


**FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS**

***Tesis de Grado***

***"Estilos de apego y Regulación Emocional en jóvenes adultos del AMBA"***

**CARRERA**: Lic. en Psicología

**ESTUDIANTE**: Bucceri, Candela Yazmin

**LEGAJO**: B00047941-P1

**CORREO**: CandelaYazmin.Bucceri@alumnos.uai.edu.ar

**SEDE**: Buenos Aires

**LOCALIDAD**: Berazategui **TURNO**: Mañana

**FECHA**: Febrero 2026

# Índice

Agradecimientos ..... 3

Resumen ..... 4

Introducción ..... 5

Metodología ..... 19

Diseño ..... 19

Participantes ..... 19

Instrumentos ..... 20

Cuestionario sociodemográfico confeccionado ad hoc ..... 20

Cuestionario de Evaluación de Apego en el adulto CaMir versión abreviada ..... 20

El CognitiveEmotionRegulationQuestionnaire[CERQ] ..... 21

Procedimiento ..... 21

Aspectos éticos ..... 22

Resultados ..... 24

Datos descriptivos ..... 25

Correlación entre variables ..... 25

Comparación de grupo ..... 27

Conclusión y discusión ..... 28

ReferenciasBibliográficas ..... 33

Anexos ..... 39

**Agradecimientos**

A Dios, por guiar cada uno de mis pasos y darme la oportunidad de culminar esta etapa tan importante de mi vida.

A mis papás, Ivana Alzugaray y David Bucceri. No hay palabras que alcancen para agradecerles. Todo lo que soy y todo lo que logré tiene un pedacito suyo. Gracias por su amor infinito, por cada gesto, por cada sacrificio, por creer en mí. Gracias por abrirme el camino para estudiar esta carrera, por sostenerme, por alentarme, por estar siempre. Los amo con todo mi corazón. Este logro también es suyo.

A mis hermanos, Miqueas Bucceri y Kiara Bucceri, que llenaron mis días de risas y compañía. Ustedes fueron mi pausa en medio del cansancio, los amo, y agradezco cada abrazo, cada charla y cada pequeño gesto que hizo este camino más liviano.

A mi familia, por su cariño constante a lo largo de todos estos años, por estar cerca siempre.

A mi amiga Rocío, por ser parte de este trayecto. Gracias por su amistad, por cada noche de estudio, cada desvelo compartido, cada palabra de ánimo y cada risa que hizo que todo fuera más posible. Gracias por estar, de verdad.

Y finalmente, a mi tutora Lucila Arruabarrena y a su ayudante de cátedra, Lionel Mazzini. Gracias por su dedicación, su compromiso y la calidez con la que acompañaron este proceso. Gracias por su tiempo, por sus sugerencias, por compartir su conocimiento y por contagiarme la pasión que ponen en lo que hacen

## Resumen

Entender cómo se relacionan los estilos de apego con la regulación emocional permite comprender procesos fundamentales para la salud mental en jóvenes adultos. El objetivo de esta investigación fue examinar la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional en jóvenes adultos del Área Metropolitana de Buenos Aires [AMBA]. Participaron 104 personas seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, a quienes se administraron un cuestionario sociodemográfico ad hoc, el Cuestionario de Apego en el Adulto [CaMir] versión abreviada y el Cognitive Emotion Regulation Questionnaire [CERQ] adaptación argentina. Los resultados mostraron que el apego autónomo no se asoció con la regulación emocional. Las estrategias desadaptativas Autoculparse, Rumiación y Catastrofización, presentaron relaciones directas con Apego Preocupado, y la estrategia adaptativa Reinterpretación Positiva, se relacionó de manera inversa con esta variable. En cuanto a Apego Rechazante, se relacionó directamente con las estrategias desadaptativas Culpar a Otros, Rumiación y Catastrofización; e inversamente con la estrategia adaptativa Aceptación. En cuanto a variables sociodemográficas, el nivel educativo se asoció inversamente con la focalización positiva y el tiempo de uso de redes sociales se vinculó inversamente con poner en perspectiva; además, las personas solteras obtuvieron puntajes más altos en aceptación. Estos hallazgos permiten comprender con mayor precisión cómo los distintos estilos de apego se expresan en la regulación emocional cognitiva, aportando evidencia relevante para el diseño de intervenciones clínicas y preventivas orientadas a fortalecer el bienestar emocional en jóvenes adultos del AMBA


***Palabras clave:*** Estilos de apego, Regulación emocional, jóvenes adultos, AMBA

## Introducción

En los últimos años, ha habido un notable incremento en trastornos emocionales como la ansiedad, el estrés y la depresión, lo que ha puesto de relieve la importancia de la regulación emocional para el bienestar psicológico (Aldao et al., 2010).

Según Gross (2014) las emociones suelen ser increíblemente beneficiosas. Estas pueden ayudar a un individuo a centrarse en los aspectos importantes del entorno, aumentar las experiencias sensoriales, mejorar la capacidad de toma de decisiones, preparar respuestas conductuales, facilitar situaciones sociales y elevar la retención de la memoria episódica.

Esto se debe a que las emociones interactúan con otros procesos cognitivos, de atención y conductuales que están en juego al mismo tiempo. Sin embargo, para obtener ventajas de ellas es crucial que las emociones se manejen de manera apropiada en función de los contextos en los que surgen (Johnstone y Henrik, 2014). Pueden resultar perjudiciales, especialmente cuando su tipo, intensidad o duración no son los adecuados para el escenario dado. Por ello, la regulación emocional se vuelve importante, ya que se refiere a la capacidad de moldear las emociones, controlando cuándo y cómo se manifiestan (Gross, 1998). Esto abarca tanto procesos intrínsecos como extrínsecos que monitorean y ajustan las reacciones emocionales. De este modo, es posible alcanzar metas específicas, gestionando la ocurrencia, la intensidad y la duración de los estados afectivos (Thompson, 1994).

Gross (2014) identificó tres características clave de la regulación emocional. Una de estas características es la activación de un objetivo que guía el proceso, permitiendo modificar cómo se generan las emociones. Este objetivo puede ser interno, cuando la persona intenta regular sus propias emociones, o externo, al influir en las emociones de otra persona. Otra característica se enfoca en la participación de los procesos reguladores, que pueden ser tanto explícitos como implícitos. A menudo, las personas son conscientes de sus estrategias de regulación emocional, como cuando intentan parecer tranquilas antes de una presentación

o buscan ver lo positivo en una situación adversa. Sin embargo, también pueden regular sus emociones sin darse cuenta, como cuando ocultan su afecto por miedo al rechazo o desvían la atención de algo perturbador. Por último, la tercera característica representa la dinámica de las emociones. La regulación emocional es importante ya que incide en cómo se integran las sensaciones internas y las reacciones fisiológicas.

Thompson (2014) expone que, habitualmente, se cree que los individuos bien regulados son aquellos que son capaces de modificar el tiempo, la intensidad y la velocidad con la que se experimentan las emociones, en lugar de cambiar la naturaleza de la emoción misma. Por ejemplo, en lugar de transformar la ira en felicidad, estas personas manejan su ira de manera que puede disminuir su intensidad o acortar su duración.

Las personas pueden recurrir a estrategias catalogadas como adaptativas, siendo aquellas que facilitan el afrontamiento de dificultades de manera positiva y activa, tanto en sus pensamientos como en sus acciones; y otras catalogadas como desadaptativas que pueden llevar a una desconexión de la situación estresante y a una sensación de pérdida de control lo cual aumenta el malestar psicológico. La elección de una estrategia depende de cómo cada persona interpreta lo que le está sucediendo, del significado que le da a su vida, de cuánto apoyo social siente que tiene, de cómo valora sus relaciones y de las emociones o reacciones físicas que está experimentando (Barquín-Cuervo et al., 2018).

Además, existen procesos de regulación emocional tanto cognitivos como comportamentales. Desde el modelo de regulación emocional conductual propuesto por Kraaij y Garnefski (2019), se reconoce que las personas pueden afrontar el malestar mediante distintas respuestas de acción, como distraerse a través de actividades alternativas, involucrarse activamente en la resolución de la situación estresante o buscar apoyo emocional en otras personas. Estas conductas suelen considerarse adaptativas, ya que facilitan la movilización de recursos y favorecen la conexión con el entorno. En contraste,

comportamientos como ignorar el problema o retirarse de la situación se clasifican como desadaptativos, dado que pueden limitar el contacto con la experiencia emocional y dificultar el abordaje efectivo del conflicto.

De manera complementaria, Camba (2019) explicó a través del *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* [CERQ] nueve estrategias de regulación emocional cognitivas. Estas incluyen la autoculpa, que se refiere a sentirse responsable de lo que está sucediendo; la aceptación, que implica resignarse a lo que se está viviendo. La rumiación consiste en un ciclo de pensamientos y sentimientos negativos que atrapan a la persona. Por otro lado, focalización positiva implica desplazar la atención hacia pensamientos agradables, mientras que la focalización en planes ayuda a pensar en cómo enfrentar la situación. La reevaluación positiva permite encontrar un sentido constructivo en lo que sucede, y poner las cosas en perspectiva ayuda a ver la situación de manera más equilibrada. Sin embargo, la catastrofización puede llevar a exagerar lo que ocurre, y culpar a otros significa atribuir la responsabilidad a personas o circunstancias externas. Estas estrategias influyen en cómo se viven las emociones y se enfrentan los desafíos de la vida.

