



P. Alcindor-Huelva ^{1*}
A. Delgado Campos ¹
F. J. Izquierdo Morejón ²
M. Faya Barrios ³

1. Centro de Salud Mental Puente de Vallecas, Hospital Universitario Infanta Leonor, Madrid.
2. Servicio de Psiquiatría, Hospital General Universitario de Ciudad Real, Ciudad Real.
3. Servicio de Psiquiatría y Psicología Clínica, Hospital Infantil Universitario Niño Jesús, Madrid.

***AUTOR DE CORRESPONDENCIA:**

Patricia Alcindor-Huelva
Correo electrónico: patricia.alcindor@salud.madrid.org

Estilos de apego y perfil de dificultades en la regulación emocional en una muestra de adolescentes femeninas (16-19 años)

Attachment styles and profile of difficulties in emotional regulation in a sample of female adolescents (16-19 years old)

RESUMEN

Introducción: El mundo emocional tiene un gran impacto en la vida de las personas. La regulación de las emociones influye significativamente en su calidad de vida y su falta es un factor de riesgo para la aparición de trastornos mentales (ansiedad, depresión, trastorno por estrés post-traumático, autolesiones...). Uno de los elementos que interviene en el desarrollo de la regulación emocional es el estilo de apego. **Objetivos:** El objetivo principal es determinar si las dificultades de regulación emocional medidos por la escala DERS en adolescentes mujeres de entre 16-19 años son mayores en un estilo de apego inseguro, estimado con la sub-escala Seguridad de la escala Ca-Mir-R (instrumento para la evaluación de las representaciones del apego en adolescentes), para posteriormente comparar el perfil de las dificultades en la regulación emocional. **Material y Métodos:** Estudio observacional transversal. El tamaño muestral es 63 adolescentes femeninas. Se administró un cuestionario socio-demográfico, CaMir-R (evaluación del apego en adolescentes), se utiliza sólo la subescala Seguridad: Disponibilidad y apoyo de las figuras de apego para estimar el estilo de apego; DERS (*Difficulties in Emotion Regulation Scale*) en población adolescentes (16-19 años). **Resultados:** Las puntuaciones en las dificultades en la regulación emocional en las pacientes según su estilo de apego eran mayores en las adolescentes con un estilo de apego inseguro, principalmente en la variable de Desatención, Descontrol emocional y puntuación

ABSTRACT

Introduction: The emotional world has a great impact on people's lives. The regulation of emotions significantly influences the quality of life and its lack is a risk factor for the onset of mental disorders (anxiety, depression, post-traumatic stress disorder, self-harmful behaviors...). One of the elements involved in the development of emotion regulation is attachment style. **Objectives:** The main objective is to determine if emotional regulation difficulties measured by the DERS scale in female adolescents between 16-19 years are greater in an insecure attachment style, estimated with the Security subscale of the Ca-Mir-R scale (instrument for the evaluation of attachment representations in adolescents), to subsequently compare the profile of difficulties in emotional regulation. **Material and Methods:** Cross-sectional observational study. The sample size is of 63 female adolescents (16-19 years old). A socio-demographic questionnaire, CaMir-R (assessment of attachment in adolescents), is used by administering exclusively its Security subscale: availability and support of Attachment figures, to estimate the attachment style; DERS (*Scale of Difficulties in Emotional Regulation*) was also administered. **Results:** The scores on difficulties in emotional regulation in patients according to their attachment style were higher in adolescents with an insecure attachment style, mainly in the variables of Inattention, Emotional Lack of Control and Total Score. A moderate negative correlation between the

total. Se encontró una moderada correlación negativa entre la puntuación de Seguridad del cuestionario Ca-Mir-R y la puntuación total del cuestionario de DERS. **Conclusiones:** Las adolescentes con un estilo de apego inseguro tienen puntuaciones mayores en las dificultades para reconocer e identificar sus emociones y para controlar sus conductas cuando se encuentran bajo un estado emocional intenso. Se justificaría la realización de más estudios, con una especial atención a los distintos estilos de apego inseguros.

Palabras clave: Relaciones paterno-filiales, regulación emocional, adolescentes.

INTRODUCCIÓN

Las emociones son una parte importante de nuestra vida y ayuda a que nos centremos en lo importante. Las emociones son maneras de afrontar y adaptarse a las diversas situaciones sociales que se presentan a lo largo de la vida de un sujeto (1). Son estados limitados en el tiempo, ligados al contexto y con valencia (positiva o negativa), que al principio suelen operar fuera de la consciencia (2). Se ha llegado a la conclusión de que además de ser adaptativas deben ser flexibles, sensibles al contexto y con el objetivo de ayudar en el funcionamiento del individuo (3).

La capacidad de un sujeto para regular sus emociones, tanto las propias como las de los demás impacta sobremanera en su vida (4). La regulación emocional ha sido definida como procesos intrínsecos y extrínsecos a través de los cuales el individuo modula sus emociones consciente e inconscientemente para responder adecuadamente a las demandas del contexto (2,3,5,6). Las dificultades en la regulación emocional provienen principalmente de la incapacidad para experimentar emociones, diferenciarlas, y responder espontánea y adecuadamente, más que sólo a su control (2,7). Uno de los factores que están implicados en la regulación emocional es la relación del sujeto con sus padres (8).

Bowlby fue el primero que, al teorizar sobre el apego, lo vinculó con la capacidad del bebé para regular sus propias emociones. Los primeros movimientos aparecen cuando el bebé percibe una amenaza o

Ca-Mir-R questionnaire Safety score and the total DERS questionnaire score was found. **Conclusions:** Adolescents with an insecure attachment style have higher scores on difficulties recognizing and identifying their emotions and controlling their behaviors when they are in an intense emotional state. With the results obtained, it would be justified to carry out more studies, taking into account different insecure attachment styles.

Keywords: Parent-child relations, emotional regulation, adolescents.

disconfort y busca la proximidad de sus cuidadores principales para conseguir protección o aliviar el estrés (9,10). Si tiene una figura de cuidado atenta a sus necesidades y que responda adecuadamente, el bebé tendrá emociones positivas, mientras que, si el cuidador no está disponible, aumentará su nivel de estrés. A medida que el bebé va creciendo y se va desarrollando cognitivamente, aparecen los modelos operativos internos (representaciones mentales de la seguridad del mundo, creencias sobre la propia capacidad de hacer frente a los tiempos de amenaza y angustia, y estrategias para regular las emociones) (11,12). Los modelos operativos internos son el nexo entre la teoría del apego y el desarrollo de la regulación emocional.

