



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Escuela de Posgrado

Programa Académico de Maestría en Psicología

DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y APEGO ADULTO EN
UNIVERSITARIOS CON HISTORIA DE VIOLENCIA
INTRAFAMILIAR DE HUARAZ, 2023

Tesis presentada por:

ALFREDO DEL CARMEN PALOMINO PAREJA

Cód. Orcid: 0009-0000-7480-9142

Para obtener el Grado Académico de

MAESTRO EN PSICOLOGÍA

Con mención en Psicología Clínica y de la Salud

Línea de investigación: Salud Mental

Asesor

Dr. Bruno Zanoló Martinuzzi.

Cód. Orcid: 0000-0002-2510-1639

Lima-Perú

2024

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de la tesis sustentada por:

ALFREDO DEL CARMEN PALOMINO PAREJA

Dr. Bruno Zanoló Martinuzzi

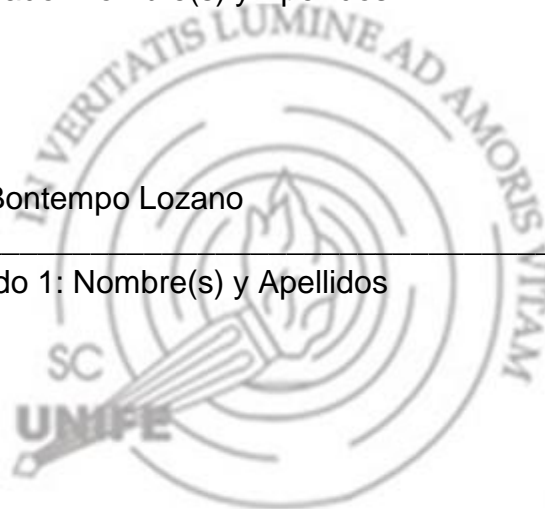
Asesor: Nombre(s) y Apellidos

Dra. Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón

Presidente de Jurado: Nombre(s) y Apellidos

Dra. Elsa María Bontempo Lozano

Miembro de Jurado 1: Nombre(s) y Apellidos



Dr. Herbert Robles Mori

Miembro de Jurado 2: Nombre(s) y Apellidos

Dra. Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón
Directora de la Escuela de Posgrado

Declaratoria de Originalidad del Asesor

Escuela de Posgrado:	Escuela de Posgrado		
Programa Académico:	Maestría en Psicología		
Dependencia al que pertenece el docente asesor:	Departamento de Psicología		
Docente asesor que verifica la originalidad:	Dr. Bruno Zanoló Martinuzzi		
ORCID:	0000-0002-2510-1639		
Título del documento:	DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y APEGO ADULTO EN UNIVERSITARIOS CON HISTORIA DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR DE HUARAZ, 2023		
Autor del documento:	Alfredo del Carmen Palomino Pareja		
Mecanismo utilizado para detección de originalidad:	Software Turnitin		
N.º de trabajo en Turnitin:	2587185313		
Porcentaje de similitud detectado:	15%		
Fuentes originales de las similitudes detectadas:	Fuentes de internet	16%	
	Publicaciones	4%	
	Trabajos del estudiante	7%	
<p style="text-align: center;">TURNITIN ALFREDO PALOMINO</p> <hr/> <p style="text-align: center; color: red;">INFORME DE ORIGINALIDAD</p> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 2em; color: red;">15%</p> <p>INDICE DE SIMILITUD</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 2em;">16%</p> <p>FUENTES DE INTERNET</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 2em;">4%</p> <p>PUBLICACIONES</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 2em;">7%</p> <p>TRABAJOS DEL ESTUDIANTE</p> </div> </div> <hr/> <p style="text-align: center; color: red; font-size: 0.8em;">FUENTES ORIGINARIAS</p>			
<p>El docente asesor declara ha revisado el informe de similitud y expresa que el porcentaje señalado cumple con las “Normas Internas de Investigación e Innovación” establecidas por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.</p>			
Fecha de aplicación en Turnitin:	05-03-2025		

RESUMEN

El propósito principal de este estudio fue establecer la correlación entre la desregulación emocional y las formas de apego en estudiantes universitarios con historial de violencia intrafamiliar en Huaraz. La investigación tuvo un enfoque de correlación y un diseño no experimental de naturaleza transversal. El grupo consistió en 581 alumnos universitarios de ambos sexos, de 19 a 29 años, inscritos en Huaraz durante 2023, de los cuales se seleccionó una muestra de 527 estudiantes. Se utilizaron herramientas como la Escala de Dificultades en el Control de las Emociones (DERS) y el Inventario de Apego Adulto (ECR-R), ambas de gran fiabilidad.

Los hallazgos mostraron una correlación relevante ($p < .05$) entre la desregulación emocional y los tipos de apego inseguros (temeroso y descartante), lo que indica que los jóvenes que experimentan niveles más altos de desregulación emocional suelen adoptar estilos de apego menos seguros. Además, se identificó que la mayoría de los participantes presentaba un nivel medio de desregulación emocional, lo que refuerza la influencia negativa de la violencia intrafamiliar en la capacidad de los jóvenes para manejar sus emociones y establecer relaciones afectivas seguras.

Palabras clave: Desregulación emocional, apego, universitarios, violencia intrafamiliar, Huaraz.

ABSTRACT

The general objective of this research was to determine the relationship between emotional dysregulation and types of attachment in young university students with a history of domestic violence in Huaraz. The study had a correlational level and a non-experimental cross-sectional design. The population was made up of 581 university students of both sexes, aged 19 to 29, enrolled in Huaraz during 2023, from which a sample of 527 students was selected. Instruments such as the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and the Adult Attachment Inventory (ECR-R) were used, both with high reliability.

The results revealed a significant correlation between emotional dysregulation and insecure attachment types (fearful and dismissing), suggesting that youth with higher levels of emotional dysregulation tend to develop less secure attachment styles. Furthermore, it was identified that the majority of participants presented a medium level of emotional dysregulation, which reinforces the negative influence of domestic violence on young people's ability to manage their emotions and establish safe emotional relationships.

Keywords: Emotional dysregulation, attachment, students, domestic violence, Huaraz.

RECONOCIMIENTOS

Expreso mi más sincero agradecimiento al Dr. Bruno Zanoló, mi asesor de tesis, por su invaluable guía, paciencia y dedicación a lo largo de este proceso.

Su conocimiento, compromiso y orientación han sido fundamentales para el desarrollo de esta investigación, brindándome el apoyo necesario para alcanzar este importante logro académico.

Asimismo, deseo expresar mi profunda gratitud a los participantes de este estudio, quienes, con su disposición y generosidad, hicieron posible la realización de esta investigación. Su colaboración ha sido esencial para el avance del conocimiento en esta área y ha permitido que este trabajo tenga un impacto significativo.

A todos ellos, mi más sincero reconocimiento y agradecimiento.



DEDICATORIA

A mi pequeña Anthonella, mi hija
mi luz y mi mayor inspiración. Tu sonrisa tiene el poder de transformar
cualquier cansancio en energía, y tu mirada llena de esperanza me recuerda
que cada esfuerzo vale la pena. Este logro es también para ti, para que un día
puedas ver en él un ejemplo del poder de soñar, perseverar y nunca rendirse.

Con todo mi amor, dedico este trabajo a ti mi hija, mi grande tesoro. Gracias
por ser mi motivo y mi fuerza.