Dichas estrategias también pueden ser clasificadas en las categorías mencionadas anteriormente. En las adaptativas se encuentran las estrategias como aceptación, centrarse en lo positivo, focalización en planes, reevaluación positiva y poner en perspectiva; y en las desadaptativas se engloban las de autoculparse, rumiación, catastrofización y culpar a otros. Se considera que trastornos como la depresión y la ansiedad surgen, en gran medida, de estas últimas (Casanova Rodríguez y Velasco Pérez, 2023).

De hecho, los modelos relacionados con los trastornos alimentarios y el abuso de alcohol sugieren que aquellos con emociones mal reguladas a menudo buscan consuelo en la comida o el alcohol como una forma de escapar de sus sentimientos o atenuarlos, lo que

incrementa el riesgo de desarrollar problemas relacionados con la alimentación o el consumo de sustancias (Aldao et al., 2010).

A su vez, la regulación emocional es fundamental no solo para la salud mental individual, sino también para mantener relaciones interpersonales de calidad. Esta habilidad es esencial en la dinámica familiar, donde los padres juegan un papel crucial en la socialización de las emociones. A través de sus esfuerzos, no solo ayudan a sus hijos a desarrollar la capacidad de gestionar sus propias emociones, sino que también contribuyen al fortalecimiento de vínculos saludables y duraderos (Aldao et al., 2010; Thompson, 2014).

Estas experiencias tempranas, formadas a través de las interacciones con los cuidadores primarios, ejercen una influencia significativa en el desarrollo emocional y en la capacidad de manejar las emociones a lo largo de la vida (Bowlby, 1988). Desde que nacen, los niños dependen de los demás para manejar sus emociones, y esto continúa a lo largo de su vida. Las influencias externas pueden ser de gran ayuda, apoyándolos en el desarrollo de su autocontrol emocional, o pueden ser perjudiciales, dificultando ese proceso (Thompson, 2014).

A partir de esto, es importante considerar que, dentro del entorno familiar, el niño forma lazos afectivos que le permiten establecer conexiones emocionales significativas, denominadas apego. Este resulta esencial, ya que brinda un sentido de seguridad y apoyo en el desarrollo. Cuando el niño se siente seguro en estas relaciones, está más dispuesto a buscar la cercanía y el contacto con sus cuidadores, especialmente en momentos de incertidumbre o angustia. El apego se desarrollaría a raíz de la urgencia del niño de preservar proximidad con personas que le brinden lo indispensable para su subsistencia (Bowlby, 1958). Además, presenta propiedades específicas: es duradero, emocionalmente significativo y está orientado hacia una figura concreta que no puede ser reemplazada, lo que genera un deseo de proximidad y produce malestar en situaciones de separación involuntaria (Edwards, 2005).

Estos aspectos han sido estudiados a través de la investigación de muchos niños utilizando el método de la situación extraña, creado por Ainsworth. El método ofrece la oportunidad de ver cómo reacciona el niño en distintas situaciones: primero en presencia de sus padres, luego cuando se queda solo y, finalmente, al reunirse con ellos. A partir de estas observaciones, los niños se pueden clasificar en dos estilos principales: aquellos que presentan un apego seguro y los que muestran patrones de apego inseguro. Estos patrones han demostrado ser bastante estables durante los primeros años de vida y pueden predecir cómo un niño, entre cuatro y seis años, interactuará con nuevas personas y enfrentará tareas desconocidas (Lecannelier et al., 2008).

Además de este vínculo de apego, es importante considerar la conducta de apego, que alude a ciertas acciones y comportamientos que el niño muestra para buscar cercanía y protección de otra persona óptima para afrontar el mundo. A partir de que el niño considera que la figura de apego está disponible y receptiva, se siente seguro. El apego es un fenómeno que se reconoce desde la infancia, pero también se presenta a lo largo de la vida, especialmente en situaciones de crisis. Contar con alguien cercano que esté dispuesto a brindar apoyo en momentos difíciles actúa como una red de seguridad, independientemente de la edad (Bowlby, 1988).

Otro componente básico de la conducta de apego es la exploración del entorno. Cuando alguien se siente seguro, ya sea un niño o un adulto, es natural que quiera aventurarse y explorar el mundo a su alrededor. Pero cuando se enfrenta a situaciones de estrés, ansiedad, cansancio o enfermedad, el sujeto anhela estar cerca de su figura de apego. Este comportamiento refleja cómo interactúan típicamente los hijos con sus padres, buscando consuelo y apoyo en momentos difíciles. La exploración del entorno por parte de un niño con apego inseguro puede estar marcada por la hesitación y la falta de confianza. Estos niños pueden mostrar una dependencia excesiva de sus figuras de apego o, por el contrario, una

evitación del contacto emocional, como mecanismo de autoprotección (Bowlby 1988). De esta manera, los niños que desarrollan un apego seguro crean una representación mental de sus figuras de apego basada en la aceptación y la confianza. Esta percepción se traslada luego a sus interacciones con otros niños, lo que los lleva a anticipar aceptación y éxito en esas relaciones (Sánchez Herrero, 2011).

En cambio, los niños con apego inseguro a menudo tienen dificultades para relacionarse con su entorno porque no cuentan con la seguridad que les ofrecen sus cuidadores. Cuando se encuentran en situaciones nuevas, pueden mostrar reacciones evitativas o ambivalentes, lo que revela la falta de atención y apoyo que han recibido (Bowlby 1988). Esto destaca la importancia de desarrollar un apego seguro. Dicho apego se establece cuando el niño es consciente de que puede contar con sus padres o cuidadores, quienes lo cuidarán, amarán, apreciarán y protegerán. Estos niños suelen ser activos y confiados, lo que les permite interactuar de forma positiva con quienes los cuidan y explorar su entorno. Se comunican de manera íntima con sus cuidadores a través de miradas, caricias, abrazos y compartiendo sus emociones (Sánchez Herrero, 2011).

Según el método de situación extraña de Ainsworth, el comportamiento de un niño puede revelar su estilo de apego. Por ejemplo, los niños con apego seguro suelen mostrar una gran confianza: cuando su madre se aleja y luego regresa, se acercan rápidamente a ella y se sienten cómodos en su presencia. Sin embargo, en el caso de los niños con apego inseguro, las reacciones son más variadas. Esto llevó a clasificar estilos de apego inseguro, conformados por el apego ansioso-ambivalente y el apego evitativo. El niño con apego ansioso-ambivalente, al momento de la separación, no se quieren alejar de la madre, lloran, se resisten, gritan, y no se tranquilizan cuando ella vuelve. Este apego se caracteriza por una conducta de desconfianza y vulnerabilidad en el vínculo (Galán Rodríguez, 2010).

Asimismo, no logran sentirse seguros de que sus figuras de apego los quieran incondicionalmente, y por eso buscan constantemente aprobación, necesitando que les demuestren una y otra vez que son queridos. También se sienten inseguros sobre si estas figuras estarán disponibles para ellos, lo que les dificulta aceptar separaciones. Esta incertidumbre les provoca miedo al abandono, por lo que siempre están atentos a la presencia de quienes los cuidan, se separan poco de ellos y exploran su entorno con mucha tensión. Al reencontrarse con sus figuras de apego después de una breve separación, algunos niños muestran una actitud ambivalente. Por un lado, sienten un gran deseo de volver a estar juntos, pero, por otro, se muestran reacios a establecer un contacto cariñoso y abierto. Luego, suelen estar más sensibles al miedo de una nueva separación, lo que les hace volverse muy pegajosos; no quieren alejarse de sus cuidadores y les cuesta recuperar la calma, el juego y la confianza para explorar su entorno. Esta dinámica, donde el conflicto se vuelve evidente, se ve influenciada por un padre que, en ocasiones, es accesible y colaborador, pero en otras no lo es (Bowlby, 1988; Lecannelir, 2008; Sanchez Herrero, 2011).

Por otra parte, en el apego evitativo el niño no evidencia signos de perturbación o incomodidad al momento de la separación y, cuando la madre vuelve, la evita o no le presta atención (Galán Rodríguez, 2010). Los niños que han desarrollado este patrón de comportamiento han aprendido, de forma dolorosa, que no pueden confiar en sus figuras de apego. Sienten que no son queridos, que no se les valora o que no reciben la ayuda que necesitan. Este rechazo o la falta de respuestas adecuadas de quienes los cuidan les causa un sufrimiento profundo, llevándolos a adaptarse a vivir sin esa cercanía esencial, en la medida en que un niño puede hacerlo. A lo largo del tiempo, han dejado de expresar y comprenderlas emociones de los demás, evitando el contacto emocional porque siempre les ha parecido frustrante. Así, evitan las relaciones cercanas y las muestras de cariño genuinas y relajadas. Sin un sentido de conexión íntima, les resulta difícil establecer vínculos afectuosos con sus

cuidadores y también enfrentan serios retos para relacionarse de manera amable y cariñosa con sus educadores o amigos. Este tipo de apego se suele dar como respuesta a padres que no fueron sensibles y rechazaron o ignoraron al niño cuando este los necesitaba (Bowlby, 1988; Sanchez Herrero, 2011).

