los estudios mencionados con la presente investigación, se puede identificar que, existe un alto grado de convergencia con el estudio de Fernández y Palacios (2024), realizado en la ciudad de Cuenca - Ecuador, pues en ambas investigaciones se determina que no existe relación estadísticamente significativa entre apego y regulación emocional.

Por otro lado, la investigación de Rodríguez (2021), realizado en Lima - Perú también refleja similitudes con los resultados obtenidos por nuestra investigación, puesto que en la presente se obtuvo una marcada tendencia hacia el apego ansioso (65,6%) al igual que en el estudio mencionado. Así mismo, nuestros resultados reflejan marcada tendencia en la desatención emocional (51,6%), seguida de la interferencia emocional (15,6%) y el rechazo emocional (14,8%) mismos que son datos que evidencian predominio en las mismas dificultades emocionales obtenidas por Rodríguez (2021).

Sin embargo, el estudio realizado por Mosquera et al. (2022) en Quito - Ecuador presenta discrepancias con nuestros resultados, pues el análisis de datos refleja que no existe asociación estadísticamente significativa entre las variables y evidencia que el apego seguro (13,3%) es el que tiene menor predominancia a diferencia de los resultados de Mosquera et al. (2022).

XII. Principales logros de aprendizaje

El proceso de indagación bibliográfica, acerca de la temática de nuestra investigación “Estilos de Apego y Regulación Emocional” ha representado un desarrollo académico significativo, el cual nos ha permitido ampliar conocimientos teóricos en función del apego y la regulación emocional. Esta base permitió establecer relaciones conceptuales entre ambas variables y reconocer su impacto en la salud mental de los individuos.

En el desarrollo de la investigación nos pudimos enriquecer de varias experiencias, por ejemplo, obtuvimos mejor comprensión acerca del uso e identificación clave de los artículos científicos. Además, se fortalecieron las habilidades de organización estadística, análisis e interpretación de datos.

Respecto a los inconvenientes existentes en la investigación se pudo encontrar que a nivel nacional existen limitados estudios que aborden dificultades en la regulación emocional, ya que la mayoría se enfocaba en niveles de regulación emocional más no en estas categorías y con respecto a la literatura abordada, no existe contenido teórico que esté relacionado al contexto ecuatoriano.

Por otro lado, encontramos dificultades para encontrar la base de datos del cuestionario de apego Camir-R ya que este instrumento cuenta con un formato estandarizado en la plataforma Excel. Asimismo, no presentábamos los conocimientos suficientes acerca de la asociación de variables en programas como el SPSS, por lo tanto, se tuvo que realizar una indagación profunda acerca de pruebas estadísticas como el Chi-cuadrado.

Con respecto al cumplimiento de los objetivos propuestos se pudo evidenciar que se respondieron de manera satisfactoria aquellos que se establecieron en función de identificar y describir los estilos de apego y las dificultades en la regulación emocional de los estudiantes universitarios.

Sin embargo, con respecto al último objetivo específico propuesto, el cual se enfocaba en comprobar la relación existente entre las variables de interés, los resultados arrojaron que no existe asociación significativamente estadística entre las variables mencionadas, lo cual puede deberse a varios factores entre estos, la mayoría de los participantes obtuvieron un apego de estilo ansioso y no hubo una distribución equitativa en las diferentes categorías de apego, lo cual es un acontecimiento que no depende de los investigadores, cabe mencionar que si se identificó una relación significativamente descriptiva entre las variables.

Por último, la presente investigación no conllevó riesgos, puesto que la información obtenida de los participantes mantuvo carácter de confidencialidad y no se vio alterada o filtrada, por lo tanto, la ética y responsabilidad en el proceso investigativo respetó normas académicas y principios profesionales.