ÍNDICE

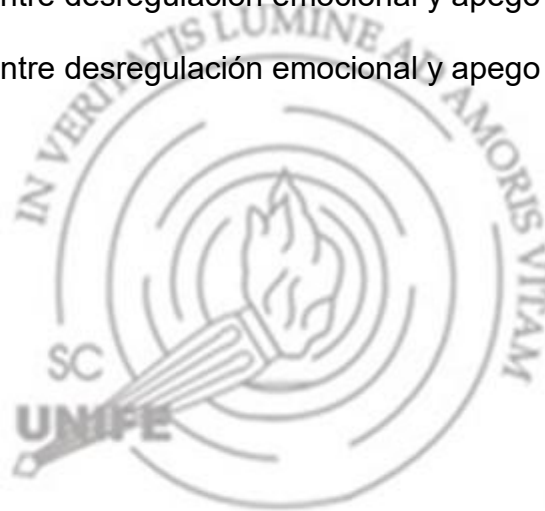
	Página
CARATULA.....	
Página de firmas.....	2
Declaratoria de Originalidad del asesor.....	3
RESUMEN.....	4
RECONOCIMIENTOS	5
DEDICATORIA.....	6
ÍNDICE.....	7
LISTA DE TABLAS	9
LISTA DE FIGURAS	10
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1 Planteamiento del problema.....	13
1.2 Justificación de la investigación	15
1.3 Delimitación y limitaciones de la investigación.....	16
1.4 Objetivos de la investigación.....	17
1.4.1 <i>Objetivo general.</i>	17
1.4.2 <i>Objetivos específicos.</i>	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	18
2.1 Antecedentes de la investigación.....	18
2.1.1 <i>Antecedentes Nacionales.</i>	18
2.1.2 <i>Antecedentes internacionales.</i>	20
2.2.1 <i>Desregulación emocional.</i>	22
2.2.2 <i>Tipos de apego.</i>	27
2.3 Definición de términos.....	32
2.4 Hipótesis	34
2.4.1 <i>Hipótesis general.</i>	34
2.4.2 <i>Hipótesis específicas.</i>	34
CAPÍTULO III: MÉTODO	36
3.1 Nivel, tipo y diseño de investigación	36
3.2 Participantes	37

3.3 Variables de investigación.....	38
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	42
3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos	43
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	44
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	48
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	60
6.1 Conclusiones.....	60
6.2 Recomendaciones	61
REFERENCIAS.....	63
APÉNDICE.....	70
APÉNDICE A MATRIZ DE CONSISTENCIA	71
APÉNDICE B CONSENTIMIENTO INFORMADO	74
APÉNDICE C AUTORIZACIÓN DE LO AUTORES	75
APÉNDICE D INSTRUMENTOS.....	76



LISTA DE TABLAS

Tabla	Página
1. Operacionalización de la variable desregulación emocional	38
2. Operacionalización de la variable denominada apego	39
3. Nivel de desregulación emocional en jóvenes con violencia intrafamiliar	44
4. Nivel de apego en jóvenes con historia de violencia intrafamiliar	44
5. Correlación entre desregulación emocional y tipo de apego adulto.....	45
6. Correlación entre desregulación emocional y apego seguro	45
7. Correlación entre desregulación emocional y apego preocupado	46
8. Correlación entre desregulación emocional y apego temeroso	46
9. Correlación entre desregulación emocional y apego descartante	46



LISTA DE FIGURAS

Figura	Página
1. Diseño de investigación correlacional.....	37



INTRODUCCIÓN

Esta investigación surge de la necesidad de entender cómo la violencia doméstica, un problema de gran prevalencia tanto a nivel global como local, influye en la conexión entre la desregulación emocional y las formas de apego en adultos jóvenes. Como etapa, que abarca de los 20 a los 30 años, donde es fundamental la consolidación de la personalidad y el desarrollo de habilidades socioemocionales, esenciales para la adaptación al entorno. En un escenario donde las investigaciones anteriores subrayan la importancia de la regulación emocional en el funcionamiento adaptativo y en la formación de vínculos afectivos saludables, particularmente en adultos jóvenes (Dutra-Thomé et al., 2019; Michelini y Godoy, 2022).

En esta perspectiva, el estudio asume como un sustento teórico sólido, para la desregulación emocional se considera el modelo de supresión emocional propuesto por Gratz y Romer (2004), que destaca las dimensiones conciencia, claridad, aceptación, metas e impulso, como clave para entender las dificultades en la regulación emocional en diversos contextos, respecto a los tipos de apego, se toma en cuenta la teoría del apego de Bowlby (1969) que proporciona un entendimiento de cómo los vínculos emocionales precoces con figuras de apego inciden en la creación de patrones de apego que se mantienen durante la adultez.

Por lo tanto, el propósito principal de este estudio es establecer la correlación entre la desregulación emocional y las formas de apego en alumnos universitarios de Huaraz que han experimentado situaciones de violencia doméstica. Por tanto, se fundamenta en la necesidad de generar conocimiento que permita un abordaje efectivo en el ámbito universitario, proporcionando

información clave para el desarrollo de intervenciones psicológicas que promuevan un desarrollo socioemocional saludable.

La estructura de la investigación se organiza en seis capítulos. El primer capítulo plantea el problema de investigación, planteada desde el entorno general al escenario específico de estudio, asimismo justifica la relevancia y delimita los objetivos específicos.

El segundo capítulo desarrolla el marco teórico, donde se revisa los antecedentes tanto nacionales como internacionales que contextualizan el estudio, así como los modelos teóricos que sustentan las variables de desregulación emocional y tipos de apego.

En el tercer capítulo se describe la metodología utilizada, en un proceso que detalla el diseño de investigación, las características de los participantes y los instrumentos de recolección de datos.

El cuarto capítulo expone los resultados obtenidos, organizados en función de los objetivos del estudio y analizados mediante técnicas estadísticas adecuadas.

El quinto capítulo ofrece una discusión de los resultados en relación con el marco teórico y en contrastes a los antecedentes revisados, de tal manera que se integran los hallazgos para proporcionar una comprensión de la problemática estudiada.

Por último, el sexto capítulo expone las conclusiones y sugerencias, que están dirigidas a la implementación práctica, además de futuras investigaciones.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Este capítulo trata sobre la formulación del problema que impulsó el desarrollo de la investigación, seguido de la definición del problema, la justificación del estudio y la exposición de los objetivos.

1.1 Planteamiento del problema

La adultez temprana, comprendida desde los 20 a 30 años de edad, es un periodo determinante en la consolidación de la personalidad, debido que estructura el inicio de la vida adulta, donde se adquiere un mayor sentido de responsabilidad tanto en la participación social, como en la autonomía conductual (Dutra-Thomé et al., 2019), por lo cual, se perfila que el adulto debe ser capaz de tener regulación emocional, para un proceso adaptativo dentro del ambiente donde se desenvuelve, y a la vez de implicancia intrapersonal (Michellini y Godoy, 2022), en esta perspectiva, se suscita un apego funcional en el ser humano, que favorece a la dinámica de interacción afectiva con los demás, y mantiene un estado de bienestar personal, ello, atribuido a la propia caracterización de las relaciones funcionales que se establece (Milozzi y Marmo, 2022).

Sin embargo, los eventos adversos, experimentados de manera preliminar, conforman un predisponente para la desregulación emocional, tal es el caso de la violencia (Gómez-Tabares, 2019), que, entre sus múltiples facetas, la de ejecución intrafamiliar representa una realidad que impacta significativamente en la regulación emocional (Gruhn y Compas, 2020), a la vez que tiene connotaciones relevantes sobre las formas de apego que son más

notorias durante la adultez, ello debido a la previa experiencia violenta (Kim et al., 2021).

No obstante, la realidad global muestra que la violencia doméstica se manifiesta en

alrededor de 1000 millones de individuos durante las primeras etapas del ciclo vital, caracterizadas por un abuso físico, ataques sexuales, asimismo, emocionales, y por abandono, infringida principalmente por los progenitores y cuidadores (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). De la misma manera, se registra que 1 de cada 7 jóvenes desarrolla una desregulación emocional que ocasiona el desarrollo de un trastorno mental (OMS, 2021).