Siguiendo esta línea, Riediger y Klipker (2014) explican que los niños con apego inseguro, tanto evitativo como ambivalente, al tener cuidadores que atienden de forma inconsistente a sus emociones, son más propensos a no comprender muy bien sus sentimientos y a no regularse con facilidad, especialmente en circunstancias de tensión. Esto se debe a la falta de respaldo en la relación que mantienen con la persona que los cuida, lo que complica su capacidad de gestionar sus emociones. Contrario al caso de los niños que cuentan con un cuidador que comunica sus sentimientos y es más perceptivo, lo que los lleva a un vínculo más seguro, donde son capaces de entender y regular sus emociones.

Todo lo expuesto anteriormente sienta las bases para comprender cómo se manifiestan los estilos de apego en la adultez. El apego es un sistema innato, fundamental para la supervivencia, que se mantiene activo a lo largo de todo el desarrollo humano. En la infancia, los padres o cuidadores suelen ocupar el lugar de figuras de apego principales. Con el paso a la adolescencia, estas figuras comienzan a ser reemplazadas, de forma progresiva, por otras personas significativas, lo que transforma el orden de importancia en los vínculos afectivos. En la etapa adulta, las relaciones de apego se construyen con aquellas personas con quienes se establece un compromiso emocional profundo, como pueden ser familiares cercanos, amistades íntimas o parejas (Melero Cavero, 2008).

Las personas con un estilo de apego seguro suelen mostrarse confiables, emocionalmente abiertas y con una autoestima sólida, además de tener una visión positiva tanto de sí mismas como de los demás. Al igual que en la infancia, tienden a involucrarse activamente con su entorno, sostenidos por el respaldo de vínculos emocionales estables. Esta

base segura les brinda confianza para enfrentar desafíos, sabiendo que, en momentos de malestar, pueden recurrir a sus lazos cercanos para recuperar la estabilidad emocional. Gracias a esa seguridad, suelen construir relaciones profundas y saludables. Pueden identificar lo que les afecta negativamente y tomar distancia, al mismo tiempo que se acercan a aquello que les proporciona bienestar. Se sienten emocionalmente contenidas, lo cual les permite enfocarse en aprender, crecer y explorar, sin necesidad de buscar constantemente aprobación o afecto (Barroso Braojos, 2014).

En contraste, las personas con un estilo de apego evitativo suelen tener dificultades para acercarse emocionalmente a los demás. A menudo desconfían de quienes los rodean, lo que las lleva a sentirse incómodos con la cercanía y a evitar vínculos demasiados cercanos. En contextos íntimos, experimenten malestar o tensión, y llegan a percibir que sus parejas desean una conexión emocional más intensa de la que están dispuestas a ofrecer (Vollmann et al., 2019).

Por su parte, los adultos que presentan un estilo de apego ansioso tienden a involucrarse emocionalmente con mucha intensidad y a mostrar una fuerte necesidad de validación afectiva. Con frecuencia sienten que no son lo suficientemente queridos o temen ser abandonados. Esta inseguridad puede llevarlos a buscar de manera insistente la cercanía emocional, lo que a veces se traduce en conductas demandantes o muy intensas (Hazan y Shaver, 1994).

Esta explicación de los estilos de apegos en la adultez coincide con la de garrido-rojas et al. (2023), quienes presentan otras formas de conceptualizar dichas modalidades vinculares. En este marco, el apego seguro también es conocido como seguridad y apoyo familiar (apego autónomo); el apego ansioso como preocupación familiar (apego preocupado); y el apego evitativo como rechazo e indisponibilidad parental (apego rechazante). Esta será la nomenclatura adoptada en la presente investigación.

En línea con lo desarrollado, investigaciones previas han indagado la compleja relación entre los estilos de apego y la regulación emocional, concluyendo que existe una asociación entre dichas variables.

Mayorga-Parra y Vega-Falcon (2021) realizaron un estudio que explora la relación entre los estilos de apego y la forma en que las personas regulan sus emociones. Su investigación destaca que los individuos con apego seguro regulan sus emociones de manera eficiente, siendo capaces de revalorar eventos emocionalmente complicados y, al mismo tiempo, pueden optar por no manifestar ciertas emociones. En cuanto a los individuos con apego ansioso, tienden a suprimir sus emociones; sin embargo, no utilizan de forma efectiva la reevaluación cognitiva para gestionar sus sentimientos. Por otro lado, aquellos con apego evitativo, a pesar de evitar implicarse emocionalmente, podrían ser capaces de emplear diversas formas de regular sus emociones. Una posible explicación es que, al responder a cuestionarios que miden sobre sus habilidades, las personas con apego evitativo podrían estar sobreestimando su capacidad para manejar sus emociones, lo cual podría deberse a su escasa conciencia de su mundo emocional. Otra posibilidad es que la estrategia que más utilizan para regular sus emociones sea la desactivación. Por ello, pueden informar que se sienten bien emocionalmente, ya que su forma habitual de lidiar con el estrés implica ignorar o bloquear sentimientos, pensamientos y recuerdos dolorosos (Mónaco et al., 2022). En línea con esto, Díaz Mosquera et al. (2022) evidenciaron que los estilos de apego preocupado y temeroso se asocian con dificultades significativas en la regulación emocional, como la falta de claridad y conciencia emocional, la dificultad para controlar impulsos y la limitada capacidad para utilizar estrategias efectivas de afrontamiento. De manera similar, Hanoos López (2020) encontró una correlación significativa entre las dificultades en la regulación emocional y los estilos de apego inseguro evitativo y ansioso.

En otras investigaciones previas, de igual manera, se determinó que los que presentan un estilo de apego inseguro enfrentan mayores dificultades para regular sus emociones. En un estudio realizado con adolescentes se detectó que las personas con apego ansioso tienden a ver las amenazas como más graves y sienten que no cuentan con los recursos necesarios para enfrentarlas. A menudo se quedan atrapadas en sus pensamientos perturbadores y experimentan un gran malestar emocional durante y después de situaciones estresantes. En contraste, quienes tienen un estilo de apego evitativo minimizan las amenazas con el fin de buscar no enfrentarse a esos sentimientos negativos. Utilizan estrategias para mantenerse alejados de los estresores, como ignorar señales de peligro y suprimir pensamientos relacionados con estos (Alcindor Huelva et al., 2022). Según otra investigación con jóvenes, esto se diferencia de aquellos con apego seguro, quienes tienen los recursos necesarios para manejar sus emociones, favoreciendo la formación de relaciones amorosas más saludables y perdurables (Rocha Narváez, 2019).

Los estilos de apego inseguros y las actitudes disfuncionales que se forman durante la infancia parecen ser factores que predisponen a las personas al estrés relacionado con el suicidio, lo que incrementa su tendencia a enfrentar las emociones de manera inadecuada y las hace más vulnerables a pensamientos suicidas. De hecho, quienes tienen un estilo de apego inseguro suelen usar estrategias para evitar o suprimir sus emociones negativas, lo que a menudo los lleva a enfrentar situaciones más estresantes (Rohani y Esmaeili, 2020).

A su vez, las personas con altos niveles de ansiedad por el apego suelen buscar conexión social y apoyo, y las redes sociales pueden ayudar a satisfacer esas necesidades. Estudios han encontrado que estas personas tienden a pasar más tiempo en las redes sociales, especialmente cuando se sienten mal, y suelen preocuparse por cómo las perciben los demás. Además, quienes tienen dificultades para manejar sus emociones a menudo usan Internet para

mejorar su estado de ánimo, lo que puede llevar a la adicción a las redes sociales (Liu y Ma, 2019).

Siguiendo esta línea, Rodríguez Vásquez (2021) explica que las personas que experimentan más ansiedad y evitación en sus relaciones de apego suelen tener dificultades para reconocer y entender sus propias emociones, lo que puede llevar a una sensación de confusión y desatención emocional. Además, les resulta complicado aceptar su malestar, a menudo rechazándolo, lo que afecta su capacidad para procesar y manejar sus emociones de manera saludable. Las personas con apego evitativo utilizan la supresión para deshacerse de los sentimientos negativos y evitar el estrés, mientras que las personas con apego ansioso tienden a usar estrategias como la rumiación o hablar sin parar sobre sus emociones negativas, con la esperanza de recibir más atención de los demás.