A medida que el niño va desarrollando su capacidad cognitiva, va a ir infiriendo patrones de conducta relacionados con las interacciones repetidas con su cuidador principal. Estas interacciones crearán un esquema sobre qué esperar en futuras relaciones y cómo comportarse. Estas experiencias conformarán en el niño un sistema de apego seguro o inseguro. El sistema de apego en la adolescencia y adultez es el estilo de apego, que a su vez, guía el proceso de la regulación emocional y modela las evaluaciones, sentimientos y tendencias comportamentales del individuo.

El modo en que una persona tenga de vincularse influirá indudablemente en cómo regula sus emociones. Se irán incorporando estrategias de regulación emocional (principalmente en los procesos

de generación de la emoción o en el proceso de re-evaluación emocional) (13), tanto adaptativas como disfuncionales, según el estilo de apego del individuo.

En este estudio se estimará las dificultades en la regulación emocional y se analizará el perfil de estas dificultades según el estilo de apego en sujetos femeninos en el periodo de la adolescencia tardía (16 a 19 años).

HIPÓTESIS Y OBJETIVOS

La hipótesis de trabajo es que las dificultades de regulación emocional son mayores en el estilo de apego inseguro, con un perfil diferente en relación al estilo de apego seguro.

El objetivo principal es estimar la puntuación total y las variables del cuestionario DERS para posteriormente comparar el perfil de las dificultades en la regulación emocional (Descontrol emocional; Confusión emocional; Interferencia cotidiana; Desatención emocional y Rechazo emocional). Además, se correlacionará las puntuaciones de la variable Seguridad del cuestionario Ca-Mir-R con las puntuaciones totales del cuestionario DERS.

METODOLOGÍA

Diseño

Es un estudio observacional transversal. El tamaño muestral es 63 sujetos femeninas. Se administraron un cuestionario socio-demográfico, los cuestionarios CaMir-R (evaluación del apego en adolescentes), DERS (Escala de Dificultades en la Regulación Emocional) en población adolescente (rango 16-19 años). Se eligió esta franja de edad para asegurar que el estilo de apego estuviera bien establecido, y para que fuera un rango de edad lo más cercana a la mayoría de edad, pero dentro de la etapa de la adolescencia, dado que no se ha comprobado la idoneidad del cuestionario DERS versión española en población adolescente.

Criterios de inclusión: a. sexo femenino. b. edad comprendida entre los 16 y 19 años. c. Criterios de exclusión: a. Discapacidad intelectual.

Procedimientos de muestreo

Las pacientes procedían de dos puntos: de un centro escolar concertado de un barrio de Madrid en la etapa de Bachillerato, y del programa de admisión de la unidad de Trastornos del Comportamiento Alimentario del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús de Madrid. La razón para elegir una muestra clínica fue para aumentar la muestra de sujetos con estilo de apego inseguro. En población adulta y adolescente con un trastorno del comportamiento alimentario la prevalencia de un estilo de apego inseguro es alta, (14–17). El procedimiento de muestreo fue no probabilístico, por orden consecutivo de entrada en el estudio. El presente estudio fue autorizado por el Comité de Ética e Investigaciones Clínicas GAE Niño Jesús Área 2 en Diciembre de 2017. Todas las participantes fueron informadas del presente estudio y dieron su consentimiento (Anexo 2).

INSTRUMENTOS Y PRUEBAS

DERS (*Difficulties in Emotion Regulation Scale*)

Para la estimación de las variables independientes (Regulación Emocional y estilo de apego) se administró 1) la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) de; Gratz y Roemer, 2004), versión española (18), para adultos, que evalúa diferentes aspectos de la desregulación emocional a través de 28 ítems con una escala Likert de 5 puntos (de “Casi nunca” a “Casi siempre”). Los ítems se encuentran reagrupados en 5 factores: Descontrol emocional; Confusión emocional; Interferencia cotidiana; Desatención emocional y Rechazo emocional. La consistencia interna de la escala es 0,93 (puntuación total) y según las distintas subescalas, la adaptación al castellano brindó las siguientes evidencias de fiabilidad: Descontrol: $\alpha=.91$; Rechazo $\alpha=.90$; Interferencia $\alpha=.87$; Desatención $\alpha=.73$; Confusión ($\alpha=.78$) La Escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones (DERS) se desarrolló para evaluar la desregulación de las emociones de manera más integral que las medidas existentes hasta entonces. Los ítems de DERS fueron elegidos para reflejar las dificultades dentro de las siguientes

dimensiones de la regulación de las emociones: (a) conciencia y comprensión de las emociones; b) la aceptación de las emociones; (c) la capacidad de participar en un comportamiento dirigido a objetivos, y abstenerse de un comportamiento impulsivo, cuando se experimentan emociones negativas; y d) el acceso a estrategias de regulación de las emociones que se consideran eficaces. La dimensión final refleja un intento de medir el uso flexible de estrategias apropiadas según la situación para modular las respuestas emocionales (6).

Ca-Mir-R (el cuestionario de Modelos Internos de Relaciones de Apego)

Es un instrumento para la evaluación del apego que cuenta con buenas propiedades psicométricas, para su aplicación en el ámbito clínico y de la investigación con adolescentes y adultos (19), adaptado al castellano (20) que mide las representaciones de apego en población adolescente. Se obtuvieron 7 dimensiones (Seguridad: Disponibilidad y apoyo de las figuras de apego, Preocupación familiar, Interferencia de los padres, Valor de la autoridad de los padres, Permisividad parental, Autosuficiencia y rencor contra los padres y Trauma infantil), cuyos índices de consistencia interna oscilaron entre 0,60 y 0,85. Este cuestionario permite transformar las puntuaciones obtenidas de las dimensiones antes referidas y clasificar a los sujetos en estilos de apego seguro o inseguro, utilizando las puntuaciones T de la subescala de Seguridad: Disponibilidad y apoyo de las figuras de apego. Se clasifica como estilo de apego seguro si la puntuación T en la subescala Seguridad es ≥ 50 y como inseguro si la puntuación es < 50 .

Análisis estadístico

En primer lugar, se procedió a un análisis descriptivo de la muestra. A continuación, se estudió la normalidad de las variables (prueba de Kolgomorov-Smirnov). Posteriormente se comparó las variables del perfil de la regulación emocional (atención, objetivos, aceptación, funcionamiento y regulación) entre las pacientes con un estilo de apego seguro e inseguro, con la prueba no paramétrica de U de Mann-Whitney. Finalmente se hizo una correlación de Spearman y una regresión lineal simple (Seguridad Ca-Mir-R, como variable independiente y puntuación total DERS, como variable dependiente). Se fijó un nivel de significancia en $p < 0,05$ para todas las pruebas. Se utilizó el programa estadístico SPSS versión 22 para el análisis de los datos.