En el mismo sentido, la realidad nacional, destaca que durante los últimos 7 meses la tasa más alta de violencia intrafamiliar se registró durante la adolescencia con un total de 1306 casos registrados, asimismo en la infancia se reportó 820 casos, y la adultez temprana 813 casos, problemática nacional que demuestra la presencia de actos transgresores ocurridos de manera frecuente dentro del sistema denominado familia (Ministerio de la Mujer y poblaciones vulnerables [MIMP], 2023). En concordancia a este suceso, La Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU, 2023) indica que el 32.3% de los jóvenes de entre 15 y 29 años, experimentan una desregulación emocional que resulta en trastornos psicológicos, donde se mantiene el 23% una tendencia hacia el estado de labilidad emocional, por lo cual caracteriza una situación de urgencia para la salud mental.

En lo concerniente al contexto de Huaraz, el registro no documentado, evidencia que los universitarios de interés, en más del 50% tiene un precedente de violencia familiar experimentado de manera preliminar, ello según el registro

del área de bienestar universitario, a la vez que esto tiene concordancia con el reporte de casos de desregulación emocional, que impacta en la capacidad de relacionarse con el medio social.

La problemática internacional, de presencia nacional, y connotación local, permite comprender como la violencia intrafamiliar es una realidad actual, de tal manera que impacta sobre la regulación emocional y en consecuencia en la construcción del apego que se manifiesta de manera predominante en la adultez temprana, por consiguiente, se hace más probable el desarrollo de un perfil de inestabilidad emocional, que afecta la capacidad de funcionamiento social-adaptativo (Alonso-Arbiol et al., 2020; Mónaco et al., 2021).

Frente al planteamiento del problema, el estudio se enfoca en analizar la correlación entre la desregulación emocional y el tipo de apego en un grupo de adultos jóvenes con historial de violencia intrafamiliar. Este problema es de atención urgente debido a las repercusiones en el proceso de funcionamiento y respuesta adaptativa del ser humano.

1.2 Justificación de la investigación

Implicancias prácticas: el estudio aportará con hallazgos que permitirán tomar decisiones en el contexto de universitarios de Huaraz, al evidenciar como se relacionan las dimensiones de la desregulación emocional con el tipo de apego, lo cual contribuirá a la praxis profesional, al generar evidencia para un abordaje efectivo.

Relevancia social: al concluir la investigación los resultados beneficiarán a la población de universitarios de Huaraz, al contar con evidencia que suscitará una oportuna toma de decisiones en el plan temiendo de programas

psicológicos, que en consecuencia beneficia al grupo poblacional donde se realizó la investigación, en un escenario que se desarrollará a largo plazo.

Aporte teórico: la revisión bibliográfica de las delimitaciones conceptuales y los fundamentos teóricos, realizada dentro de fuentes bibliográficas científicas, a la vez actuales, aportará al campo teórico, de interés al desarrollo académico-profesional.

Contribución metodológica: aportará con la descripción de procedimientos estadísticos correspondientes al análisis de diseño correlacional, que contribuirá a sucesivos estudios que pretendan realizar un procesamiento estadístico de índole correlacional.

1.3 Delimitación y limitaciones de la investigación

La demarcación física del estudio se ajusta al contexto de Huaraz, concretamente de una Universidad privada, dirigida a jóvenes de entre 19 y 29 años, de ambos sexos, con una historia previa de violencia doméstica.

La principal limitación del estudio es la población, al estar representada por una sola universidad privada de Huaraz, no permite la generalización de los hallazgos a otras universidades, así como la validez externa de los resultados a toda la población de universitarios de Huaraz. Sin embargo, se denota que la investigación al ser ejecutada, se posiciona como un antecedente relevante dentro del entorno de Huaraz, por tanto, la réplica del estudio posterior a su ejecución permitirá abordar esta limitación.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general.

Establecer la relación entre la desregulación emocional y el tipo de apego adulto en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023

1.4.2 Objetivos específicos.

O1: Identificar el nivel de desregulación emocional en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023

O2: Identificar los tipos de apego en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023

O3: Establecer la relación entre la desregulación emocional y el apego seguro en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023

O4: Establecer la relación entre la desregulación emocional y el apego preocupado en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023

O5: Establecer la relación entre la desregulación emocional y el apego temeroso en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023

O6: Establecer la relación entre la desregulación emocional y el apego descartante en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

El capítulo explora los antecedentes relevantes y establece las bases teóricas que sustentan el desarrollo de la investigación.

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes Nacionales.

Martínez (2023) examinó cómo los estilos de apego se vinculan con el proceso de adaptación emocional en jóvenes en pareja. La metodología empleada fue de ejecución correlacional, se utilizó el EAA y el CEM. La población de estudio consistió en 172 adultos de 19 a 30 años de Lima. Los hallazgos indican que la privación de emociones mantiene una relación positiva $r=.30$ $p<.05$ con el apego seguro, de sentido negativo $r=-.15$ $p<.05$ con el apego evitativo, y de $r=-.38$ $p<.05$ con el apego ansioso. A continuación, la inhibición emocional muestra una relación positiva $r=.29$ $p<.05$ con el apego seguro, de sentido negativo $r=-.03$ $p>.05$ con el apego evitativo y de $r=-.30$ $p<.05$ con el apego ansioso. Se determinó que los rasgos de desregulación emocional impactan en el desarrollo de un perfil de apego no adaptativo en los adultos jóvenes en un proceso de interacción sentimental.

Paco (2022) exploró la conexión entre los patrones de apego y el perfil personal. La metodología empleada fue de correlación ejecutiva, se utilizó el CAMIR-R y el Big Five, y el grupo de estudio consistió en 150 adultos de 18 a 60 años originarios de Tacna. Los hallazgos indican que la estabilidad emocional mantiene una correlación proporcionalmente positiva $r=.39$ $p<.05$ con el apego seguro, mientras que la relación es negativa $r=-.17$ $p<.05$ con el apego

preocupado, y de igual forma, la relación es negativa $r=-.25$ $p<.05$. Se concluyó que una mayor gestión emocional, genera un desarrollo de apego funcional, en tanto una desregulación conlleva a incrementar apegos disfuncionales.

Mamani (2022) analizó la influencia entre las variables autorregulación emocional y el rasgo del apego en población adulta. La metodología fue de correlación ejecutiva, se aplicó el ECR-R y el ERQP, la muestra fue 505 adultos de 18 a 63 años, de Lima. Los resultados evidencian que la regulación emocional posee una relación negativa ($r=-.65$ $p<.05$) con el apego ansioso, de la misma manera se presenta ($r=-.13$ $p<.05$) en el apego evitativo. Se concluyó que la regulación emocional permite disminuir la probabilidad de desarrollar un perfil de apego disfuncional, caracterizado por la ansiedad o la evitación al contacto afectivo con el medio social.

Rodriguez (2021) analizó la forma como se correlaciona el apego adulto con el proceso de regularse emocionalmente en adultos en la etapa temprana. La metodología fue de correlación ejecutiva, se empleó el ECR-R y el DERS, la muestra fue 143 adultos de 18 a 29 años provenientes de Lima. Los resultados caracterizan que la desregulación emocional posee una relación positiva $r=.42$ $p<.05$ con la dimensión del apego ansioso, de la misma manera se obtuvo un coeficiente $r=.41$ $p<.05$ con el apego por evitación, asimismo, se encontró que la dimensión descontrol emocional, tiene una relación positiva $r=.35$ $p<.05$ con el apego ansioso, de $r=.21$ $p<.05$ con el apego por evitación, además la confusión emocional tiene una relación directa $r=.25$ $p<.05$ con el apego ansioso, de $r=.41$ $p<.05$ con el apego por evitación. Se concluyó que la desregulación emocional incrementa significativamente el apego ansioso y evitativo, lo cual dificulta el desarrollo de los adultos jóvenes.