Por otro lado, Masapanta Solís y Núñez Núñez (2022), en una investigación realizada con individuos que cumplían como criterio de inclusión el haber tenido al menos una experiencia de pareja, sostienen que, a diferencia de las personas con apego evitativo, los individuos con apego ansioso tienden a utilizar más estrategias de afrontamiento efectivas, ya que su constante hipervigilancia les ayuda a tomar decisiones para reducir el estrés. Sin embargo, también señalan que estos individuos pueden recurrir ocasionalmente a tácticas menos adecuadas, tales como la autocrítica, la expresión emocional excesiva o el pensamiento desiderativo, estrategias que corresponden al afrontamiento centrado en la emoción. Estas respuestas pueden estar relacionadas con su necesidad de atención, validación o cercanía dentro de vínculos afectivos.

Considerando lo expuesto hasta ahora, se reconoce la existencia de diversas investigaciones sobre la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional, pero de igual forma es necesario continuar explorando este tema en el contexto específico de los jóvenes adultos de esta región. La importancia de este estudio radica en que las características

culturales y socioemocionales de la población de la provincia de Buenos Aires pueden influir de manera significativa en esta relación, lo que no ha sido suficientemente abordado en los estudios previos.

Por lo tanto, la presente investigación contribuirá significativamente al conocimiento científico, facilitando la comprensión de cómo los estilos de apego se relacionan con la regulación emocional en jóvenes adultos. Los hallazgos podrán probar, apoyar o desarrollar teorías sobre apego y regulación emocional, fortaleciendo modelos teóricos en psicología. Además, el estudio podría identificar mecanismos específicos que expliquen dicha relación, abriendo nuevas líneas de investigación. Su aplicación es amplia, desde la psicología clínica hasta la educación y la salud pública, pues permitirá desarrollar intervenciones terapéuticas más personalizadas y programas educativos que promuevan una mejor regulación emocional desde la niñez. También podría influir en políticas de salud pública enfocadas en el bienestar emocional. Este estudio es relevante socialmente, ya que mejorar la regulación emocional puede reducir trastornos mentales y aliviar la carga sobre los sistemas de salud, además de favorecer relaciones interpersonales armoniosas y reducir conflictos en la sociedad.

Se propone como punto de partida la siguiente interrogante para esta investigación, ¿Cómo es la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional en jóvenes adultos del AMBA?

De acuerdo con lo anterior, el objetivo general del presente estudio es indagar la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional en jóvenes adultos del AMBA. En cuanto a los objetivos específicos, se establecen los siguientes: 1) Describir los estilos de apego en jóvenes adultos. 2)Detallar la regulación emocional en jóvenes adultos. 3) Determinar las diferencias en los estilos de apego según características sociodemográfica: edad, sexo, estado civil, nivel educativo alcanzado y tiempo en redes sociales. 4)Determinar las diferencias en la regulación emocional según características sociodemográficas: edad,

sexo y estado civil, nivel educativo alcanzado y tiempo en redes sociales. 5) Caracterizar la muestra según variables sociodemográficas. Asimismo, las hipótesis que guía esta investigación son las siguientes: H1: El estilo de apego autónomo estará asociado a una mayor capacidad de regulación emocional en jóvenes adultos. H2: Los estilos de apego preocupado y rechazante estarán relacionados con una menor capacidad de regulación emocional en jóvenes adultos. Como hipótesis secundaria, se plantea que las personas con apego preocupado tienden a pasar más tiempo en las redes sociales.

# Metodología

## Diseño

Esta investigación se llevó a cabo utilizando un enfoque cuantitativo, caracterizado por la recolección de datos numéricos y el uso de análisis estadísticos. Se empleo un diseño no experimental, ya que no se realizó una manipulación de las variables, limitándose a observar y analizar el fenómeno en su contexto natural. El corte temporal de la investigación fue transversal, dado que los datos se obtuvieron en un único punto del tiempo, sin necesidad de repetir la toma o realizar un seguimiento a lo largo del tiempo. Este estudio fue de tipo correlacional, ya que su propósito fue indagar la relación existente entre las dos variables seleccionadas, que fueron los estilos de apego y la regulación emocional (Hernández Sampieri et al., 2014).

## Participantes

Se reclutaron 104 participantes, con edades entre 18 y 29 años (M=23.06, DT=2,81), mediante un muestreo no probabilístico, seleccionado por conveniencia, dado que esta técnica permitió acceder de forma rápida y directa a individuos que cumplían con las características necesarias para la investigación (Otzen y Manterola 2017). En cuanto a los criterios de inclusión y exclusión, se consideró únicamente a jóvenes adultos, definidos como personas entre 18 y 29 años según la clasificación establecida por la Dirección Provincial de Estadística del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires (2016), que residieran en el AMBA. Se excluyó, en cambio, a sujetos que presentaran trastornos mentales graves diagnosticados que pudieran afectar significativamente la regulación emocional.

## Instrumentos

### *Cuestionario sociodemográfico confeccionado ad hoc*

El cuestionario socio demográfico recopilo información básica sobre los participantes, como edad, género (1. Femenino, 2. Masculino, 3. No binario), estado civil (1. Soltero/a, 2. En pareja, 3. Casado/a, 4. Separado/a, 5. Divorciado/a, 6. Viudo/a), nivel educativo alcanzado (1. Primario incompleto, 2. Primario completo, 3. Secundaria incompleta, 4. Secundaria completa, 5. Terciario incompleto, 6. Terciario completo, 7. Universitario Incompleto, 8. Universitario completo, 9. Posgrado Incompleto, 10. Posgrado Completo), si reside en AMBA (1. Si, 2. No), tiempo en redes sociales e incluyo una pregunta específica para identificar si han sido diagnosticados con algún trastorno mental (1. Si, 2. No).

### *Cuestionario de Evaluación de Apego en el adulto CaMir versión abreviada*

El test CaMir, originalmente creado por Pierrehumbert et al. (1996), ha sido adaptado en diversos contextos, entre ellos la versión chilena de Garrido Rojas et al. (2023). utilizada en el presente estudio. Este instrumento se empleó para evaluar los estilos de apego en jóvenes adultos, es un instrumento estandarizado que consta de 25 ítems distribuidos en diferentes subescalas que analizan dimensiones como el apego autónomo (Seguridad y apoyo familiar), preocupado (Preocupación familiar), rechazante (Rechazo e indisponibilidad parental) y no resuelto (Traumatismo familiar). Los ítems se responden en una escala Likert que tiene 5 opciones de respuesta y va de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). Las subescalas incluyen: apego autónomo (ítems 2,3,4,5,6,14,23), apego preocupado (ítems7,8,12,18,22,25), apego rechazante (ítems 9,10,11,16,17,19,21,24) y apego no resuelto (ítems 1,13,15,20). La consistencia interna del CaMir ha sido demostrada en estudios previos, mostrando un alfa de Cronbach superior a 0.70 para todas las subescalas. No se aplican puntos de corte específicos para este test, ya que los resultados se interpretan a través del análisis de las puntuaciones relativas en las diferentes subescalas.

### *El Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* [*CERQ*]

Finalmente, el CERQ, desarrollado por Garnefski et al. (2001) y adaptado al contexto argentino por Medrano et al. (2013), es un instrumento diseñado para medir estrategias de regulación emocional, compuesto por 36 ítems distribuidos en 9 dimensiones, que incluyen: auto-culparse (ítems 26, 17, 1, 33), reevaluación positiva (ítems 6, 12, 23, 31), aceptación ( ítems 2,16, 32, 25), focalización en los planes( ítems 5, 13, 19, 30), focalización positiva ( ítems 6, 12, 23, 31), culpar a otros ( ítems 36, 29, 21, 9), catastrofización ( ítems 35, 22, 10, 8 ), poner en perspectiva ( ítems 7, 11, 20, 34) y rumiación ( ítems 25, 27, 15, 3, 18, 35). Las respuestas se obtienen en una escala Likert con 5 opciones de respuestas que van de 1 (nunca) a 5 (siempre), donde a mayor puntuación, mayor presencia del atributo. El CERQ ha mostrado alta validez y confiabilidad en estudios previos, con un alfa de Cronbach general de 0.85. No se aplican puntos de corte específicos para este test, ya que los resultados se interpretan de manera dimensional.

## Procedimiento

En cuanto al procedimiento, la totalidad de la información se recogió en el AMBA durante el mes de agosto mediante una modalidad mixta, combinando la recolección virtual y presencial. Se informó a los participantes que su participación en el estudio era voluntaria y que podían abandonarlo en cualquier momento sin repercusiones. No se ofreció ningún tipo de compensación a cambio de su colaboración y se garantizó la protección de su identidad y la confidencialidad de la información recopilada a lo largo de todo el proceso.

En primer lugar, se presentó el cuestionario sociodemográfico. Luego, se administró el test CaMir para evaluar los estilos de apego y, finalmente, el CERQ para medir la regulación emocional. En los casos virtuales, los instrumentos fueron aplicados mediante un

formulario de Google Forms, mientras que en los encuentros presenciales se administraron en formato papel.