RESULTADOS

En la prueba de normalidad se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov porque la muestra era superior a 50. La variable edad no sigue una distribución normal [estadístico=0,152, $gl=63$, $p=0,001$]. Los datos muestran que solo las variables Descontrol del cuestionario DERS, y la puntuación total, presentaban una distribución normal. Desatención DERS [estadístico=0,125, $gl=63$, $p=0,015$]; Confusión DERS [estadístico=0,123, $gl=63$, $p=0,019$]; Rechazo DERS [estadístico=0,153, $gl=63$, $p=0,001$]; Interferencia DERS [estadístico=0,135, $gl=63$, $p=0,006$]; Descontrol DERS [estadístico= 0,101, $gl=63$, $p=0,181$], puntuación total DERS [estadístico=0,074, $gl=63$, $p=0,2$]. La variable Seguridad Ca-Mir-R muestra que los datos no siguen una distribución normal [estadístico=0,195, $gl=63$, $p<0,001$].

Tabla 1. Estadística descriptiva de la muestra.

	Total	Estilo de apego SEGURO x (DE)	Estilo de apego INSEGURO x (DE)	Sig
EDAD	□ 16,96	16,83 (0,74)	17,08 (0,1)	Z=-1,155 ^a p=0,248 (ns)
CLASE SOCIAL (Hollingstead)				
• ALTA	6 (9,52%)	1 (16,7%)	5 (83,3%)	
• MEDIA ALTA	30 (47,62%)	17 (56,7%)	13 (43,3%)	
• MEDIA	18 (28,57%)	10 (55,6%)	8 (44,4%)	
• MEDIA BAJA	7 (11,11%)	1 (14,3%)	6 (85,7%)	
• BAJA	2 (3,17%)	2 (100,0%)	0 (0%)	
ESTILO DE APEGO	63	31	32	

a Prueba de U de Mann-Whitney

Tabla 2. Estadística descriptiva de las variables de la escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones (DERS).

	DESATENCIÓN EMOCIONAL	CONFUSIÓN EMOCIONAL	RECHAZO EMOCIONAL	INTERFERENCIA COTIDIANA	DESCONTROL EMOCIONAL	ESCALA DERS TOTAL
N	63	63	63	63	63	63
Media	7,52	11,40	17,84	12,90	22,16	71,83
Mediana	7,00	11,00	17,00	13,00	21,00	72,00
Desviación estándar	2,956	3,982	7,612	4,620	8,950	21,462
Asimetría	,267	,210	,506	-,235	,233	b
Curtosis	-,798	-,942	-,771	-,958	-,831	-,605
Mínimo	3	4	7	4	9	28
Máximo	14	19	35	20	43	123

Para la comparación de las distintas variables según el estilo de apego se utilizaron pruebas no paramétricas (U de Mann-Whitney). Se encontraron los siguientes resultados:

Tabla 3. Comparativa de las variables de la Escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones (DERS).

	Estilo de apego SEGURO x̄ (DE)	Estilo de apego INSEGURO x̄ (DE)	Estadístico (Sig)
DESATENCIÓN DERS	6,65 (2,85)	8,37 (2,83)	Z=-2,384 p=0,017 (<0,05)
CONFUSIÓN DERS	10,87 (3,730)	11,91 (4,207)	Z=-0,883 p=0,377 (ns)
RECHAZO DERS	16,32 (6,670)	19,31 (8,264)	Z=-1,350 p=0,177 (ns)
INTERFERENCIA DERS	12,58 (4,884)	13,22 (4,405)	Z=-0,497 (ns) p=0,619
DESCONTROL DERS	19,10 (8,608)	25,13 (8,369)	t=-2,588 p=0,01
DERS TOTAL	65,52 (19,428)	77,94 (21,853)	t=-2,159 p=,031 (<0,05)

Se observa una diferencia estadísticamente significativa en las variables de Desatención habilidad para identificar emociones), Descontrol (habilidad para frenar conductas impulsivas) y en la puntuación total del cuestionario DERS.

Existe una asociación entre la puntuación total del cuestionario DERS (variable dependiente) y la subescala Seguridad: Disponibilidad y apoyo de las figuras de apego del cuestionario Ca-Mir-R (variable

independiente) [coeficiente de correlación de Spearman=-0,347, p=0,005]. Se estimó la regresión lineal simple de la variable Seguridad Ca-Mir-R sobre la puntuación total DERS y se probó la hipótesis de que la subescala Seguridad Ca-Mir-R estaba inversamente relacionada con la puntuación total DERS. Se halló que la pendiente $\beta=-0.383$, $t(61)=-2,197$, $p<.032$ era estadísticamente significativa y, por tanto, se aceptó la hipótesis de relación lineal entre dos variables cuantitativas. El valor de R2 fue de 0,073. Este valor indica que la variabilidad de la puntuación total del cuestionario DERS es atribuible en un 7,3% a la sub-escala Seguridad Ca-Mir-R. También se comprobó mediante el análisis de residuos que los datos se ajustaban bien a los supuestos del modelo de regresión lineal (Gráfico 1 y 2).

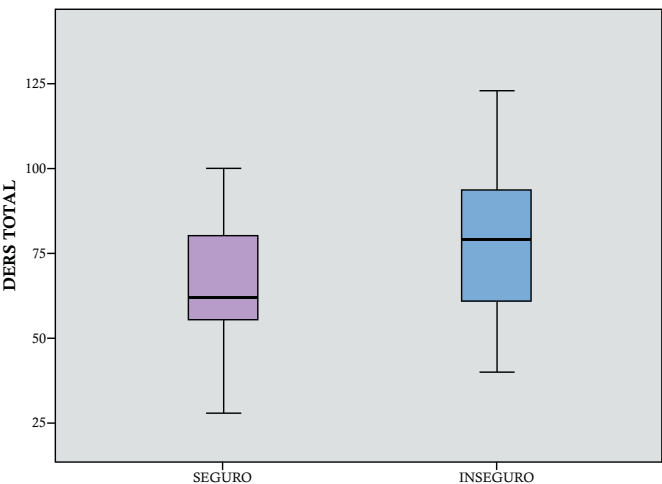


Gráfico 1. Puntuación total de la escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones (DERS) según el estilo de apego.