Avendaño (2019) estudió la relación del apego en el adulto y el perfil emocional desregulado. La metodología fue de correlación ejecutiva, se aplicó el RQ y el ASR, la muestra fue 164 adultos de 18 a 25 años provenientes de Cuzco. Los resultados evidencian que predomina el apego seguro con el 42.7%, seguido por el de rechazo con el 37.8%, el preocupado con el 12.2%, y el 7.3% con el temeroso, en lo que representa la desregulación se evidencia que la desregulación depresiva presenta relación positiva con el apego del tipo preocupado $r=.18$ $p<.05$, de igual manera, con el apego temeroso $r=.27$ $p<.05$, así también, la desregulación ansiosa presenta una relación directa con el apego preocupante $r=.17$ $p<.05$, y con el apego del tipo temeroso $r=.24$ $p<.05$. Se concluyó que la desregulación depresiva y ansiosa desarrolla un perfil de apego temeroso y preocupante en el proceso de desarrollo de los adultos jóvenes.

2.1.2 Antecedentes internacionales.

Díaz-Mosquera et al (2022) realizaron un estudio para correlacionar las formas de apego y la regulación emocional en un grupo de adultos. La metodología fue de ejecución correlacional, se aplicó el ECR-R y el DERS, la muestra fue 290 adultos, entre los 18 a los 25 años provenientes de Quito (Ecuador). Los resultados muestran que un apego seguro se presenta dentro del 40% de los hombres y en un 60% de las mujeres, en el análisis inferencial se halló que la dificultad para el control de impulsos tiene una relación negativa $r=-.46$ $p<.05$ con el apego seguro, mientras que la relación es positiva $r=.45$ $p<.05$ con el apego de rechazo, asimismo la falta de conciencia emocional tiene una relación negativa $r=-.22$ $p<.05$ con el apego seguro, así también, la falta de claridad emocional posee una relación negativa $r=-.66$ $p<.05$ con el apego seguro,

y de sentido positivo $r=.47$ $p<.05$ con el apego de tipo rechazo. Se concluyó que la desregulación emocional disminuye el apego seguro, en tanto que incrementa el apego de rechazo.

Salazar (2021) conllevó un estudio para correlacionar la variable emocional con los estilos estructurados en el apego en adultos. La metodología fue de ejecución correlacional, se aplicó el TMMS 24 y el Camir-R, la muestra fue 128 adultos de 18 a 28 años provenientes de Ecuador. Los resultados muestran para claridad emocional que el 50% presenta un nivel bajo, un 42.6% adecuado, y un 7.4% excelente, asimismo, 38.9% presenta un apego preocupado, un 37% un apego seguro, un 14.8% un apego evitativo y un 9.3% un apego de tipo desorganizado, en la correlación se observó que la claridad emocional tiene relación positiva $r=.11$ $p<.05$ con el apego seguro, mientras que no se encuentra relación con la atención emocional $p>.05$ y con la reparación emocional $p>.05$. Se determinó que el incremento de la claridad emocional favorece el desarrollo de un tipo de apego seguro en los adultos.

Wong y Chung (2021) realizaron un estudio para correlacionar la desregulación de manera emocional con los estilos caracterizados en el apego en adultos jóvenes. La metodología fue de correlación ejecutada, se aplicó el CTQ-SF y el DERS, la muestra fue 536 adultos con una edad de 18 a 51 años de Hong Kong. Los resultados muestran que el apego evidencia una relación significativa $p<.05$ con la desregulación emocional. Se concluyó que la desregulación de tipo emocional tiene una relación significativa con el desarrollo del apego durante la adultez temprana.

Parada-Fernández et al (2021) desarrollaron un estudio para encontrar la co-relación entre los estilos de apego y el proceso de desregulación a nivel

afectivo, en adultos. La metodología fue de correlación ejecutiva, se aplicó el DERS y el Camir-R, la muestra fue 607 adultos de 18 a 89 años provenientes de España. Los resultados refieren que la desregulación emocional no evidencia relación significativa con el apego seguro $r=-.09$ $p>.05$, en tanto la relación es positiva con el apego preocupado $r=.27$ $p<.05$, de igual manera con el trauma infantil $r=.12$ $p<.05$. Se concluyó que, ante mayor desregulación de tipo emocional, se incrementará el perfil de apego de modo preocupado en la adultez, en tanto, se encontró relación que sea representativa con el perfil de apego de tipo seguro en los adultos de estudio.

López (2020) realizó un estudio para correlacionar los estilos de apego y la regulación emocional en la adultez. La metodología fue de ejecución correlacional, se aplicó el CaMir y el DERS, la muestra fue 607 adultos de 18 a 89 años provenientes de España. Los resultados muestran que la desregulación emocional tiene un tipo de relación negativa $r=-.22$ $p<.05$ con el apego seguro, y una relación positiva $r=.24$ $p<.05$ con el apego ansioso, $r=.38$ $p<.05$ el evitativo, y $r=.23$ $p<.05$ el desorganizado. Se concluyó que el aumento de la desregulación en el apartado emocional de los adultos conlleva a una mayor tendencia por un apego disfuncional, y una disminución en el desarrollo del apego funcional.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Desregulación emocional.

Desde el marco teórico, la desregulación emocional es definida como la ineficacia en las estrategias de regulación emocional, lo que resulta en una mayor intensidad, duración o expresión de las emociones, lo cual ocasiona

importantes dificultades para el planteamiento de conductas que respondan a la exigencia del medio (Gross, 1998).

Otro concepto señala que la desregulación emocional abarca la dificultad en identificar, describir y entender las propias emociones, así como en regular su intensidad y duración, de tal manera que el individuo no tiene la suficiencia para regular oportunamente las emociones, por tanto, experimenta cambios vertiginosos dentro del apartado afectivo (Aldao et al., 2010).

Desde otra perspectiva la desregulación emocional es comprendida como un déficit en las habilidades intrapersonales para generar la regulación emocional de forma adaptativa, por tanto, se manifiestan dificultades en la percepción, comprensión y modulación emocional, que concluye en conductas de desajuste al entorno (Clyne et al., 2012).

A continuación, es necesario tomar en cuenta la estructura factorial de la variable, que consta de cuatro elementos, de acuerdo con el modelo de regulación emocional denominado "ACAM", creado por Gratz y Romer (2004). La primera dimensión es la conciencia, que trata la ausencia de atención y aceptación de los estados emocionales de la persona. Esto se manifiesta en la falta de atención emocional, que señala los problemas para identificar y comprender las emociones vividas. La siguiente dimensión es la claridad, está vinculada con el entendimiento y el conocimiento de las propias emociones. Desde este punto de vista, la ausencia de claridad emocional hace referencia a los obstáculos que las personas pueden afrontar para comprender sus propias emociones. Esta confusión emocional puede generar obstáculos en el proceso de identificación y comprensión de las emociones que se experimentan.

La tercera dimensión, "Aceptación", se vincula con cómo las personas enfrentan las emociones negativas, la falta de aceptación emocional implica que las emociones negativas primarias pueden dar lugar a emociones negativas secundarias, generando reacciones de rechazo hacia estas últimas. Esta predisposición a no aceptar ciertas emociones puede complicar el manejo emocional adecuado, en la siguiente dimensión se ubica las "Metas", se enfoca en cómo las emociones pueden interferir con las tareas y objetivos diarios, la interferencia en comportamientos orientados a objetivos hace referencia al desafío de realizar actividades mientras se sienten emociones adversas, lo que puede evidenciarse como una pérdida de concentración y la incapacidad para realizar tareas determinadas; la dimensión final, "Impulso", examina los problemas en la regulación de impulsos y en la implementación de estrategias de regulación. Esta dimensión combina dos aspectos: las "Dificultades en el control de impulsos" y el "Acceso limitado a estrategias de regulación", ambos se refieren a la habilidad del individuo para mantener el control en situaciones desafiantes y la percepción de incapacidad para transformar estados emocionales desagradables (Gratz y Romer, 2004).