La muestra fue contactada a través de diversas plataformas de redes sociales, como WhatsApp, Facebook e Instagram, así como mediante invitaciones presenciales, con el fin de asegurar una recolección de datos efectiva.

Posteriormente, los datos fueron organizados y procesados con el software SPSS versión 25.0, y se interpretaron conforme a los baremos establecidos para la población en estudio, garantizando precisión en las conclusiones.

**Aspectos éticos**

La presente investigación se basó en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (2013) como propuesta de principios éticos en lo que concierne a los principios de privacidad y confidencialidad, los del consentimiento informado y los de la inscripción y la publicación de la investigación y difusión de resultados.

**Análisis de datos**

Los datos recolectados fueron cargados en el software estadístico SPSS versión 25.0. Se realizó el análisis descriptivo de las variables sociodemográficas: género, nivel educativo, estado civil y edad. Luego, se continuó con un análisis de las medidas de tendencia central y dispersión de las variables correspondientes a los estilos de apego (preocupado, rechazante, autónomo y no resuelto) y del CERQ. En la prueba de normalidad, se observó el estadístico Shapiro-Wilk para evaluar la distribución de las variables psicológicas. Debido a que apego preocupado, apego rechazante, apego autónomo, apego no resuelto, aceptación, culpar a otros, rumiación, reinterpretación positiva y focalización en los planes resultaron ser de distribución no paramétrica se utilizó el estadístico de correlación Rho de Spearman, mismo

estadístico que se empleó para relacionarlas con las variables sociodemográficas. En cambio, dado que autoculparse, catastrofizacion, poner en perspectiva y focalización positiva presentaron una distribución normal, se empleó el coeficiente de correlación R de Pearson para su análisis.

Finalmente, con el objetivo de explorar posibles diferencias en las variables psicológicas según el estado civil de las personas, se aplicó la prueba F de Anova para las variables de distribución normal y la prueba H de Kruskal-Wallis para aquellas de distribución no paramétrica. Como se encontraron diferencias significativas en este último caso, se llevó a cabo el análisis post hoc de Bonferroni para identificar entre qué grupos se presentaban.

# Resultados

## Datos descriptivos

De acuerdo con lo expresado en la descripción de datos sociodemográficos (ver tabla I) la muestra estuvo compuesta mayoritariamente por personas de género femenino. En cuanto al nivel educativo alcanzado, predominan los participantes con estudios universitarios incompletos, seguidos por quienes finalizaron el nivel secundario, mientras que una proporción menor posee formación universitaria o terciaria completa. En relación al estado civil, se observa que la mayoría de los participantes son solteros/as, seguidos por quienes se encuentran en pareja, y en menor medida se registran casos de personas casadas o separadas.

**Tabla I.**

*Descripción de datos sociodemográficos*

| Variables | Valores | Fi | f% |
|---|---|---|---|
| Genero | Femenino | 64 | 61,5 |
| | Masculino | 40 | 38,5 |
| Nivel Educativo Alcanzado | Secundario completo | 23 | 22,1 |
| | Terciario incompleto | 10 | 9,6 |
| | Terciario completo | 4 | 3,8 |
| | Universitario incompleto | 59 | 56,7 |
| | Universitario completo | 7 | 6,7 |
| | Soltero/a | 63 | 60,6 |
| Estado civil | En pareja | 35 | 33,7 |
| | Casado/a | 3 | 2,9 |
| | Separado/a | 3 | 2,9 |

Como se observa en los puntajes de las variables AP, AR, AA, ANR, ACE, CULP, ATCU, RUM, CATA, PERS, REIN, FOCPL y FOCPO (ver tabla II), las medias se encuentran alejadas de los valores mínimos y máximos posibles, lo que evidencia una adecuada dispersión de los puntajes y la ausencia de valores atípicos que pudieran distorsionar los resultados.

**Tabla II.**

*Estadística descriptiva de las variables*

| Variable | M *(DS)* | Min. | Max. |
|---|---|---|---|
| AP | *18,71 (4.936)* | 6 | 28 |
| AR | 19,48*(5.301)* | 7 | 35 |
| AA | 24,33 (5,301*)* | 7 | 32 |
| ANR | 12,52 (*5,076)* | 5 | 25 |
| ACE | 14,18*(2,837)* | 4 | 20 |
| CULP | *9,86 (3,410)* | 4 | 19 |
| ATCU | *11,73 (3,100)* | 4 | 19 |
| RUM | *13,70 (3, 095)* | 5 | 20 |
| CATA | *10,11 (3,465)* | 4 | 20 |
| PERS | *13,86 (3,087)* | 4 | 20 |
| REIN | *14,14(3,697)* | 4 | 20 |
| FOCPL | *15,55 (2,779)* | 4 | 20 |
| FOCPO | 12,54 (3,300) | 4 | 20 |

Nota: AP=Apego preocupado, AR=Apego rechazante, AA=Apego Autónomo, ANR=Apego no resuelto, ACE=Aceptación, CULP=Culpar a otros, ATCU=Auto culparse, RUM=Rumiación, CATA= Catastrofizacion, PERS=Poner en perspectiva, REIN= Reinterpretación positiva, FOCPL= Focalización en los planes, FOCPO= Focalización positiva.

## Correlación entre variables

En relación con el apego preocupado, se identificó una asociación positiva con las estrategias de autoinculpación, rumiación, catastrofización y poner en perspectiva. La relación con la estrategia de autoinculpación fue directa y de intensidad moderada, mientras que las demás presentaron una asociación directa y débil. A su vez, el apego preocupado mostró una correlación inversa débil con reinterpretación positiva y con la edad, así como una relación directa débil con el tiempo de uso de redes sociales. No se observaron asociaciones significativas con el nivel educativo ni con las restantes dimensiones del CERQ.

Por su parte, el apego autónomo no evidenció correlaciones significativas ni con las estrategias de regulación emocional ni con las variables sociodemográficas.

En cuanto al apego rechazante, se encontró una relación directa débil con las estrategias de culpar a otros, rumiación y catastrofización; pero se halló una correlación

inversa y débil con Aceptación. No se registraron asociaciones significativas con las demás dimensiones del instrumento ni con las variables sociodemográficas.

Respecto al apego no resuelto, se observó una correlación directa y débil con la estrategia de culpar a otros, sin que se identificaran relaciones significativas con las demás variables psicológicas ni sociodemográficas.

Finalmente, el nivel educativo presentó una correlación inversa y débil con la estrategia de focalización positiva, mientras que el tiempo de uso de redes sociales mostró una relación inversa débil con poner en perspectiva. No se hallaron asociaciones significativas con las demás variables del estudio.

**Tabla III.**

*Relación entre las variables de estudio.*

| Variable | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. AP | - | .041 | .120 | -.062 | -.055 | .180 | .508** | .269** | .249* | .283** | -.209* | -.005 | -.055 | -.232* | -.129 | .242* |
| 2. AR | | - | .715** | .725** | -.233* | .318** | .139 | .265** | .276** | -.034 | -.001 | -.003 | .049 | .066 | .002 | .138 |
| 3. AA | | | - | .677** | -.032 | -.190 | .026 | -.064 | -.174 | .134 | .034 | .090 | .161 | -.011 | .022 | -.106 |
| 4. ANR | | | | - | .085 | .281** | -.058 | .015 | .179 | -.157 | -.069 | .209 | -.016 | .141 | -.026 | .187 |
| 5. ACE | | | | | - | .129 | .048 | .216* | .174 | .377** | .367** | .250* | .307** | -.076 | -.099 | -.149 |
| 6. CULP | | | | | | - | .176 | .067 | .534** | .119 | -.206* | -.194* | .013 | .052 | .046 | .123 |
| 7. ATCU | | | | | | | - | .356** | .364** | .224* | -.036 | .360** | -.014 | -.011 | .026 | .101 |
| 8. RUM | | | | | | | | - | .144 | .291** | .104 | .484** | .238* | -.138 | .161 | -.049 |
| 9. CATA | | | | | | | | | - | -.039 | -.307** | -.213* | -.181* | .001 | .011 | .177 |
| 10. PERS | | | | | | | | | | - | .404** | .416** | .230* | -.070 | .141 | -.200* |
| 11.REIN | | | | | | | | | | | - | .566** | .621** | .141 | -.020 | -.229 |
| 12.FOCPL | | | | | | | | | | | | - | .423** | .105 | .087 | -.265 |
| 13.FOCPO | | | | | | | | | | | | | - | -.067 | -.258** | -.162 |
| 14.EDAD | | | | | | | | | | | | | | - | .172 | -.096 |
| 15.NIV. EDU | | | | | | | | | | | | | | | - | -.192 |
| 16. HS. RS | | | | | | | | | | | | | | | | - |

Nota: Estadístico utilizado: R de Pearson y Rho de Spearman; siendo **p<.01 y *p<.05

## Comparación de grupo

En Aceptación se encontraron diferencias de grupo según el estado civil, observándose que las personas solteras obtuvieron puntuaciones más elevadas en comparación con aquellas que se encontraban en pareja. En las restantes dimensiones del

CERQ, así como en los diferentes estilos de apego, no se hallaron diferencias significativas entre los grupos. Del mismo modo, no se observaron diferencias en las variables edad y sexo.