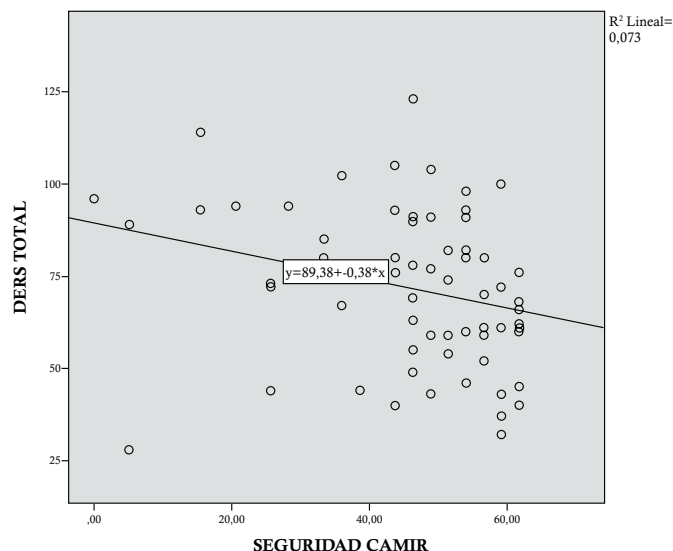


Gráfico 2. Dispersión de la puntuación total de la escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones (DERS) y puntuación de la Subescala de Seguridad: Disponibilidad y apoyo de las figuras de apego del cuestionario Ca-Mir-R.

DISCUSIÓN

En el presente artículo se confirma la hipótesis de que las dificultades en la regulación emocional son mayores en las adolescentes con un estilo de apego inseguro. Con respecto al perfil de estas dificultades, las variables que son estadísticamente significativas son desatención (habilidad para reconocer emociones propias) y descontrol emocional (dificultad para mantener el control del comportamiento cuando se experimentan emociones negativas). El estilo de apego de un sujeto influye en el desarrollo de su regulación emocional; un individuo con un estilo de apego inseguro suele tener menos capacidad para aceptar e integrar sus emociones, tanto positivas como negativas, que resultará en una mayor vulnerabilidad para una adaptación interpersonal funcional (21,22).

Una emoción sirve para señalar dónde potencialmente hay un problema y asegurar que los recursos mentales adecuados se dediquen a resolverlo (23). La incapacidad para prestar atención y reconocer emociones propias es una de los factores que mide el cuestionario DERS: es la variable Desatención Emocional. Tienen dificultades para ser receptivos a los aspectos positivos y negativos de sus experiencias internas, a etiquetarlas y si fuera necesario o

apropiado, a hablar de ellas (24). La capacidad de reconocer e identificar las emociones protege ante situaciones estresantes (25). El estilo de apego tiene un claro impacto en la capacidad de ser consciente de sus propias emociones. Bowlby (10) acuñó el término “exclusión defensiva” para referirse a los intentos del individuo con un estilo de apego evitativo para que no afloren sus emociones. Varios estudios han apoyado este mecanismo (26–29). Se ha hipotetizado que por el contrario, el estilo de apego ansioso llevaría a una amplificación de las experiencias emocionales y por tanto también a dificultades en la identificación de las emociones (30). Ambos estilos de apego inseguros (evitativo y ansioso) dan como resultado dificultades en la identificación de las emociones; en un caso por defecto y en el otro, por amplificación. Este estudio encuentra que la capacidad de reconocer e identificar emociones (factor desatención del cuestionario DERS) es diferente según el estilo de apego (seguro vs inseguro) y apoyaría los resultados de estudios previos.

La mentalización, o función reflexiva, se define como la capacidad para comprender a los demás y a uno mismo en términos de estados mentales internos (31). Esta capacidad permite la representación de estados mentales en términos simbólicos y es considerada una parte muy importante de la regulación emocional, porque evita que el sujeto no se desborde cuando presente un estado emocional intenso, en cualquiera de sus valencias (32). En un principio el desarrollo de la función reflexiva se atribuyó casi exclusivamente al apego, recientemente se ha postulado por un abordaje más socio-comunicativo, añadiendo otros factores, como el papel de la familia, los iguales y otros factores socio-culturales (33,34). La escala de Confusión Emocional del cuestionario DERS sirve para estimar el déficit en la mentalización (35). Se ha encontrado que la claridad emocional disminuye durante los años de adolescencia en las chicas pero es relativamente estable en los varones. Se cree que la adolescencia puede ser una etapa donde las experiencias emocionales se vuelven más desconcertantes para las chicas (36–38). En nuestro estudio no se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre ambos grupos clasificados según el estilo de apego. Hay que resaltar que no se han tenido en cuenta otros factores

16

que en la literatura científica consideran importante a la hora de explicar el desarrollo de la mentalización. Esto justificaría un estudio más amplio, tanto en número de participantes como factores de estudio para aclarar la relación de la confusión emocional y estilo de apego en población adolescente.

En la variable Rechazo Emocional del cuestionario DERS se refleja la tendencia del sujeto a tener respuestas emocionales secundarias negativas a las propias emociones negativas o a las reacciones de rechazo al propio distrés (39). Este constructo es una característica diferencial individual relativamente estable (40), que está ligado a la aparición de psicopatología posterior, como depresión, ansiedad, trastorno por estrés post-traumático, trastornos de la conducta alimentaria y conductas autolesivas (41–44). Se ha demostrado que esta variable es la que está más asociada con un particular estilo de apego: el evitativo. Los sujetos con este patrón de relación tienden a suprimir los recuerdos dolorosos, reprimir las emociones negativas, dificultad para reconocerlas y negación de miedos básicos (13,45–47). Esta variable está relacionada con la presencia de experiencias negativas traumatizantes en la infancia. Se cree que es una respuesta aprendida a un nivel de estrés y dolor abrumador, asociado con un trauma crónico o victimización (48,49). Si esta estrategia se usa de manera crónica y poco selectiva puede disminuir la capacidad del sujeto para usar las emociones para funciones críticas, como la comunicación y la toma de decisiones (48–50). En este estudio no se encuentra una diferencia estadísticamente significativa entre los sujetos con un estilo de apego seguro e inseguro. Es posible que al clasificar los estilos de apego de una manera básica, seguro e inseguro, sin especificar los distintos tipos de apego inseguro no hubiera sido posible encontrar diferencias en esta variable. Creemos también que hubiera sido útil añadir el estudio de la presencia de trauma en esta muestra para perfilar esta variable.