XIII. Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- A partir de la investigación realizada se determina que el estilo de apego predominante en la muestra es el apego ansioso, reflejándose estadísticamente con un 65,6%, por otro lado, el apego evitativo se presentó en el 21,2% de la población y el apego seguro en el 13,3%.
- En cuanto a las dificultades en la regulación emocional se concluye que, la dificultad con mayor prevalencia es la desatención emocional con un valor estadístico del 51,6%, así mismo la interferencia emocional se encuentra presente en el 15,6% de los participantes, seguida por el rechazo emocional (14,8%), la confusión emocional (12,5%) y el descontrol emocional (5,5%) de la muestra estudiada.
- Finalmente, no existe una asociación significativamente estadística entre estilos de apego y dificultades en la regulación emocional. Sin embargo, tras analizar la tabla de frecuencias cruzadas, se identifica que existe una asociación significativamente descriptiva entre dificultades de regulación emocional y apego ansioso, esto sugiere que esta categoría de apego tiene mayor relación con las dificultades emocionales descritas.

Recomendaciones

- En función de los resultados obtenidos de la variable de apego, se recomienda implementar intervenciones de carácter psicoeducativo que podrían estar dirigidas por

profesionales de salud mental y departamentos de bienestar estudiantil, estas intervenciones pueden estar enfocadas en la toma de conciencia de las repercusiones que conlleva tener un estilo de apego inseguro en la salud mental, así como en la promoción de vínculos relacionales saludables, considerando al ámbito educativo, laboral y familiar para su respectiva implementación.

- A partir de las dificultades de regulación emocional encontradas, en donde predomina la desatención emocional se recomienda desarrollar intervenciones psicoeducativas que podrían estar dirigidas por profesionales de salud mental y por departamentos de bienestar estudiantil, el propósito de estas intervenciones puede dirigirse a conocer el impacto de la desregulación emocional en la salud mental, fortalecer la identificación de emociones, la comprensión de su función y el desarrollo de habilidades de regulación saludables.
- Finalmente, se recomienda a los docentes investigadores y a estudiantes interesados en la temática, realizar futuras investigaciones que profundicen la asociación entre apego y regulación emocional, ampliando la muestra de futuros trabajos y utilizando los mismos instrumentos de la presente investigación, lo que puede facilitar la comparación y discusión de resultados a nivel nacional. Además, se pueden explorar las variables considerando factores como; sexo, edad, carrera, entre otros, con el fin de obtener resultados más precisos.

XIV. Referencias bibliográficas

- Abascal, F. (2013). *Psicología de la Emoción*. Centro de estudios Ramón Areces.
<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>
- Acosta, K. (2024). *Plan de intervención para modificar esquemas desadaptativos y regulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios*. [Tesis de posgrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio UNACH.
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/12235>
- Agencia EFE. (2024, septiembre 17). Ansiedad, depresión y autolesiones, entre los trastornos mentales más comunes en Ecuador. *El Comercio*.
<https://www.elcomercio.com/tendencias/ansiedad-depresion-autolesiones-trastornos-mentales-comunes-ecuador.html>
- Aldao, A. y Tull, M. T. (2015). Putting Emotion Regulation in Context. *Current Opinion in Psychology*, 3, 100-107. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.022>
- Balluerka, N., Lacasa, F., Arantxa, G., & Muela, A. (2011). Versión reducida del cuestionario CaMir (CaMir-R) para la evaluación. *Psichotema*, 486-494.
<https://www.redalyc.org/pdf/727/72718925022.pdf>
- Bonet, J. L. (2017). *Cerebro, emociones y estrés*. B de Bolsillo.
<https://books.google.com.pe/books?id=HldJDQAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Caqueo, A., Mena, 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://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082020000200203
- Cárdenas, T. (2025). Relación entre déficits en funciones ejecutivas y autoestima, regulación emocional y adaptación social durante la etapa escolar: una revisión sistemática.

Revista UNIMAR, 43(1).