**Tabla IV.**

*Prueba post hoc de diferencia de grupos en función de Estado civil.*

| Variable | H | Gl | p. | Post hoc | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Comparación entre parejas | p. |
| ACE | 10.595 | 3 | .014 | Casado/a-En pareja | .669 |
| | | | | Casado/a-Separado/a | .415 |
| | | | | Casado/a -Soltero/a | .128 |
| | | | | En pareja-Separado/a | .503 |
| | | | | En pareja-Soltero/o | .002 |
| | | | | Separado/a-Soltero/a | .830 |
| AP | 4.474 | 3 | .215 | (no se realizó comparación entre parejas) | |
| AR | 1.108 | 3 | .775 | (no se realizó comparación entre parejas) | |
| AA | 2.588 | 3 | .460 | (no se realizó comparación entre parejas) | |
| ANR | 1.729 | 3 | 631 | (no se realizó comparación entre parejas) | |
| CULP | 2.394 | 3 | .495 | (no se realizó comparación entre parejas) | |
| RUM | 2.719 | 3 | .437 | (no se realizó comparación entre parejas) | |
| REIN | 4.407 | 3 | 3 | (no se realizó comparación entre parejas) | |
| FOCPL | 3.666 | 3 | .300 | (no se realizó comparación entre parejas) | |

Nota: Estadístico utilizado: H de Kruskal Wallis y post hoc Bonferroni; siendo **p<.01 y *p<.05.

## Conclusión y discusión

La presente investigación tuvo como objetivo indagar la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional en jóvenes adultos del AMBA. Como hipótesis principales se plantearon: H1, el estilo de apego autónomo está asociado a una mayor capacidad de regulación emocional; H2, los estilos preocupado y rechazante se relacionan con una menor capacidad de regulación emocional. Por su parte, la hipótesis secundaria propuso que las personas con apego preocupado tienden a pasar más tiempo en redes sociales.

Los resultados obtenidos rechazan la H1 y confirman parcialmente la H2. No se hallaron correlaciones estadísticamente significativas entre el apego autónomo y las estrategias de regulación emocional cognitiva evaluadas mediante el CERQ. En cambio, los estilos preocupados y rechazantes mostraron diferentes asociaciones con diversas estrategias del CERQ. Tanto las estrategias desadaptativas Autoculparse, Rumiación y Catastrofización, como la estrategia adaptativa Reinterpretación Positiva, se relacionaron con Apego Preocupado. En cuanto a Apego Rechazante, se relacionó con las estrategias desadaptativas Culpar a Otros, Rumiación y Catastrofización; al igual que con la estrategia adaptativa Aceptación. No obstante, dichas asociaciones no se observaron en los demás cruces realizados.

Estos resultados no se alinean completamente con lo reportado por Mayorga-Parra y Vega-Falcón (2021), quienes hallaron que las personas con apego seguro tienden a regular mejor sus emociones, utilizando estrategias adaptativas como la reevaluación cognitiva; tampoco se amolda a lo expuesto por Hanoos López (2020), quien encontró que el apego inseguro se relaciona con mayores problemas de regulación emocional. No obstante, los resultados sí mantienen cierto grado de concordancia con lo planteado por Díaz Mosquera et al. (2022) y Alcindor Huelva et al. (2022), en tanto estos autores sostienen que los estilos de apego inseguros suelen vincularse con estrategias menos funcionales, aunque ello no implica

que carezcan de recursos regulatorios. De manera complementaria, los resultados también podrían vincularse con lo planteado por Rodríguez Vásquez (2023), quien describe que los sujetos con apego preocupado suelen usar estrategias como la rumiación o la catastrofización para manejar la necesidad de seguridad y validación emocional. Desde este punto de vista, la relación entre las estrategias desadaptativas del CERQ y las personas con estilos de apego inseguros podrían reflejar un esfuerzo continuo por regular el malestar a través de estrategias cognitivas disponibles, las cuales, aunque no resulten adaptativas, podrían servir como intentos de afrontamiento, lo que ayudaría a explicar por qué el patrón encontrado es diferente a lo inicialmente hipotetizado.

Una posible explicación de la falta de correlación entre el apego autónomo y las estrategias de regulación emocional podría deberse a la forma en que las personas con este estilo gestionan sus emociones. Es probable que recurran a procesos más implícitos, automáticos y poco conscientes, lo cual dificulta que instrumentos autorreportados como el CERQ capten con precisión esas diferencias. Tal como plantea Gross (2014), una parte importante de la regulación emocional ocurre sin que el sujeto identifique claramente los procesos involucrados. Asimismo, es posible que quienes poseen apego autónomo acudan con mayor frecuencia a formas de regulación más relacionales, como el apoyo o sostén emocional que brindan los vínculos cercanos, lo que concuerda con lo señalado por Barroso Braojos (2014), quien describe la búsqueda de contención y apoyo interpersonal como un recurso habitual en personas con apego seguro. Por otra parte, es necesario tener en cuenta que las discrepancias observadas en referencia a los estudios que sí hallaron vínculos entre apego seguro y regulación emocional podrían deberse a que esas investigaciones utilizaron instrumentos distintos al CERQ, instrumento administrado en la muestra del presente trabajo.

En relación con la hipótesis secundaria, esta fue confirmada ya que se logró identificar una correlación directa entre el apego preocupado y el tiempo de uso de redes

sociales. Este hallazgo coincide con Liu y Ma (2019), quienes aseguran que las personas con apego ansioso tienden a utilizar con mayor frecuencia las plataformas virtuales con el propósito de aliviar el malestar emocional, buscar contacto o recibir validación afectiva. También se ajusta con lo expuesto por Rodríguez Vásquez (2021), para quien el apego preocupado se caracteriza por intensificar las emociones negativas como estrategia para obtener cercanía o atención, mecanismo que podría trasladarse con facilidad al entorno virtual.

Además, se observaron otros resultados relevantes. En relación con las variables sociodemográficas, el tiempo de uso de redes sociales mostró una correlación inversa con la estrategia de poner en perspectiva. Una posible explicación es que la exposición constante a comparaciones sociales y contenidos emocionalmente cargados podría dificultar la capacidad de tomar distancia frente a los problemas personales, promoviendo respuestas emocionales más inmediatas y menos reflexivas. Por otro lado, el nivel educativo mostró una correlación inversa con la focalización positiva. Esto podría sugerir que las personas con mayor formación académica recurren más a procesos analíticos y orientados a la evaluación racional de las situaciones, reduciendo la probabilidad de emplear estrategias centradas en desplazarla atencion hacia pensamientos agradables, al ser percibida como una estrategia insuficiente para comprender o resolver las situaciones.

Finalmente, el análisis comparativo según estado civil aportó uno de los hallazgos más novedosos: las personas solteras presentaron puntuaciones más altas en la estrategia de aceptación, en comparación con quienes se encontraban en pareja. Si bien no se encontraron antecedentes específicos que analicen este fenómeno, una interpretación posible es que, al no contar con un vínculo de pareja como fuente cotidiana de co-regulación emocional, las personas solteras dependen más intensamente de sus propios recursos internos. Esto coincide con Thompson (2014), quien entiende que la regulación emocional puede incluir procesos

extrínsecos cuando otra persona ayuda a modular la emoción. En ausencia de dicha co-regulación, es esperable que el individuo recurra con mayor frecuencia a estrategias cognitivas individuales. En este sentido, los puntajes más elevados entre los solteros no necesariamente reflejan un afrontamiento más eficaz, sino la necesidad de sostener la autorregulación sin el aporte estabilizador de un vínculo tan cercano como una pareja.

En cuanto a las limitaciones del estudio, es importante señalar que el tamaño y la composición de la muestra podrían restringir la generalización de los resultados, ya que estuvo conformada exclusivamente por jóvenes adultos del AMBA, un grupo con características socioculturales específicas que no necesariamente representan a otras poblaciones. Asimismo, el diseño transversal utilizado permite identificar asociaciones, pero no establecer relaciones causales entre los estilos de apego, la regulación emocional y el uso de redes sociales. Otro aspecto a considerar es el uso de instrumentos de autoinforme, los cuales pueden verse afectados por sesgos vinculados a la deseabilidad social o a las dificultades para reconocer y describir los propios procesos emocionales. Además, el CERQ evalúa dimensiones específicas especialmente cognitivas y podría no captar otras formas de regulación de carácter relacional, conductual o automático, lo que quizás haya influido en algunos de los patrones observados.

Para profundizar en la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional, futuras investigaciones podrían emplear diseños longitudinales que permitan observar cómo estas variables se influyen mutuamente a lo largo del tiempo. Asimismo, sería valioso incorporar instrumentos u otras técnicas que midan estrategias de regulación emocional conductual o interpersonal, ampliando el espectro de estrategias evaluadas, así como medidas que no dependan solo del autorreporte, como por ejemplo entrevistas clinicas o registros conductuales. Se recomienda trabajar con muestras más amplias y representativas, incluyendo participantes de diferentes partes del mundo y considerando comparaciones entre distintos

contextos culturales. Por último, sería pertinente explorar el rol moderador de variables como el apoyo social, las experiencias vinculares actuales o la calidad de las relaciones interpersonales, dado que podrían influir de forma significativa en la dinámica entre apego y regulación emocional.