La variable Interferencia Cotidiana se refiere a las dificultades que presenta el sujeto al concentrarse y llevar a cabo tareas mientras experimente emociones negativas (39). La teoría del apego intenta explicar cómo un apego seguro ayuda a las personas a sobrellevar las emociones negativas como el dolor, el distrés o el

miedo (51). A medida que el sujeto va madurando, emerge un esquema sobre las expectativas de las relaciones personales significativas: es el esquema de base segura (52). Los individuos con experiencias de cuidado positivas en los primeros años de su vida por parte de sus cuidadores principales son capaces de desarrollar un esquema de base segura (52), que está ligado al concepto de los modelos operativos internos de Bowlby (Bowlby, 1969, 1973). Los esquemas hacen referencia a estructuras cognitivas permanentes que generan expectativas y además preparan y organizan la conducta del sujeto. Las expectativas en el esquema de base segura son de que la figura de apego estará presente para ayudar y recuperar el equilibrio emocional de manera que el individuo pueda volver a sus actividades (52).

En los estilos de apego inseguros, ansioso y evitativo, tienen esquemas cognitivos diferentes. En el ansioso, su esquema es tendente a evaluar las amenazas como aumentadas y además consideran que sus propios recursos de afrontamiento son deficientes, suelen rumiar sus pensamientos más perturbadores y suelen presentar unos altos niveles de distrés durante y después de acontecimientos estresantes (47,53–55). Es el llamado esquema centinela. Sin embargo, en el estilo de apego evitativo, el esquema es el de lucha-huida rápida, estos individuos tienden a minimizar las amenazas; ellos afrontan los estresores con estrategias cognitivas y conductuales que les distancie, tal como desvío de la atención de señales relacionadas con la amenaza y supresión de pensamientos relacionados con la amenaza (45,46,54,54,56–59). Utilizan una estrategia que John Bowlby llamó “*autosuficiencia compulsiva*” (10). Un estilo de apego inseguro está asociado con menos interferencia ante palabras amenazantes (60). En este estudio no se encuentra una diferencia significativa en la variable interferencia del cuestionario DERS. Una explicación es que sólo en los casos de estilo de apego inseguro ansioso da lugar a dificultades en la capacidad para un control eficiente a pesar de estar experimentando emociones negativas. Tanto los individuos con un estilo de apego seguro o evitativo no inciden en esta capacidad. En el primer caso por tener los recursos de afrontamiento necesarios para regularse emocionalmente. En el segundo caso, su mecanismo de defensa es eludir el

experimentar estas emociones negativas. Estos datos justifican un estudio más detallado para analizar estas diferencias.

En la adaptación española la variable Descontrol Emocional es el resultado de la suma de dos variables en el cuestionario original (Dificultad en el control de impulsos” y “Acceso limitado a estrategias de regulación). Hace referencia a las dificultades para mantener el control del comportamiento cuando se experimentan emociones negativas (18). En este estudio hay una diferencia estadísticamente muy significativa entre el grupo con un estilo de apego seguro y el inseguro y replica investigaciones anteriores, donde se ha comprobado que el estilo de apego inseguro determina más dificultades en la regulación emocional (61,62).

Además, en esta investigación se ha encontrado una correlación negativa entre las dificultades en la regulación emocional y la puntuación directa de la variable de Seguridad del cuestionario Ca-Mir-R. Este hallazgo es consistente con trabajos previos (63–65). El tener un esquema cognitivo permanente de una base segura, donde las expectativas del sujeto son menos catastróficas, suelen ser más positivas y con más capacidad de buscar ayuda, favorece el desarrollo de estrategias de regulación emocional, y esto a su vez protege para la aparición de síntomas mentales, como la ansiedad, depresión o trastornos de conducta.

LIMITACIONES

Este estudio presenta varias limitaciones a destacar: a) no se ha comprobado la idoneidad del cuestionario DERS versión española, con 28 ítems versus 36 ítems (versión original) en población adolescente (18). b) la recogida de la muestra es no probabilística (Se aprovecha o utiliza personas disponibles en un momento dado que cumplen los criterios de inclusión del estudio). c) en el estilo de apego solo está clasificada en seguro o inseguro para que gane potencia el estudio. Con una clasificación más completa de los estilos de apego se podría haber estudiado las diferencias entre la clasificación insegura (ansioso, evitativo). d) hay varios factores que también inciden en la aparición de dificultades en la regulación emocional, como la depresión o la ansiedad, rasgos

de personalidad de la adolescente o la presencia de alexitimia, que no se han tenido en cuenta. e) no hay comparación con varones, que son menos propensos a expresar sus emociones (66), con menos probabilidad de buscar apoyo emocional ante el estrés (67) y más propensos a presentar un estilo de apego evitativo (68).

CONCLUSIONES

Hay una clara diferencia en la regulación emocional entre las chicas adolescentes entre 16 y 19 años con un estilo de apego inseguro. Tienen más dificultades para reconocer e identificar sus emociones, y para controlar sus conductas cuando se encuentran bajo un estado emocional intenso. Es posible hipotetizar que hay diferencias entre los estilos de apego evitativos y ansiosos. Hay dos implicaciones inmediatas de estos datos: a) la recomendación de evaluar de manera sistemática el estilo de apego en pacientes con dificultades en la regulación emocional; b) la necesidad de tratar psicoterapéuticamente a los pacientes con un estilo de apego inseguro para poder ayudarles en la regulación de sus emociones. Con los resultados obtenidos se justificaría la realización de estudios más potentes y con una diferenciación de los distintos estilos de apego inseguros.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a la Unidad de TCA del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús de Madrid.

CONTRIBUCIONES

PA, MF y AD han participado en la conceptualización; PA ha realizado el diseño del estudio; PA y MF han participado en la recogida de datos; PA y FI han realizado el análisis estadístico y PA ha participado en la redacción del manuscrito. Todos los autores han aprobado la versión final del manuscrito para su publicación.

CONFLICTO DE INTERESES

No se declara ningún conflicto de intereses.