A continuación, resulta crucial el análisis de los modelos teóricos que respaldan la variable. De esta forma, se descubrió el modelo de Supresión Emocional de Gross y John (2003), se centra en el proceso de inhibir o reprimir expresiones emocionales visibles como una estrategia de regulación emocional, esta teoría sostiene que la supresión emocional, si bien puede parecer una forma eficaz de controlar las emociones en situaciones sociales, puede tener consecuencias negativas para el bienestar emocional y las interacciones sociales de una persona, a través de esta estrategia, las personas intentan

ocultar sus reacciones emocionales visibles, lo que a menudo resulta en la disminución de la experiencia emocional subjetiva.

De tal manera, la supresión emocional puede reducir la experiencia emocional consciente, lo que significa que las personas pueden sentir menos intensamente sus propias emociones cuando se involucran en la supresión, sin embargo, esta reducción en la experiencia subjetiva de las emociones no se traduce necesariamente en una disminución en la respuesta fisiológica, de hecho, la supresión emocional puede aumentar la activación fisiológica asociada con la emoción reprimida. Aunque la supresión emocional puede parecer efectiva en el corto plazo para mantener una apariencia emocional deseada en situaciones sociales, a largo plazo puede llevar a un aumento de la angustia emocional y a dificultades en las relaciones interpersonales. La teoría de la supresión emocional subraya que, en lugar de reprimir las emociones, es más adaptativo desarrollar estrategias de regulación, que permitan una expresión adecuada y una gestión efectiva de las emociones (Gross y John, 2003).

Por otro lado, también se tiene al enfoque de Linehan (1993), denominado como teoría de la Desregulación Emocional, se centra en el papel fundamental que juega la incapacidad para regular las emociones en trastornos emocionales, especialmente en la presencia de un trastorno de la personalidad, de esta manera se postula que las personas con estos trastornos experimentan dificultades para modular y manejar sus emociones debido a déficits en las habilidades para la tolerancia a la angustia, se argumenta que la desregulación emocional se manifiesta en una falta de adaptabilidad y flexibilidad en la experiencia y expresión de las emociones, lo que puede resultar en respuestas emocionales intensas y duraderas.

Un aspecto central de esta teoría es que la desregulación emocional puede conducir a una serie de comportamientos disfuncionales, como la autolesión y las conductas impulsivas, que buscan aliviar la angustia emocional, también se enfatiza la importancia de la validación emocional en el tratamiento de estos trastornos, ya que la falta de validación en el pasado puede haber contribuido al desarrollo de la desregulación emocional, basándose en la terapia dialéctica conductual (DBT), la cual subyace a la teoría de la regulación emocional y a tolerar la angustia, que tiene el objetivo de regular la emoción a través de la dialéctica interna y externa, en consecuencia las dificultades en la regulación emocional pueden subyacer a los trastornos emocionales, y cómo la falta de estas habilidades puede influir en diversos aspectos de la vida de las personas, en este escenario, el enfoque terapéutico, La DBT se establece como una intervención esencial para tratar estos problemas y asistir a las personas en la mejora de su habilidad para gestionar y regular sus emociones de forma más eficaz (Linehan, 1993).

Entre otro modelo destacado se delimita al enfoque cognitivo, desde esta perspectiva la desregulación emocional se enfoca en cómo los procesos cognitivos, como la interpretación y evaluación de situaciones emocionales, pueden desempeñar un papel en la habilidad de una persona para gestionar sus emociones de manera efectiva, desde este enfoque, se reconoce que los patrones de pensamiento y creencias desadaptativas pueden contribuir al desafío de regular las emociones, en términos cognitivos, la desregulación emocional puede surgir cuando las personas interpretan de manera errónea o exagerada estímulos emocionales, estas interpretaciones distorsionadas

pueden llevar a respuestas emocionales desproporcionadas e intensas (Beck, 2011).

Adicionalmente, las creencias y la percepción negativa de uno mismo y del entorno pueden también influir en la desregulación emocional, las creencias negativas acerca de la autoestima, valía personal y habilidad para enfrentar desafíos pueden incrementar la probabilidad de respuestas emocionales abrumadoras, por tanto, el abordaje de la desregulación emocional parte desde la perspectiva cognitiva, donde se entrena para que las personas pueden identificar patrones de pensamiento disfuncionales, reevaluar interpretaciones distorsionadas y trabajar en la construcción de creencias más adaptativas. Al potenciar la calidad de los procesos cognitivos, se persigue potenciar la habilidad para controlar las emociones y fomentar respuestas emocionales más balanceadas y saludables en diversas circunstancias (Beck, 1979).

2.2.2 Tipos de apego.

La teoría define el apego como un vínculo emocional perdurable que se establece entre una persona y un objeto de apego. Esta conexión brinda seguridad y consuelo en situaciones de necesidad, al mismo tiempo que permite explorar el entorno en momentos de tranquilidad (Bowlby, 1969).

De esta manera, el apego describe un modelo organizado y perdurable de conexiones emocionales con individuos significativos. Estas relaciones influyen en la regulación de emociones, la percepción de seguridad y la exploración del entorno circundante (Main et al., 1985).

En consecuencia, el apego se caracteriza por ser un vínculo emocional y afectivo que se desarrolla entre personas, ofreciendo una sensación de

estabilidad emocional y un contexto propicio para explorar y aprender Este vínculo influye en la regulación de las emociones y en la formación de relaciones interpersonales a lo largo de la vida (Mikulincer & Shaver, 2016).

En este punto de vista de la información, es necesario examinar la dimensión de la variable, la cual se compone de cuatro elementos. El primero se conoce como apego seguro, se distingue por una visión positiva de uno mismo y de los demás. Los individuos con apego seguro poseen una autoestima elevada y confían en sus propias habilidades y en la habilidad de los demás para interactuar de forma positiva, son capaces de establecer relaciones íntimas y satisfactorias, basadas en la confianza mutua, la apertura emocional, el respeto e independencia relacional (Bartholomew y Horowitz, 1991).

Seguidamente, se tiene a la dimensión apego preocupado, las personas se caracterizan por tener una baja autoestima, pero una alta valoración de las relaciones con los demás, es decir, quieren socializar, pero se desvalorizan, por tanto, suelen ser dependientes de la aprobación y la atención de los demás para sentirse valiosas, de tal manera que experimentan ansiedad en las relaciones y pueden ser percibidas como demandantes en su búsqueda de cercanía emocional y validación constante, sin considerar su propio bienestar (Bartholomew y Horowitz, 1991).

En la tercera dimensión se tiene apego alejado o descartante, las personas se caracterizan por que tienen una imagen positiva de sí mismas, pero desconfían de los demás y minimizan la importancia de las relaciones íntimas. Valoran su independencia y autonomía, evitando la expresión de emociones y la vulnerabilidad emocional. Aunque parecen seguras de sí mismas, a menudo evitan el compromiso emocional profundo y pueden sentir incomodidad ante la

idea de depender de los demás, en la última dimensión se encuentra el apego preocupado o ambivalente, en este componente tanto la autoimagen como el modelo de otros son negativos, las personas evidencian un apego temeroso evitativo, por tanto, tienen dificultades para manejar la intimidad debido a su temor a ser lastimadas, pueden oscilar entre el deseo de cercanía y la evitación de las relaciones debido a la ansiedad y la incertidumbre sobre su valía y la de los demás (Bartholomew y Horowitz, 1991).

A posterior es importante revisar las teorías que sustentan las variables, en primera instancia se tiene la teoría del apego sustentada por Bowlby (1969), que representa un enfoque pionero que subraya la necesidad inherente de los seres humanos de establecer conexiones emocionales con figuras de apego, típicamente los cuidadores principales, con el propósito de asegurar su supervivencia y bienestar emocional, de esta manera propone que estos vínculos tempranos ejercen una influencia significativa en el desarrollo emocional y las relaciones a lo largo de toda la vida.