En conjunto, los hallazgos de este estudio aportan una comprensión más compleja y matizada de la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional en jóvenes adultos del AMBA. En cuanto las hipótesis principales, si bien la H1 se rechazó, la H2 se confirmó de manera parcial, los resultados evidencian que el apego preocupado se correlacionó de forma inversa con la Reinterpretación Positiva, al igual que el apego rechazante con la estrategia de Aceptación. Además, se vinculan con un mayor uso de estrategias cognitivas, frecuentemente desadaptativas, lo que podría reflejar más un esfuerzo persistente por gestionar el malestar que una ausencia de recursos regulatorios. Siguiendo con la hipótesis secundaria esta se confirmó resaltando el papel que pueden desempeñar las redes sociales como espacio de regulación emocional para quienes presentan un apego preocupado. Sumado a ello, las asociaciones encontradas con variables sociodemográficas y las diferencias según estado civil amplían el panorama, revelando matices aún poco explorados en la literatura.

En definitiva, esta investigación contribuye a enriquecer el conocimiento teórico y aplicado sobre los vínculos entre apego y regulación emocional, y ofrece información valiosa para el diseño de intervenciones clínicas, programas preventivos y nuevas líneas de investigación orientadas a fortalecer el bienestar emocional en poblaciones jóvenes.

## Referencias Bibliográficas

Alcindor Huelva, P., Delgado Campos, A., Izquierdo Morejon, F. J. y Faya Barrios,M. (2022). Estilos de apego y perfil de dificultades en la regulación emocional en una muestra de adolescentes femeninas (16-19 años). *Revista de psiquiatría infantonto juvenil, 39*(1), 10-2. https://aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/847

Aldao, A., Nolen Hoeksema, S. y Schweizer, S. (2010). Estrategias de regulación emocional en la psicopatología: una revisión metaanalítica. *Revista de psicología clínica*, *30*(2), 217-237. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735809001597

Asociación Médica Mundial. (2013). *Declaración de Helsinki de la AMM - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. AMM. https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/

Barroso Braojos, O. (2014). El apego adulto: elección y dinámicas de pareja. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia, 4*(1), 1–25. https://psiquiatria.com/psicologia-general/el-apego-adulto-eleccion-y-dinamicas-de-pareja/

Barquín Cuervo, R., Begoña Medina Gómez, M., y Pérez Albéniz Garrote, G. (2018).El uso de estrategias de afrontamiento del estrés en personas con discapacidad intelectual. *Intervención Psicologica*, *27*(2), 89- 94. https://dx.doi.org/10.5093/pi2018a10

Bowlby, J. (1988). *Una base segura: el apego entre padres e hijos y el desarrollo humano saludable.* Libros básicos.

Bowlby, J. (1958). La naturaleza del vínculo del niño con su madre. *Revista Internacional de Psicoanálisis, 39*, 350–373. http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/nature%20of%20the%20childs%20tie%20bowlby.pdf

Camba, E. R. (2019). *Evaluación de la regulación emocional cognitiva en fibromialgia mediante el test CERQ* [Tesis Doctoral, Universidad de Cataluña]. Repositorio institucional TDX. https://www.tdx.cat/handle/10803/667437

Casanova Rodríguez, Y. P. y Velasco Pérez, L. F. (2023). *Estrategias de regulaciónemocionaladaptativa y desadaptativa y el autoconcepto dimensional: estudio comparativo en estudiantesuniversitarios colombianos y mexicanos* [Tesis de grado, Universidad Cooperativa d*e*Colombia]. Repositorio Institucional UCC. https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/7e524bf1-919a-4737-a5c6-cadf11c3b070

Díaz Mosquera, E., Sacoto M. F., y Latorre Vaca, G. (2022). Estilos de apego adulto y regulación emocional en población de Quito, Ecuador. *Ciencias Psicológicas, 16*(2), 1-16. https://www.researchgate.net/publication/364325248_Estilos_de_apego_adulto_y_regulacion_emocional_en_poblacion_de_Quito_Ecuador

Dirección Provincial de Estadística. (2016). *Capítulo 1: Juventud. Gobierno de la Provincia de Buenos Aires.* https://www.estadistica.ec.gba.gov.ar/dpe/images/JUVENTUD_CAPITULO_1_C.pdf

Edwards M. E. (2005). Apego, dominio e interdependencia: un modelo de procesos parentales. *Revista Argentina de Clinica Psicologia*, *14*(3), 187-199. http://biblioteca.psi.uba.ar/cgibin/koha/opacdetail.pl?biblionumber=41559&shelfbrowse_itemnumber=52467

Galan Rodriguez, A. (2010). El apego: Más allá de un concepto inspirador. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, *30*(4), 581-595. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0211-57352010000400003

Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 3*(8),1311-1327. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6

Garrido Roja, L., Guzmán González, M., Calderón Carvajal, C.,Santelices, M. P., Pierrehumbert, B., y Vega Arce, M. (2023). Validación Chilena del Cuestionario de Evaluación de Apego en el adulto CaMir versión abreviada. *Terapia Psicologica, 41*(2), 195-206. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082023000200195

Gross, J. J. (1998). El campo emergente de la regulación de las emociones: una revisión integradora. *Revista de Psicología General*, *2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press.

Johnstone, T. y Henrik, W. (2014). The Neural Basis of Emotion Dysregulation. En J. J. Gross (ed), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 58-75). The Guilford Press. https://psycnet.apa.org/record/2013-44085-004

Kraaij, V., y Garnefski, N. (2019). El Cuestionario de Regulación Emocional Conductual: Desarrollo, propiedades psicométricas y relaciones con problemas emocionales y el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva. *Personalidad y diferencias individuales*, *137*, 56–61. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.036

Hanoos López, M. (2020). Relación entre estilos de apego y regulación. *MLS Psychology Research, 3*(2), 89-109. https://www.mlsjournals.com/Psychology-Research-Journal/article/view/561/960

Hazan, C. y Shaver, P.R. (1994). El apego como marco organizativo para la investigación sobre relaciones cercanas. *Psychological Inquiry, 5*(1), 1–22. https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15327965pli0501_1

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista, P. L. (2014). *Metodología de la investigación.* Mc Graw Hill Education.

Johnstone, T., y Walter, H. (2014). Bases neuronales de la desregulación emocional. En JJ Gross (Ed.), *Manual de regulación emocional* (2.ª ed., págs. 58-75). The Guilford Press. https://psycnet.apa.org/record/2013-44085-004

Lecannelier, F., Kimelman, M., González, L., Nuñez, C. y Hoffmann, M. (2008).Evaluación de Patrones de Apego en Infantes Durante su Segundo Año en Dos Centros de Atención de Santiago de Chile. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, *17*(3), 197-207. https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921795001.pdf

Liu, C., y Ma, J. L. (2019). Adult Attachment Style, Emotion Regulation, and Social Networking Sites Addiction. *Front Psychol, 10,* 1-7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6843004/

Masapanta Solís, N. M., y Núñez Núñez, M. (2023). Estilos de apego y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4*(1), 421-435. DOI: https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.260

Mayorga Parra, J. A., y 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

Medrano, L. A., Moretti, L., Ortiz, A., y Pereno, G. (2013). Validación del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva en Universitarios de Córdoba, Argentina. *Psykhe, 22*(1), 83-96. https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.22.1.473

Melero Cavero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación* [Tesis de

doctorado,Universitat de València]. Repositorio institucional RODERIC TDX. https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=84112

Monaco, E., Barrera, U. y Montoya Castilla, I. (2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional. *Anales de psicología, 37*(1), 21-27. https://revistas.um.es/analesps/article/view/345421/295221

Otzen,T y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol*, *35*(1) 227-232. http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037

Pierrehumbert, B., Karmaniola, A., Sieye, A., Meister, C., Miljkovitch Raphaële., y Halfon, O. (1996). Les modèles de relations: Développement d'un auto-questionnaire d'attachement pour adultes. *Psychiatrie de l'Enfant, 39,*161206. https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3041885

Riediger, M., y Klipker, K. (2014). Regulación emocional en la adolescencia. En J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp 187-202). The Guilford Press. https://psycnet.apa.org/record/2013-44085-012

Rocha Narváez, B. L., Umbarila Castiblanco, J., Meza Valencia, M., y Riveros, F. A. (2019). Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología, 15*(2), 285-299. https://doi.org/10.15332/22563067.5065

Rodríguez Vásquez, M. E. (2023). *Apego adulto y regulación emocional en estudiantes de universidades privadas de Lima.* [Tesis de Grado, Pontificia Universidad Católica del Peru]. Repositorio institucional PUCP. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/19565

Rohani, F., y Esmaeili, M. (2020). Psychological factors of vulnerability to suicide ideation: Attachment styles, coping strategies, and dysfunctional attitudes. *Journal of Education and Health Promotion*, *9*, 50. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_260_19

Sanchez Herrero, M. (2011). *Apego en la infancia y apego adulto: influencia en las relaciones amorosas y sexuales* [Trabajo fin de máster, Universidad de Salamanca]. Repositorio institucional USAL. https://gredos.usal.es/handle/10366/99355

Thompson, R. A. (1994). Regulación emocional: un tema en busca de una definición. *Monografías de la Sociedad para la Investigación en el Desarrollo Infantil, 59*(2-3), 25–52. https://doi.org/10.2307/1166137

Thompson, R. A. (2014). Socialization of Emotion and Emotion Regulation in the Family. En J. J. Gross (ed), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 173-186). The Guilford Press. https://psycnet.apa.org/record/2013-44085-011

Vollmann, M., Sprang, S., yvan den Brink, F. (2019). Apego adulto y satisfacción en la relación: El papel mediador de la gratitud hacia la pareja. *Revista de Relaciones Sociales y Personales, 36*(11-12), 3875-3886. https://doi.org/10.1177/0265407519841712

# Anexos

¡Hola!