REFERENCIAS

1. TenHouten WD. A general theory of emotions and social life. London; New York: Routledge; 2007. 308 p. <https://doi.org/10.4324/9780203013441>
2. Gross JJ, Muñoz RF. Emotion regulation and mental health. Clin Psychol Sci Pract. 1995;2(2): 151-64. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
3. Thompson RA. Emotion regulation: a theme in search of definition. Monogr Soc Res Child Dev. 1994;59(2-3):25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
4. McRae K, Gross JJ. Emotion regulation. Emotion. 2020;20(1): 1-9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
5. Gross JJ, editor. The Nonconscious Regulation of Emotions. En: Handbook of emotion regulation. Paperback ed. New York (NY): Guilford Press; 2009. p. 429-45.
6. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. J Psychopathol Behav Assess. 2004;26(1): 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
7. Cole PM, Michel MK, Teti LO. The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. Monogr Soc Res Child Dev. 1994;59(2-3): 73-100. <https://doi.org/10.2307/1166139>
8. Cassidy J. Emotion regulation: influences of attachment relationships. Monogr Soc Res Child Dev. 1994;59(2-3): 228-49. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01287.x>
9. Bowlby J. Attachment and Loss: Attachment [Internet]. Basic Books; 1969. Disponible en: <https://books.google.es/books?id=dvZGAAAAMAAJ>
10. Bowlby J. Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger. Vol. 2. London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.; 1973. 429 p.
11. Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. Dev Psychol. 1992;28(5):759-75. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
12. Bretherton I. New perspectives on attachment relations: Security, communication, and internal working models. En: Osofsky JD, editor. Handbook of infant development. New York: John Wiley & Sons; 1987. p. 1061-100.
13. Shaver PR, Mikulincer M. Attachment-related psychodynamics. AttachHumDev. 2002;4(2): 133-61. <https://doi.org/10.1080/14616730210154171>
14. Jewell T, Collyer H, Gardner T, Tchanturia K, Simic M, Fonagy P, Eisler I. Attachment and mentalization and their association with child and adolescent eating pathology: A systematic review. Int J Eat Disord. 2016;49(4): 354-73. <https://doi.org/10.1002/eat.22473>
15. Ramacciotti A, Sorbello M, Pazzagli A, Vismara L, Mancone A, Pallanti S. Attachment processes in eating disorders. Eat Weight Disord - Stud Anorex Bulim Obes. 2001;6(3): 166-70. <https://doi.org/10.1007/BF03339766>
16. Ringer F, Crittenden PM. Eating disorders and attachment: the effects of hidden family processes on eating disorders. Eur Eat Disord Rev. 2007;15(2): 119-30. <https://doi.org/10.1002/erv.761>
17. Ward A, Ramsay R, Turnbull S, Benedettini M, Treasure J. Attachment patterns in eating disorders: past in the present. Int J Eat Disord. 2000;28(4): 370-6. [https://doi.org/10.1002/1098-108x\(200012\)28:4<370::aid-eat4>3.0.co;2-p](https://doi.org/10.1002/1098-108x(200012)28:4<370::aid-eat4>3.0.co;2-p)
18. Hervás G, Jódar R. Hervás, G., & Jódar, R. Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. Clínica Salud. 2008;19(2): 139-56.
19. Lacasa F, Muela A. Guía para la aplicación e interpretación del cuestionario de apego CaMir-R. Rev Psicopatol Salud Ment Niño Adolesc. 2014;24: 83-93.
20. Balluerka N, Lacasa Saludas F, Muela A, Pierrehumbert B. Versión reducida del cuestionario CaMir (CaMir-R) para la evaluación del apego. Psicothema. 2011;23(3): 486-94.
21. Cassidy J. Emotion regulation: influences of attachment relationships. Monogr Soc Res Child Dev. 1994;59(2-3): 228-49. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01287.x>
22. Cassidy J, Kobak RR. Avoidance and its relation to other defensive processes. En: Clinical

- implications of attachment. Hillsdale (NJ): L. Erlbaum Associates; 1988. p. 300-23. (Child psychology; vol. 1).
23. Ketelaar T, Clore GL. Emotion and reason: The proximate effects and ultimate functions of emotions. En: *Advances in Psychology* [Internet]. Elsevier; 1997 [citado 1 de septiembre de 2021]. p. 355-96. <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0166411597801252>
 24. Salovey P, Mayer JD. Emotional intelligence. *Imagin Cogn Personal*. 1990;9(3): 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
 25. Lindquist K, Barrett LF. Emotional complexity. En: M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, L. F. Barrett, editores. *The handbook of emotion*. 3rd ed. New York (NY): Guilford; 2008. p. 513-30.
 26. ChrisFraleayR, BrumbaughCC. Adult Attachment and Preemptive Defenses: Converging Evidence on the Role of Defensive Exclusion at the Level of Encoding. *J Pers*. 2007;75(5): 1033-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00465.x>
 27. De Rick A, Vanheule S. The relationship between perceived parenting, adult attachment style and alexithymia in alcoholic inpatients. *Addict Behav*. 2006;31(7): 1265-70. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2005.08.010>
 28. Monti JD, Rudolph KD. Emotional awareness as a pathway linking adult attachment to subsequent depression. *J Couns Psychol*. julio de 2014;61(3):374-82. <https://doi.org/10.1037/cou0000016>
 29. Szpak M, Bialecka-Pikul M. Attachment and alexithymia are related, but mind-mindedness does not mediate this relationship. *Pol Psychol Bull*. 2015;46(2): 217-22. <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0029>
 30. Meins E, Harris-Waller J, Lloyd A. Understanding alexithymia: Associations with peer attachment style and mind-mindedness. *Personal Individ Differ*. 2008;45(2): 146-52. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.013>
 31. Luyten P, Campbell C, Allison E, Fonagy P. The Mentalizing Approach to Psychopathology: State of the Art and Future Directions. *Annu Rev Clin Psychol*. 2020;16(1): 297-325. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071919-015355>
 32. Bateman AW, Fonagy P. Mentalization-Based Treatment of BPD. *J Personal Disord*. 2004;18(1): 36-51. <https://doi.org/10.1521/pedi.18.1.36.32772>
 33. Fonagy P, Luyten P, Allison E, Campbell C. What we have changed our minds about: Part 1. Borderline personality disorder as a limitation of resilience. *Borderline Personal Disord Emot Dysregulation*. 2017;4(1): 11. <https://doi.org/10.1186/s40479-017-0061-9>
 34. Fonagy P, Luyten P, Allison E, Campbell C. What we have changed our minds about: Part 2. Borderline personality disorder, epistemic trust and the developmental significance of social communication. *Borderline Personal Disord Emot Dysregulation*. 2017;4(1): 9. <https://doi.org/10.1186/s40479-017-0062-8>
 35. Fossati A, Feeney J, Maffei C, Borroni S. Thinking about feelings: Affective state mentalization, attachment styles, and borderline personality disorder features among Italian nonclinical adolescents. *Psychoanal Psychol*. 2014;31(1): 41-67. <https://doi.org/10.1037/a0033960>
 36. Extremera N, Durán A, Rey L. Perceived emotional intelligence and dispositional optimism-pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personal Individ Differ*. 2007;42(6): 1069-79. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.014>
 37. Haas LM, McArthur BA, Burke TA, Olino TM, Abramson LY, Alloy LB. Emotional clarity development and psychosocial outcomes during adolescence. *Emotion*. 2019;19(4): 563-72. <https://doi.org/10.1037/emo0000452>
 38. Rubenstein LM, Hamilton JL, Stange JP, Flynn M, Abramson LY, Alloy LB. The cyclical nature of depressed mood and future risk: Depression, rumination, and deficits in emotional clarity in adolescent girls. *J Adolesc*. 2015;42: 68-76. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.03.015>
 39. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and

- Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Psychopathol Behav Assess.* marzo de 2004;26(1): 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
40. Gratz KL, Bornovalova MA, Delany-Brumsey A, Nick B, Lejuez CW. A Laboratory-Based Study of the Relationship Between Childhood Abuse and Experiential Avoidance Among Inner-City Substance Users: The Role of Emotional Nonacceptance. *Behav Ther.* 2007;38(3): 256-68. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.08.006>
41. Contardi A, Benedetto F, Fabbriatore M, Tamburello S, Scapellato P, Penzo I, Tamburello A, Innamorati M. Difficoltà nella regolazione delle emozioni e disagio personale nei giovani adulti con ansia sociale. *Riv Psichiatr [Internet].* 2013;48(2). <https://doi.org/10.1708/1272.14040>
42. Mekawi Y, Watson-Singleton NN, Dixon HD, Fani N, Michopoulos V, Powers A. Validation of the difficulties with emotion regulation scale in a sample of trauma-exposed Black women. *J Clin Psychol.* 2021;77(3): 587-606. <https://doi.org/10.1002/jclp.23036>
43. Miller AE, Racine SE. Emotion regulation difficulties as common and unique predictors of impulsive behaviors in university students. *J Am Coll Health.* 2020; 1-9. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1799804>
44. Peh CX, Shahwan S, Fauziana R, Mahesh MV, Sambasivam R, Zhang Y, Ong SH, Chong SA, Subramaniam M. Emotion dysregulation as a mechanism linking child maltreatment exposure and self-harm behaviors in adolescents. *Child Abuse Negl.* 2017;67: 383-90. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.03.013>
45. Fraley RC, Shaver PR. Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *J Pers Soc Psychol.* 1997;73(5): 1080-91. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.5.1080>
46. Mikulincer M, Florian V. The association between spouses' self-reports of attachment styles and representations of family dynamics. *Fam Process.* 1999;38(1): 69-83. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1999.00069.x>
47. Mikulincer M, Orbach I. Attachment styles and repressive defensiveness: the accessibility and architecture of affective memories. *J Pers Soc Psychol.* 1995;68(5): 917-25. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.68.5.917>
48. Herman JL. Trauma and recovery. New York: Basic books; 2009.
49. Linehan M. Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: Guilford Press; 1993. 558 p.
50. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol.* 2003;85(2): 348-62. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
51. Mikulincer M, Shaver PR. Adult Attachment and Emotion Regulation. En: Cassidy J, Shaver PR, editores. Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications. 3rd edition. New York: Guilford Press; 2016.
52. Waters HS, Waters E. The attachment working models concept: Among other things, we build script-like representations of secure base experiences. *Attach Hum Dev.* 2006;8(3): 185-97. <https://doi.org/10.1080/14616730600856016>
53. Alexander R, Feeney J, Hohaus L, Noller P. Attachment style and coping resources as predictors of coping strategies in the transition to parenthood. *Pers Relatsh.* 2001;8(2): 137-52. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2001.tb00032.x>
54. Birnbaum GE, Orr I, Mikulincer M, Florian V. When Marriage Breaks Up-Does Attachment Style Contribute to Coping and Mental Health? *J Soc Pers Relatsh.* 1997;14(5): 643-54. <https://doi.org/10.1177/0265407597145004>
55. Mikulincer M, Florian V. The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. En: Simpson JA, Rholes WS, editores. Attachment theory and close relationships. New York: Guilford Press; 1998.
56. Lussier Y, Sabourin S, Turgeon C. Coping Strategies as Moderators of the Relationship between Attachment and Marital Adjustment. *J Soc Pers Relatsh.* diciembre de 1997;14(6): 777-91. <https://doi.org/10.1177/0265407597146004>

57. Mikulincer M, Florian V, Weller A. Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *J Pers Soc Psychol.* 1993;64(5): 817-26. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.64.5.817>
58. Simpson JA, Rholes WS, Nelligan JS. Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *J Pers Soc Psychol.* 1992;62(3): 434-46. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.3.434>
59. Turan B, Osar Z, Turan JM, Ilkova H, Damci T. Dismissing Attachment and Outcome in Diabetes: The Mediating Role of Coping. *J Soc Clin Psychol.* 2003;22(6): 607-26. <https://doi.org/10.1521/jscp.22.6.607.22933>
60. Van Emmichoven IAZ, Van Ijzendoorn MH, De Ruiter C, Brosschot JF. Selective processing of threatening information: Effects of attachment representation and anxiety disorder on attention and memory. *Dev Psychopathol.* 2003;15(1): 219-37. <https://doi.org/10.1017/s0954579403000129>
61. Guzmán M, Figueroa P, Trabucco C, Vilca D. Estilos de Apego y Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios. *Psykhé Santiago.* 2016;25(1): 1-13. <https://doi.org/10.7764/psykhe.25.1.706>
62. Rodríguez Vasquez ME. Apego adulto y regulación emocional en estudiantes de universidades privadas de Lima. [Lima, Perú]: Pontificia Universidad Católica Del Perú; 2021. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/19565>
63. Ozeren GS. The correlation between emotion regulation and attachment styles in undergraduates. *Perspect Psychiatr Care.* 2021; ppc.12902. <https://doi.org/10.1111/ppc.12902>
64. Parada-Fernández P, Herrero-Fernández D, Oliva-Macías M, Rohwer H. Analysis of the mediating effect of mentalization on the relationship between attachment styles and emotion dysregulation. *Scand J Psychol.* 2021;62(3): 312-20. <https://doi.org/10.1111/sjop.12717>
65. Yaghubipoor M, Seyed Bagheri SH, Khoshab H. The mediating role of difficulties in emotion regulation on attachment styles of adolescents with conduct disorders. *Int J Adolesc Med Health.* 2019;33(5): 20180260. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0260>
66. Brody LR, Hall JA. Gender, Emotion and Expression. En: Lewis M, Haviland-Jones JM, editores. *Handbook of emotions.* 2. ed., paperback ed. New York (NY): Guilford Press; 2000.
67. Tamres LK, Janicki D, Helgeson VS. Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping. *Personal Soc Psychol Rev.* 2002;6(1): 2-30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
68. Bartholomew K, Horowitz LM. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *J Pers Soc Psychol.* 1991;61(2): 226-44. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.2.226>

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario socio-demográfico.