En este sentido, la teoría del apego introdujo la noción de una "necesidad de cercanía" que los niños sienten hacia sus figuras de apego, particularmente en situaciones de peligro o malestar, sostuvo que esta búsqueda de proximidad y la respuesta protectora de las figuras de apego establecen las bases para la construcción de un sentimiento de seguridad en el mundo, además, se definió la "conducta de apego" como un conjunto de acciones, como llorar, sonreír y aferrarse, que surgen en respuesta a la necesidad de cuidado y protección; de la misma manera desarrollo el concepto "modelos operativos internos", que son representaciones mentales de las relaciones basadas en las experiencias con las figuras de apego, estas delimitaciones moldearán la percepción y respuesta

futuras hacia las relaciones interpersonales, Así subrayó la relevancia vital de un apego seguro en la niñez para un crecimiento sano, y indicó que la falta de un apego seguro podría provocar problemas emocionales y de comportamiento en la adultez (Bowlby, 1969).

En resumen, la Teoría del Apego de Bowlby (1969) subraya la crucial relevancia de los vínculos de apego precoces en la formación del crecimiento emocional y social de una persona, introdujo conceptos fundamentales como la necesidad de cercanía, la conducta de apego y los modelos operativos internos, los cuales han dejado una marcada influencia en la comprensión contemporánea del apego y su repercusión en la experiencia humana.

Otra teoría relevante conforma lo planteado por Hazan y Shaver (1987) denominada como enfoque basado en el amor, que constituye una expansión del estudio del apego, incursionando en el ámbito de las relaciones afectiva en adultos, en tal sentido, postularon que los patrones de apego instaurados durante la niñez tienen el potencial de moldear cómo los individuos experimentan y edifican relaciones románticas en su vida adulta, fundamentalmente, esta teoría sugiere que las dinámicas de apego forjadas en la infancia pueden mantener una influencia constante en las relaciones amorosas.

Hazan y Shaver (1987) señalaron tres formas de apego en adultos que representan los patrones de apego en la infancia: seguro, ansioso y evitatorio. Las personas que desarrollaron un apego seguro en la infancia a menudo tienden a establecer relaciones amorosas caracterizadas por la confianza, la cercanía emocional y la seguridad. Aquellos con apego ansioso podrían manifestar una mayor tendencia a la ansiedad y la preocupación en sus relaciones románticas, mientras que los individuos con apego evitativo pueden

enfrentar desafíos para expresar sus emociones y confiar plenamente en sus parejas.

Esta teoría resalta cómo los modelos internos operativos que se forman en la niñez, que engloban expectativas y creencias acerca de las relaciones, influyen en la selección de parejas, la percepción de la intimidad y la manera en que las personas abordan los obstáculos en sus relaciones amorosas. Aunque la Teoría no ha estado exenta de polémicas, ha proporcionado un marco conceptual que ha catalizado investigaciones sobre la interacción entre el apego infantil y las relaciones amorosas en la vida adulta, contribuyendo una nueva dimensión a la comprensión del apego humano a lo largo del ciclo vital. Su influencia perdurable reside en su enfoque único que relaciona las experiencias tempranas con la esfera de apego amoroso en etapas posteriores (Hazan y Shaver, 1987).

Por otro lado, se puede comprender a la variable del apego desde la teoría del Psicoanálisis del Objeto, formulada por Klein (1952) aborda la formación de vínculos emocionales desde una perspectiva psicoanalítica, en tal sentido, el concepto de "apego" se vincula con la creación temprana de lazos emocionales entre el bebé y su figura de cuidado, en general, la madre, se postula que dichos vínculos tempranos ejercen una influencia significativa en el desarrollo psicológico y las interacciones sociales a lo largo de toda la vida, dentro de la Teoría del Apego en el Psicoanálisis del Objeto, se otorga una atención especial a la dinámica entre la madre y el bebé en las primeras etapas del desarrollo, como se atienden necesidades, los cuidados y el acercamiento afectivo.

De esta manera, los bebés forjan representaciones internas de sus figuras de apego y experimentan una gama de emociones como amor, odio, ansiedad y

satisfacción hacia ellas, estas representaciones internas, conocidas como "objetos internos", desempeñan un papel en la manera en que el individuo se relacionará con los demás en la vida adulta, aunque esta teoría comparte ciertos puntos de coincidencia con las perspectivas modernas del apego, también exhibe diferencias notables, por tanto, la formación de los lazos emocionales se enmarca en una compleja interacción entre sentimientos de amor y odio, y se presta atención a los aspectos inconscientes del desarrollo relacional, sin embargo, es importante destacar que mientras las teorías contemporáneas del apego se sustentan en observaciones empíricas, la Teoría del Apego en el Psicoanálisis del Objeto se encuentra más anclada en los principios tradicionales del psicoanálisis y la comprensión del inconsciente (Klein, 1952).

2.3 Definición de términos

Desregulación emocional: dificultades que pueden surgir al intentar gestionar y regular las emociones de manera eficaz, este fenómeno involucra una gama de obstáculos que afectan diferentes aspectos esenciales de la regulación emocional, que da lugar a respuestas emocionales que no son saludables ni adaptativas (Gratz y Romer, 2004).

Conciencia: ausencia de atención y aceptación de las emociones de la persona, lo que se manifiesta en la desatención emocional, que señala los problemas para identificar y comprender las emociones vividas (Gratz y Romer, 2004).

Claridad: dificultades que las personas pueden enfrentar para entender sus propias emociones. Esta confusión emocional puede generar obstáculos en

el proceso de identificación y comprensión de las emociones que se experimentan (Gratz y Romer, 2004).

Aceptación: implica que las emociones negativas primarias pueden dar lugar a emociones negativas secundarias, generando reacciones de rechazo hacia estas últimas, esta predisposición a no aceptar ciertas emociones puede complicar el manejo emocional adecuado (Gratz y Romer, 2004).

Metas: se centra en la forma en que las emociones pueden obstaculizar las actividades y metas cotidianas. La interferencia en comportamientos orientados a objetivos se refiere al desafío de realizar actividades mientras se experimentan emociones adversas, lo que puede evidenciarse como una pérdida de concentración y la incapacidad para realizar tareas concretas (Gratz y Romer, 2004).

Impulso: analiza los retos en la gestión de impulsos y en la implementación de estrategias de regulación. Esta dimensión combina dos aspectos: las "Dificultades en el control de impulsos" y el "Acceso limitado a estrategias de regulación" (Gratz y Romer, 2004).

Apego: variable que se caracteriza por ser un lazo emocional duradero que se forma entre un individuo y una figura de apego, esta conexión brinda seguridad y consuelo en situaciones de necesidad (Bowlby, 1969).

Apego seguro: se distingue por tener una percepción favorable de uno mismo y de los demás, con una autoestima saludable y confían en sus propias capacidades y en la capacidad de los demás para relacionarse de manera positiva (Bartholomew y Horowitz, 1991).

Apego preocupado: se caracteriza una percepción negativa de sí mismo, pero una alta valoración de las relaciones con los demás, es decir, suelen ser

dependientes de la aprobación y la atención de los demás para sentirse valiosas; además, de una baja autoestima, (Bartholomew y Horowitz, 1991).

Apego temeroso o ambivalente: se caracteriza por una percepción negativa de sí mismo y de los demás, su autoimagen como el modelo de otros es negativa, evidencian un apego temeroso evitativo, tienen dificultades para manejar la intimidad debido a su temor a ser lastimados, pueden oscilar entre el deseo de cercanía y la evitación (Bartholomew y Horowitz, 1991).