Mi nombre es Candela y estoy realizando mi tesis para obtener la Licenciatura en Psicología en la Universidad Interamericana [UAI]. En este proyecto, estoy investigando "Estilos de apego y regulación emocional en jóvenes adultos del AMBA".

Si tenés entre 18 y 29 años y vivís en el AMBA, tu participación sería de gran ayuda completando esta encuesta. La participación es anónima, voluntaria y no te llevará más de 10 minutos. Los datos que se recolecten serán confidenciales y se utilizarán únicamente con fines académicos. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Al responder el cuestionario, estarás brindando tu consentimiento informado para participar en el estudio.

¡Muchísimas gracias por tu colaboración!

**Anexo 1:** *cuestionario sociodemográfico ad hoc*

**Edad:**_____

**Género**

1. Femenino
2. Masculino
1. No Binario

**Nivel de estudios alcanzado**

1. Primario incompleto
2. Primario completo
3. Secundario incompleto
4. Secundario completo
5. Terciario incompleto
6. Terciario completo
7. Universitario incompleto
8. Universitario completo
9. Posgrado incompleto
10. Posgrado completo

**¿Reside en AMBA (CABA o GBA)?**

1. Si
2. No

**Estado civil**

1. Soltero
2. En pareja
3. Casado/a
4. Separado/a
5. Divorciado/a
6. Viudo/a

**¿En el día cuanto tiempo utiliza las redes sociales?_____**

**¿Alguna vez un profesional de la salud mental le ha diagnosticado algún trastorno psicológico o psiquiátrico?**

1. Sí
2. No

**Anexo 2:***Cuestionario de Evaluación de Apego en el adulto CaMir versión abreviada*

| **N°** | **afirmación** | **Totalmente en desacuerdo** | **En desacuerdo** | **Ni de acuerdo ni en desacuerdo acuerdo** | **De acuerdo** | **Totalmente de acuerdo** |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Las amenazas de separación o de ruptura de los lazos familiares, son parte de mis recuerdos infantiles. | | | | | |
| 2 | En mi familia, cada uno/a expresa sus emociones sin temer a las reacciones de los otros | | | | | |
| 3 | En caso de necesidad, estoy seguro que puedo contar con mis seres queridos para encontrar consuelo. | | | | | |
| 4 | Pienso que he sabido devolver a mis padres el cariño que ellos me han dado. | | | | | |
| 5 | Frecuentemente dedico tiempo a conversar con mis seres queridos. | | | | | |
| 6 | Mis seres queridos siempre me han dado lo mejor de sí mismos. | | | | | |
| 7 | Saber que alguno de mis seres queridos tiene problemas me preocupa tanto que no puedo concentrarme en otra cosa. | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Siempre estoy preocupado/a por la pena que podría causar a mis seres queridos si los dejara. | | | | | |
| 9 | Mis deseos de niño/a no eran muy tomados en cuenta por los adultos de mi entorno. | | | | | |
| 10 | Cuando era niño/a los adultos me parecían preocupados, sobre todo, por sus propios problemas | | | | | |
| 11 | Cuando era niño/a teníamos mucha dificultad para tomar decisiones en familia. | | | | | |
| 12 | Tengo la sensación de que nunca superaría la muerte de uno de mis seres queridos. | | | | | |
| 13 | Cuando era niño le tenía miedo a mis padres. | | | | | |
| 14 | Me siento en confianza con mis seres queridos. | | | | | |
| 15 | Cuando niño/a tuve que enfrentarme a la violencia de uno de mis seres queridos. | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | No recuerdo bien cómo eran mis padres, ni la relación que yo tenía con ellos. | | | | | |
| 17 | A partir de mi experiencia de niño/a, me he dado cuenta que uno/a nunca es lo suficientemente bueno/a para sus padres. | | | | | |
| 18 | Cuando me alejo de mis seres queridos, no me siento bien conmigo mismo/a | | | | | |
| 19 | Cada vez que trato de pensar en los aspectos buenos de mis padres, recuerdo los malos. | | | | | |
| 20 | Cuando era niño/a había peleas insoportables en casa. | | | | | |
| 21 | Cuando recuerdo mi infancia siento un vacío afectivo. | | | | | |
| 22 | La idea de separarme momentáneamente de uno de mis seres queridos me deja una sensación de inquietud. | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 23 | Hay un buen entendimiento entre los miembros de mi familia. | | | | | |
| 24 | Durante mi niñez, sufrí la indiferencia de mis seres queridos | | | | | |
| 25 | A menudo, me siento preocupado/a sin razón por la salud de mis seres queridos. | | | | | |

**Anexo 3:***Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)*

| **N°** | **Afirmaciones** | **Nunca** | **Casi nunca** | **A veces** | **Casi siempre** | **Siempre** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Siento que soy culpable de lo que pasó | | | | | |
| 2 | Pienso que tengo que aceptar lo que paso | | | | | |
| 3 | Normalmente pienso en cómo me siento acerca de lo que he sentido | | | | | |
| 4 | Pienso en cosas más agradables que lo que me ha pasado | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Pienso que cosas podría haber hecho mejor | | | | | |
| 6 | Pienso que puedo aprender algo de la situación | | | | | |
| 7 | Pienso que podría haber sido mucho peor | | | | | |
| 8 | Pienso en que lo que me ha pasado es mucho peor que lo que le pasa a otros | | | | | |
| 9 | Pienso que otros son culpables de lo que me paso | | | | | |
| 10 | Sigo pensando en lo terrible que es lo que me ha pasado | | | | | |
| 11 | Pienso que otras personas pasan por experiencias mucho peores | | | | | |
| 12 | Pienso que puedo convertirme en una persona más fuerte | | | | | |
| 13 | Pienso como puedo afrontar mejor la situación | | | | | |
| 14 | Pienso en cosas positivas que no tienen nada que ver con lo que he vivido | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 | Estoy preocupado por lo que siento y pienso acerca de lo que me ha pasado | | | | | |
| 16 | Pienso que tengo que aceptar la situación | | | | | |
| 17 | Siento que soy el responsable de lo que ha pasado | | | | | |
| 18 | Quiero entender por qué me siento de esta manera | | | | | |
| 19 | Pienso en cómo cambiar la situación | | | | | |
| 20 | Pienso que no ha sido tan malo comparado con otras cosas | | | | | |
| 21 | Pienso en los fallos que otros han cometido en esa situación | | | | | |
| 22 | Normalmente pienso que lo que me ha pasado a mi es lo peor que le puede pasar a alguien | | | | | |
| 23 | Pienso que esta situación tiene también partes positivas | | | | | |
| 24 | Pienso en algo agradable en lugar de lo que ha ocurrido | | | | | |
| 25 | Pienso que no puedo cambiar nada al respecto | | | | | |
| 26 | Pienso en los errores que he cometido | | | | | |
| 27 | Me sumerjo en los sentimientos que la situación me ha generado | | | | | |
| 28 | Pienso en experiencias agradables | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | Pienso que otros son responsables de lo que ha ocurrido | | | | | |
| 30 | Pienso un plan para que en un futuro me vaya mejor | | | | | |
| 31 | Miró las partes positivas del problema | | | | | |
| 32 | Pienso que tengo que aprender a vivir con ello | | | | | |
| 33 | Pienso que fundamentalmente la causa recae en mí mismo | | | | | |
| 34 | Me digo a mí mismo que hay cosas peores en la vida | | | | | |
| 35 | Continuamente pienso en lo horrible que ha sido la situación | | | | | |
| 36 | Pienso que fundamentalmente la causa recae en otros | | | | | |

**Link Forms**

https://docs.google.com/forms/d/11E7XdUCJF5ZovSKQTUV5EbnXIUjiDIHoyzrPBWJXluM/edit