<https://revistas.umariana.edu.co/index.php/unimar/article/view/4321>

Corral, V., & Díaz, E. (2019). Entender la conducta suicida desde los vínculos de apego inseguro y el trauma infantil. *CienciAmérica*, 8(1), 48-61.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6790083>

Cruz, Y., González, H., & Rondan, J. (2021). *Análisis correlacional de los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en adultos del municipio de Girardot*. [Tesis de grado, Universidad Minuto de Dios]. Repositorio Uniminuto.

<https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/28de94d2-68e4-4a96-a47d-6409e20b01fa/content#page15>

Ecu 911. (2024, abril 23). Las cifras del ECU 911 revelan que la violencia intrafamiliar

recrudece en el Ecuador. *Revista Gestión*. <https://revistagestion.ec/analisis-sociedad/las-cifras-del-ecu-911-revelan-que-la-violencia-intrafamiliar-recrudece-en-el/>

Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Ediciones Paidós Ibérica.

<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25503w/Erikson%20-%20El%20Ciclo%20Vital%20Completado.pdf>

Feldman, R. (2015). The adaptive human parental brain: implications for children's social development. *Trends in neurosciences*, 38 (6), 387-399.

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016622361500082X?casa_token=ZVlg4qVpcYMAAAA:HecU27d0kruDj7LIBzPA6JygPdL6onuXonbh1JOwSgZNCwtRsgZD_0R8m7-DYo1QWN8l6hdIV6w

Fernández, J., & Palacios Amoroso, D. (2024). *Estilos de Apego y Regulación Emocional Cognitiva*. [Tesis de grado, Universidad del Azuay]. Repositorio Uazuay.

<http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/14287>

- Fernández, R. (2017). *Influencia de los factores de riesgo psicológicos y de los estilos de crianza percibidos en los trastornos de la conducta alimentaria*. [Disertación doctoral]. Universidad de Sevilla.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=148875>
- Garrido, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista latinoamericana de psicología*, 38(3), 493-507.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-05342006000300004&script=sci_arttext
- Gómez, O., y Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 96-98.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70434>
- Guzmán, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., & Vilca, D. (2016). Estilos de apego y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psykhé (santiago)*, 25(1), 1-13. <http://dx.doi.org/10.7764/psykhe.25.1.706>
- Hanoos López, M. (2020). Relación entre estilos de apego y regulación emocional. *MLS Psychology Research*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33000/mlspr.v3i2.561>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
<https://doi.org/10.4324/9781351153683>
- Heredia, I., & Fernández, A. (2024). Estilo de apego y regulación emocional en adolescentes de la ciudad de Milagro. *Revista Universidad y Sociedad*, 16(3), 22-32.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202024000300022
- Hernández, D. S., Santos, S. C., & Matos, A. G. M. (2020). Dificultades en la regulación emocional en estudiantes de psicología de la universidad de Camagüey. *Didáctica y Educación*, 11(4), 135-146.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7798828>

- Hervás, G. & Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de psicología general y aplicada*, 59(1-2), 9-36. https://www.researchgate.net/profile/Carmelo-Vazquez/publication/235428353_La_regulacion_afectiva_Modelos_investigacion_e_implicaciones_para_la_salud_mental_y_fisica/links/608bb82b458515d315e6e0ab/La-regulacion-afectiva-Modelos-investigacion-e-implicaciones-para-la-salud-mental-y-fisica.pdf
- Jimeno, I., & López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36, 74-83. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/243058940007.pdf>
- Lacasa, F., Muela A. (2004). Guía para la aplicación e interpretación del cuestionario de apego CaMir-R. *Psicopatol*, 24, 83-93. <https://www.fundacioorienta.com/wp-content/uploads/2019/02/Lacasa-Fernando-24.pdf>
- Marquéz, M., Aragón, S., & Lagunes, I. (2009). Desarrollo de una escala de estilos de apego adulto para la población mexicana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(28), 9-30. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645444002.pdf>
- Martínez, M., Meza, L. y Oviedo, M. (2019). El apego como precursor de una psicopatología ansiosa. [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/7edfb7d6-a834-4919-bf75-829e588c203e>
- Mayorga Parra, J. A. M. P., & Vega Falcón, V. (2021). Relación entre estilos de apego y estrategias de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista psicología UNEMI*, 5(009), 46-57. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3879642