Apego alejado o descartante: se caracteriza por una percepción positiva de sí mismo y negativa de los demás, desconfían de los demás y minimizan la importancia de las relaciones íntimas, valoran su independencia y autonomía, evitando la expresión de emociones y la vulnerabilidad emocional (Bartholomew y Horowitz, 1991).

2.4 Hipótesis

2.4.1 Hipótesis general.

H_G: Existe relación entre las dificultades que pueden surgir al intentar gestionar y regular las emociones de manera eficaz y el tipo de lazo emocional duradero que se forma entre un individuo y una figura que le brinda seguridad y consuelo en situaciones de necesidad, en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023

2.4.2 Hipótesis específicas.

H₁: Existe relación entre las dificultades que pueden surgir al intentar gestionar y regular las emociones de manera eficaz y el tipo de lazo emocional que se caracteriza por una percepción favorable de uno mismo y de los demás, autoestima saludable y confían en sus

capacidades y en la de los demás para relacionarse de manera positiva, en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023

H2: Existe relación entre las dificultades que pueden surgir al intentar gestionar y regular las emociones de manera eficaz y el y el tipo de lazo emocional que se caracteriza por una percepción negativa de sí mismo y una alta valoración, necesidad de aprobación y atención de los demás para sentirse valiosa, en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023

H3: Existe relación entre las dificultades que pueden surgir al intentar gestionar y regular las emociones de manera eficaz y el y el tipo de lazo emocional que se caracteriza por una percepción negativa de sí mismo y de los demás, con dificultades para manejar la intimidad debido a su temor a ser lastimado y que puede oscilar entre el deseo de cercanía y la evitación, en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023

H4: Existe relación entre las dificultades que pueden surgir al intentar gestionar y regular las emociones de manera eficaz y el y el tipo de lazo emocional que se caracteriza por una percepción positiva de sí mismo y negativa de los demás, desconfianza y minimización de las relaciones íntimas, sobrevaloración de la independencia y autonomía, evitación de la expresión de emociones y la vulnerabilidad emocional, en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023

CAPÍTULO III: MÉTODO

Este capítulo especifica la metodología de investigación, que abarca la descripción del nivel, además del tipo de investigación y el diseño metodológico. De igual manera, se especifica la población objetivo y el grupo muestral, las variables involucradas, y se explican las técnicas empleadas. También se presentan los instrumentos utilizados para la recolección de datos y se finaliza con el procedimiento para el procesamiento de la información recopilada.

3.1 Nivel, tipo y diseño de investigación

El grado de investigación es correlacional, surge del interés por entender la relación entre dos variables concretas en un contexto estudiado, es esencial tener en cuenta que este tipo de investigación no establece relaciones de causa y efecto, sino que proporciona una visión de cómo se comportan las variables en relación entre sí en un contexto específico. (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

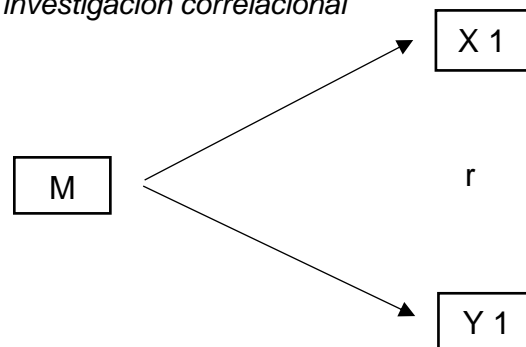
Asimismo, el tipo de investigación es básica, se deriva de la intención de explorar y profundizar en un fenómeno particular, sin involucrar la aplicación deliberada de estímulos en la muestra ni el control de factores externos. El propósito radica en observar las interconexiones de ciertas variables dentro de un contexto observado. (Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica [CONCYTEC], 2018).

Respecto al diseño de la investigación, es no experimental ya que no se manipulan las variables a través de intervenciones prácticas y/o metodológicas. Además, tiene una ejecución transversal, dado que se realiza en un periodo

temporal determinado. Además, se categoriza como correlacional ya que involucra el estudio de la correlación entre dos o más variables. (Sánchez y colaboradores, 2018).

Figura 1

Diseño de investigación correlacional



Donde:

M = muestra

X1 = desregulación emocional

Y1= tipos de apego

r = correlación

3.2 Participantes

3.2.1 Población.

La población se compone de 581 estudiantes universitarios de ambos géneros, de 19 a 29 años, registrados en la ciudad de Huaraz para el año 2023. De todos los alumnos que acudieron al consultorio psicológico entre el 15 de marzo y el 27 de noviembre del año 2023 se seleccionaron a 581, los cuales cumplieron con el criterio de historia previa de violencia intrafamiliar.

3.2.2 Muestra.

La muestra se compone de 527 estudiantes universitarios de ambos géneros, de 19 a 29 años, registrados en la ciudad de Huaraz durante el año

2023. La muestra se obtuvo a través del método de muestreo intensional, también conocido como muestreo discrecional o muestreo por juicio; éste es un método de muestreo no probabilístico. Para nuestro estudio el criterio de selección de los miembros de la muestra fue que tuvieran historia previa de violencia intrafamiliar. De los 581 alumnos previamente seleccionados se realizó la aplicación de los instrumentos a 551 y de ellos se eliminaron a 24 alumnos por que no completaron todos los ítems y/o realizaron doble marcación en algún reactivo, de tal manera que se constituyó por 527 alumnos en representación del 90.71% de la población.

3.3 Variables de investigación

3.3.1 Desregulación emocional

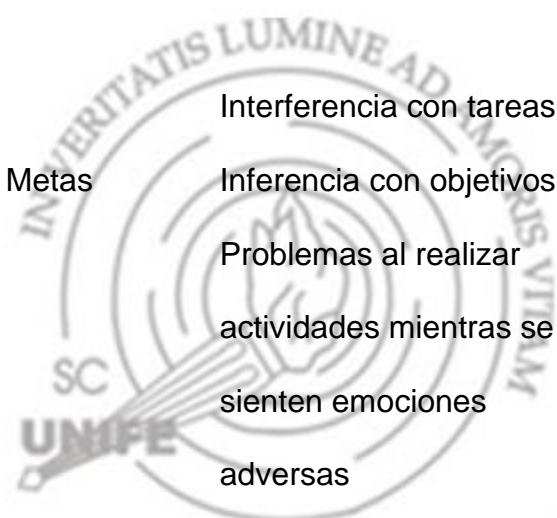
Definición conceptual: dificultades que pueden surgir al intentar gestionar y regular las emociones de manera eficaz, este fenómeno involucra una gama de obstáculos que afectan diferentes aspectos esenciales de la regulación emocional, que da lugar a respuestas emocionales que no son saludables ni adaptativas (Gratz y Romer, 2004).

Tabla 1

Operacionalización de la variable desregulación emocional

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Desregulación emocional	Conciencia	Falta de atención	2, 6, 8,	Ordinal
		Falta de aceptación	17, 22 y	
		Dificultades para reconocer las emociones	34	

Claridad	Dificultades para entender sus propias emociones. Confusión emocional Dificultad para la comprensión de las emociones	1, 4, 5, 7, 9 y 10
Aceptación	Emociones negativas Reacciones de rechazo Predisposición a no aceptar ciertas emociones	11, 12, 21, 23, 25, 29 y 30
Metas	Interferencia con tareas Inferencia con objetivos Problemas al realizar actividades mientras se sienten emociones adversas	13, 18, 20, 26 y 33
Impulso	Explora las dificultades en el control de impulsos Dificultad en el acceso a estrategias de regulación.	3, 14, 15, 16, 19, 24, 27, 28, 31, 32, 35 y 36



3.3.1 Tipos de apego

Apego: variable que se caracteriza por ser un lazo emocional duradero que se forma entre una persona y una figura de apego, esta conexión brinda seguridad y consuelo en situaciones de necesidad (Bowlby, 1969).