INFORMACIÓN GENERAL	
ID (Iniciales de nombre y apellidos)=:	Fecha de recogida: dd/mm/aaaa:
Peso actual (kg):	Talla actual (en metros):
Fecha de nacimiento:	Curso escolar:
Edad:	
Localidad de residencia:	Convivencia: Ambos padres: Madre: Padre: Abuelos: Otros:
Profesión madre (actividad laboral):	Profesión padre (actividad laboral):

Anexo 2. Cuestionario de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), adaptación al castellano.

22

DERS

Por favor, indique con qué frecuencia se le pueden aplicar a usted las siguientes afirmaciones rodeando con un círculo el número correspondiente según la escala que aparece a continuación:

1	2	3	4	5	
Casi nunca (0-10%)	Algunas veces (11-35%)	La mitad de las veces (36-65%)	La mayoría de las veces (66-90%)	Casi siempre (91-100%)	
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 de esa manera.	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 una persona débil.	1	2	3	4	5
20. Cuando me encuentro mal, me siento culpable por sentirme de esa manera.	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 de esa manera.	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

Clave

(i=inversos)

Atención-Desatención: 2(i), 6 (i), 7 (i), 9 (i)

Claridad-Confusión: 1(i), 4, 5, 8

Aceptación-Rechazo: 10, 11, 18, 19, 20, 23, 24

Funcionamiento-Interferencia: 12, 16, 21, 27

Regulación-Descontrol: 3, 13, 14, 15, 17, 22, 25, 26, 28

Anexo 3. Cuestionario Ca-Mir-R (evaluación del apego).

CAMIR-R

Balluerka, N.; Lacasa, F. (2011)¹

Nombre: _____

Fecha de Nacimiento: _____ Fecha de hoy: _____

Este cuestionario trata sobre las ideas y sentimientos que tienes de tus relaciones personales y familiares. Tanto del presente, como de tu infancia. Lee cada frase y rodea el número de la opción que mejor describa tus ideas y sentimientos.

Los resultados de este cuestionario son confidenciales

		Muy de acuerdo	De acuerdo	Indeciso	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1	Las amenazas de separación, de traslado a otro lugar, o de ruptura de los lazos familiares son parte de mis recuerdos infantiles	5	4	3	2	1
2	Mis padres eran incapaces de tener autoridad cuando era necesario	5	4	3	2	1
3	En caso de necesidad, estoy seguro(a) de que puedo contar con mis seres queridos para encontrar consuelo	5	4	3	2	1
4	Desearía que mis hijos fueran más autónomos de lo que yo lo he sido	5	4	3	2	1
5	En la vida de familia, el respeto a los padres es muy importante	5	4	3	2	1
6	Cuando yo era niño(a), sabía que siempre encontraría consuelo en mis seres queridos	5	4	3	2	1
7	Las relaciones con mis seres queridos durante mi niñez, me parecen, en general, positivas	5	4	3	2	1
8	Detesto el sentimiento de depender de los demás	5	4	3	2	1
9	Sólo cuento conmigo mismo para resolver mis problemas	5	4	3	2	1
10	Cuando yo era niño(a), a menudo, mis seres queridos se mostraban impacientes e irritables	5	4	3	2	1
11	Mis seres queridos siempre me han dado lo mejor de sí mismos	5	4	3	2	1
12	No puedo concentrarme sobre otra cosa, sabiendo que alguno de mis seres queridos tiene problemas	5	4	3	2	1
13	Cuando yo era niño(a), encontré suficiente cariño en mis seres queridos como para no buscarlo en otra parte	5	4	3	2	1
14	Siempre estoy preocupado(a) por la pena que puedo causar a mis seres queridos al dejarlos	5	4	3	2	1
15	Cuando era niño(a), tenían una actitud de dejarme hacer	5	4	3	2	1
16	De adolescente, nadie de mi entorno entendía del todo mis preocupaciones	5	4	3	2	1
17	Cuando yo era niño(a), teníamos mucha dificultad para tomar decisiones en familia	5	4	3	2	1

1 Balluerka, N., Lacasa, F., Gorostiaga, A., Muela, A., & Pierrehumbert, B. (2011). Versión reducida del cuestionario CaMir (CaMir-R) para la evaluación del apego. *Psicothema*, 23, 486-494.

Anexo 3. Cuestionario Ca-Mir-R (evaluación del apego) (Continuación).

24

18	Tengo la sensación de que nunca superaría la muerte de uno de mis seres queridos	5	4	3	2	1
19	Los niños deben sentir que existe una autoridad respetada dentro de la familia	5	4	3	2	1
20	Mis padres no se han dado cuenta que un niño(a) cuando crece tiene necesidad de tener vida propia	5	4	3	2	1
21	Siento confianza en mis seres queridos	5	4	3	2	1
22	Mis padres me han dado demasiada libertad para hacer todo lo que yo quería	5	4	3	2	1
23	Cuando yo era niño(a), tuve que enfrentarme a la violencia de uno de mis seres queridos	5	4	3	2	1
24	A partir de mi experiencia de niño(a), he comprendido que nunca somos suficientemente buenos para los padres	5	4	3	2	1
25	Cuando yo era niño(a), se preocuparon tanto por mi salud y mi seguridad, que me sentía aprisionado(a)	5	4	3	2	1
26	Cuando me alejo de mis seres queridos, no me siento bien conmigo mismo	5	4	3	2	1
27	Mis padres no podían evitar controlarlo todo: mi apariencia, mis resultados escolares e incluso mis amigos	5	4	3	2	1
28	Cuando era niño(a), había peleas insoportables en casa	5	4	3	2	1
29	Es importante que el niño aprenda a obedecer	5	4	3	2	1
30	Cuando yo era niño(a), mis seres queridos me hacían sentir que les gustaba compartir su tiempo conmigo	5	4	3	2	1
31	La idea de una separación momentánea con uno de mis seres queridos, me deja una sensación de inquietud	5	4	3	2	1
32	A menudo, me siento preocupado(a), sin razón, por la salud de mis seres queridos	5	4	3	2	1