- Ministerio de Telecomunicaciones y sociedad de la información. (2023). *Reglamento a Ley Orgánica de Protección de Datos Personales*. MTSI.gob.
<https://www.telecomunicaciones.gob.ec/ley-y-reglamento-de-la-ley-de-proteccion-de-datos-personales/>
- Momeñe, J., y Estévez, A. (2018). Los estilos de crianza parentales como predictores del apego adulto, de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de parejas adultas. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 26(2), 359-378.
https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA555076772&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=11329483&p=IFME&sw=w&userGroupName=ups_cons&aty=ip
- 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 / Annals of Psychology*, 37(1), 21–27.
<https://doi.org/10.6018/analesps.345421>
- Moneta, M. E. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista chilena de pediatría*, 85, 265-268.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062014000300001
- Mosquera, E., Merlyn, M., & Vaca, G. (2022). Estilos de apego adulto y regulación emocional en población de Quito, Ecuador. *Ciencias Psicológicas*, 16(2), 260-275.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8836237>
- Neill, D., & Cortez, L. (2017). Procesos y fundamentos de la investigación científica. Editorial Redes. <https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4-Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>
- Núñez, J. (2025). Estrés académico y su relación con la regulación emocional en universitarios de Ambato [Tesis Doctoral, Universidad Católica del Ecuador. Sede

- Ambato]. <https://repositorio.puce.edu.ec/items/4928a2fe-1c84-4367-981d-d0bf86b93fc4>
- Ortiz, G. (2019). Validez y fiabilidad de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) en la población ecuatoriana. *International Journal of Psychological Research*, 13(2), 14 -24.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8870416>
- Paez, A., & Rovella, A. (2019). Vínculo de apego, estilos parentales y empatía en adolescentes. *Interdisciplinaria*, 36(2), 23-38.
https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1668-70272019000200023&script=sci_abstract&tlng=en
- Rodriguez, M. (2021). *Apego adulto y regulación emocional en estudiantes de universidades privadas de Lima*. [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/19565>
- Rozenel, V. (2006). Teoría del apego y psicoanálisis. *Aperturas psicoanalíticas: Revista de psicoanálisis*, (24), 5.
- Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp>
- Triciclo, M., Rizo, L., Velázquez, I., & Varas, O. (2025). Construyendo Vínculos Saludables: Neurociencia del Apego y las Relaciones Familiares. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 9(1), 6377-6393. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16346
- Vaca, E. (2016). El efecto de mindfulness en personas con desregulación emocional como síntoma central del trastorno de personalidad. [tesis de Licenciatura, Universidad San Francisco de Quito, Ecuador].
<http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5726/1/126302.pdf>
- Velásquez, C., Grajeda, A., Montero, V., Montgomery, W., & Egúsquiza, K. (2020).

Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cursan estudios generales en una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista de investigación en psicología*, 23(1), 5-22.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162666>

Zumba, D., & Moreta, R. (2022). Afectividad, Regulación Emocional, Estrés y Salud Mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1). <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.801>

XV. Anexos

Anexo 1

Consentimiento Informado

Estilos de Apego y Regulación Emocional

Responsables de la investigación:
Anahí Jácome y Antonella Nuñez, estudiantes de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana.

Objetivo:
Determinar los estilos de apego y las dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios.

Instrucciones:
Estimado/a participante, por medio del presente, le invitamos a participar en el estudio titulado "Estilos de Apego y Regulación Emocional", el cual se realiza en el marco del desarrollo de una tesis de grado de la carrera de Psicología. Cabe recalcar que la duración del presente formulario toma al rededor de 20 o 30 minutos
Por favor, responda con honestidad y atención cada una de las preguntas. Seleccione la opción que mejor represente su situación, experiencia u opinión personal. Su participación es muy importante para nuestra investigación.

Consentimiento informado:
Le recordamos que el uso y la disposición de sus datos para el estudio se rige a la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales la cual según el Artículo 32 de la Constitución de la República establece que "se deberá reconocer y garantizar el derecho a la protección de datos de carácter personal". Por lo tanto, su participación en la investigación es anónima, lo que significa que no se registrará su nombre o ninguna información que permita identificarle de manera individual. Los datos obtenidos serán tratados bajo estricta confidencialidad y con fines netamente académicos.

¿Acepta continuar con la aplicación de los instrumentos? *

Si

No

Ficha Sociodemográfica

Datos Generales del participante
<p>Edad *</p> <p><input type="radio"/> 18 - 20 años</p> <p><input type="radio"/> 21 - 22 años</p> <p><input type="radio"/> 23 - 24 años</p>
<p>Sexo *</p> <p><input type="radio"/> Hombre</p> <p><input type="radio"/> Mujer</p>
<p>¿Estudias en alguna universidad privada ubicada en el sector de la Floresta? *</p> <p><input type="radio"/> Si</p> <p><input type="radio"/> No</p>
<p>¿En qué semestre estás actualmente? *</p> <p><input type="radio"/> Primer - Segundo semestre</p> <p><input type="radio"/> Tercer - Cuarto semestre</p> <p><input type="radio"/> Quinto semestre o superior</p>

Cuestionario Camir-R

CUESTIONARIO CAMIR –R

Nombre y apellidos:.....

Edad: Sexo: Fecha de nacimiento:

El formulario CAMIR-R tiene una serie de frases cortas que permite hacer una descripción de la relación que usted estableció con sus seres queridos. Por ello, debe indicar en qué medida usted está de acuerdo en cada una de las siguientes afirmaciones.

- (1) En total desacuerdo
- (2) En desacuerdo
- (3) Neutro (ni de acuerdo ni en desacuerdo)
- (4) De acuerdo
- (5) Totalmente de acuerdo

		1	2	3	4	5
1	Cuando yo era niño(a) mis seres queridos me hacían sentir que les gustaba compartir su tiempo conmigo					
2	Cuando yo era niño(a) sabía que siempre encontraría consuelo en mis seres queridos					
3	En caso de necesidad, estoy seguro(a) de que puedo contar con mis seres queridos para encontrar consuelo					
4	Cuando yo era niño(a) encontré suficiente cariño en mis seres queridos como para no buscarlo en otra parte					
5	Mis seres queridos siempre me han dado lo mejor de sí mismos					
6	Las relaciones con mis seres queridos durante mi niñez me parecen, en general, positivas					
7	Siento confianza en mis seres queridos					
8	No puedo concentrarme sobre otra cosa sabiendo que alguno de mis seres queridos tiene problemas					
9	Siempre estoy preocupado(a) por la pena que puedo causar a mis seres queridos al dejarlos					
10	A menudo me siento preocupado(a), sin razón, por la salud de mis seres queridos					
11	Tengo la sensación de que nunca superaría la muerte de uno de mis seres queridos					
12	La idea de una separación momentánea de uno de mis seres queridos me deja una sensación de inquietud					
13	Cuando me alejo de mis seres queridos no me siento bien conmigo mismo.					
14	Cuando yo era niño(a) se preocuparon tanto por mi salud y mi seguridad que me sentía aprisionado(a)					
15	Mis padres no podían evitar controlarlo todo: mi apariencia, mis resultados escolares e incluso mis amigos					
16	Mis padres no se han dado cuenta de que un niño(a) cuando crece tiene necesidad de tener vida propia					
17	Desearía que mis hijos fueran más autónomos de lo que yo lo he sido					
18	Es importante que el niño aprenda a obedecer					
19	Los niños deben sentir que existe una autoridad respetada dentro de la familia					
20	En la vida de familia, el respeto a los padres es muy importante					
21	Mis padres me han dado demasiada libertad para hacer todo lo que yo quería					
22	Cuando era niño(a) tenían una actitud de dejarme hacer					
23	Mis padres eran incapaces de tener autoridad cuando era necesario					
24	Detesto el sentimiento de depender de los demás					
25	De adolescente nadie de mi entorno entendía del todo mis preocupaciones.					
26	Solo cuento conmigo mismo para resolver mis problemas					
27	A partir de mi experiencia de niño(a), he comprendido que nunca somos suficientemente buenos para los padres					
28	Las amenazas de separación, de traslado a otro lugar, o de ruptura de los lazos familiares son parte de mis recuerdos infantiles					
29	Cuando era niño(a) había peleas insoportables en casa					
30	Cuando yo era niño(a) tuve que enfrentarme a la violencia de uno de mis seres queridos					
31	Cuando yo era niño(a) a menudo mis seres queridos se mostraban impacientes e irritables					
32	Cuando yo era niño(a) teníamos mucha dificultad para tomar decisiones en familia					

Cuestionario DERS

ESCALA DE DIFICULTADES EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL (DERS)

INSTRUCCIONES: Por favor, indique con una "X" con qué frecuencia se le pueden aplicar a usted las siguientes afirmaciones:

1	2	3	4	5
Casi nunca	Algunas veces	La mitad de las veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
1. Percibo con claridad mis sentimientos.			1 2 3 4 5	
2. Presto atención a cómo me siento.			1 2 3 4 5	
3. Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control.			1 2 3 4 5	
4. No tengo ni idea de cómo me siento.			1 2 3 4 5	
5. Tengo dificultades para comprender mis sentimientos.			1 2 3 4 5	
6. Estoy atento a mis sentimientos.			1 2 3 4 5	
7. Doy importancia a lo que estoy sintiendo.			1 2 3 4 5	
8. Estoy confuso/a sobre lo que siento.			1 2 3 4 5	
9. Cuando me siento mal, reconozco mis emociones.			1 2 3 4 5	
10. Cuando me siento mal, me enfado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.	1	2	3 4 5	
11. Cuando me encuentro mal, me da vergüenza sentirme así.			1 2 3 4 5	
12. Cuando me siento mal, tengo dificultades para sacar el trabajo adelante.	1	2	3 4 5	
13. Cuando me siento mal, pierdo el control.			1 2 3 4 5	
14. Cuando me siento mal, creo que estaré así durante mucho tiempo.	1	2	3 4 5	
15. Cuando me encuentro mal, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido/a.	1	2	3 4 5	
16. Cuando me siento mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas.	1	2	3 4 5	
17. Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control.			1 2 3 4 5	
18. Cuando me siento mal, me siento avergonzado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.	1	2	3 4 5	
19. Cuando me encuentro mal, me siento como si fuera débil.			1 2 3 4 5	
20. Cuando me encuentro mal, me siento culpable por sentirme así.			1 2 3 4 5	
21. Cuando me siento mal, tengo dificultades para concentrarme.			1 2 3 4 5	
22. Cuando me siento mal, tengo dificultades para controlar mi comportamiento.	1	2	3 4 5	
23. Cuando me siento mal, me irrito conmigo mismo/a por sentirme así.	1	2	3 4 5	
24. Cuando me encuentro mal, empiezo a sentirme muy mal sobre mí mismo/a.	1	2	3 4 5	
25. Cuando me siento mal, creo que regodearme en ello es todo lo que puedo hacer.	1	2	3 4 5	
26. Cuando me siento mal, pierdo el control sobre mi comportamiento.			1 2 3 4 5	
27. Cuando me siento mal, tengo dificultades para pensar sobre cualquier otra cosa.	1	2	3 4 5	
28. Cuando me siento mal, mis emociones parecen desbordarse.			1 2 3 4 5	