Tabla 2

Operacionalización de la variable denominada apego

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Apego	Apego seguro	Percepción positiva de uno mismo Percepción positiva de los demás Autoestima saludable Confianza en sus propias capacidades Capacidad de los demás para relacionarse de manera positiva	Ítem A	Ordinal
	Apego preocupado	Baja autoestima Alta valoración de las relaciones con los demás	Ítem B	

	Desvalorización propia	
	Dependientes de la	
Apego	aprobación y la atención	Ítem D
alejado o		
descartante	Imagen positiva de sí mismas	
	Desconfían de los demás	
	Minimizan las relaciones	
	Valoran su independencia y autonomía	
	Evitan la expresión de emociones y la vulnerabilidad emocional	
Apego		Ítem C
temeroso o	Autoimagen negativa	
ambivalente:	Modelo de otros, negativo	
	Apego temeroso	
	Dificultades para manejar la intimidad	
	Temor a ser lastimadas,	
	Deseo de cercanía y la evitación de las relaciones	
	Incertidumbre sobre su valía y la de los demás	

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La encuesta se llevará a cabo como proceso de técnica, utilizado en la investigación social y psicológica para recopilar información directa de personas que tienen conocimiento o interacción con un individuo específico, en este proceso se recolecta información sobre el sujeto de estudio a través de encuestas o cuestionarios, esta metodología se utiliza para obtener perspectivas y percepciones de personas que están familiarizadas con el sujeto en cuestión, lo que resulta útil en campos como la psicología clínica, la sociología y la educación (Cisneros-Caicedo et al., 2022).

Ficha técnica

Título: Escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones DERS

Año de creación: 2004

Autor: Gratz y Roemer

Estructura: 30 ítems distribuidos en 5 dimensiones (conciencia, claridad, aceptación, metas, impulso)

Población: adultos de 18 a 55 años de edad

Aplicación: Individual o colectiva

Duración: 20 minutos

Objetivo: Medir el nivel de dificultad para la regulación académica

Validez: obtenida a través del análisis exploratorio factorial, que registra una varianza acumulada del 55.68%, con pesos factoriales superiores a 40.

Confiabilidad: de consistencia interna, por el coeficiente alfa estima un valor de .93.

Material: instrumento físico, lápiz y borrador

Ficha técnica

Título: Inventario de apego adulto DERS

Año de creación: 2004

Autor: Gratz y Roemer

Estructura: 4 ítems distribuidos en 4 dimensiones (apego seguro, apego preocupado, apego temeroso, apego descartante)

Población: personas de entre 18 y 55 años.

Aplicación: Individual o colectiva

Duración: 10 minutos

Objetivo: identificar el tipo de apego dominante

Validez: de constructo mediante el análisis exploratorio factorial, que logra una varianza acumulada superior al 50% con pesos factoriales superiores a 40.

Confiabilidad: de consistencia interna, por el coeficiente alfa $>.70$.

Material: instrumento físico, lápiz y borrador

3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Se empleó dos enfoques de procesamiento de datos para el análisis, ambos ejecutados dentro del software IBM SPSS 25. El primero corresponderá a la técnica descriptiva, que consistirá en la presentación de los niveles de las variables y sus dimensiones, clasificándolos como bajos, medios o altos, y proporcionando estadísticas de frecuencia y porcentaje.

El segundo método fue el análisis inferencial, en el que se comenzó con la prueba de Kolmogorov-Smirnov para establecer la idoneidad del empleo del coeficiente rho de Spearman en situaciones de distribuciones de datos no paramétricas ($p < .05$). Esto permitió alcanzar los objetivos propuestos en la investigación.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

En este capítulo se evidencian los resultados obtenidos mediante tablas en relación con las hipótesis planteadas.

Tabla 3

Nivel de desregulación emocional en jóvenes con violencia intrafamiliar

Desregulación emocional		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Alto	7	1.3
Medio	301	57.1
Bajo	219	41.6
Total	527	100.0

La tabla 3 muestra que la mayoría de los jóvenes universitarios con antecedentes de violencia doméstica se sitúan en el nivel medio de descontrol emocional, con un 57.1%, seguidamente el 41.6% se ubica en un nivel bajo, y un 1.3% en un nivel bajo.

Tabla 4

Nivel de Apego en jóvenes con violencia intrafamiliar

Nivel	Apego seguro		Apego preocupado		Apego descartante		Apego temeroso	
	F	%	F	%	F	%	F	%
	Alto	182	34.5	206	39.1	62	11.8	112
Medio	292	55.4	242	45.9	263	49.9	273	51.8
Bajo	53	10.1	79	15.0	202	38.3	142	26.9
Total	527	100.0	527	100.0	527	100.0	527	100.0

En la tabla 4 se evidencia en los jóvenes universitarios con historia de violencia, que en el apego seguro el 55.4% se ubica en el nivel medio, de igual manera en el apego preocupado el 45.9%, así también para el apego descartante el 49.95 se posiciona en un nivel moderado, hallazgo que también es notorio para el apego temeroso con un 51.8% de los participantes.

Tabla 5

Correlación entre desregulación emocional y el tipo de apego adulto

Variables		Coeficiente Rho de Spearman	Significancia estadística p
Desregulación emocional	Tipo de apego	.188	.043

Observando en la tabla 5 una correlación positiva y significativa ($\rho = 0.188$) entre la desregulación emocional y el tipo de apego, lo que permite rechazar la hipótesis nula. Por lo tanto, a medida que aumenta la desregulación emocional, aumentará el tipo de apego en el grupo de estudio.

Tabla 6

Correlación entre desregulación emocional y apego seguro

Variables		Coeficiente Rho de Spearman	Significancia estadística p
Desregulación emocional	Apego seguro	-.127	.003

La tabla 6 muestra una correlación negativa ($\rho = -.12$) y significativa ($p = .00$) entre la desregulación emocional y el apego seguro. Lo que permite rechazar la hipótesis nula. Por lo tanto, frente a la existencia de desregulación emocional, el apego seguro se reduce en los jóvenes universitarios con antecedentes de violencia doméstica.

Tabla 7***Correlación entre la desregulación emocional y el apego preocupado***

Variables		Coeficiente Rho de Spearman	Significancia estadística p
Desregulación emocional	Apego preocupado	-.106	.015

La tabla 7 muestra una correlación negativa ($\rho = -.106$) y significativa ($p = .01$) entre la desregulación emocional y el apego preocupado, razón por la cual se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, si se presenta la desregulación emocional, el apego preocupado se reducirá en los jóvenes universitarios con antecedentes de violencia intrafamiliar.

Tabla 8***Correlación entre desregulación emocional y apego temeroso***

Variables		Coeficiente Rho de Spearman	Significancia estadística p
Desregulación emocional	Apego temeroso	.215	.000

La tabla 8 muestra una correlación positiva ($\rho = .215$) y significativa ($p = .000$) entre la desregulación emocional y el apego temeroso, razón por la cual se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, la existencia de desregulación emocional aumenta de forma notable el apego temeroso en estudiantes universitarios con antecedentes de violencia doméstica.

Tabla 9***Correlación entre desregulación emocional y apego descartante***

Variables		Coeficiente Rho de Spearman	Significancia estadística p
Desregulación emocional	Apego descartante	.215	.000

La tabla 9 muestra una correlación positiva ($\rho=.21$) y significativa ($p=.000$) entre la desregulación emocional y el apego descartante, razón por la cual se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, la existencia de desregulación emocional incrementa de forma notable el apego descartante en estudiantes universitarios con antecedentes de violencia doméstica.



CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La investigación resulto relevante al considerar su ejecución en una población de adultos jóvenes con historia de violencia intrafamiliar, para comprender como se relaciona las dificultades para la regulación emocional y la adopción de estilos de apego disfuncionales.

En consecuencia, como objetivo general se determinó la relación entre la desregulación emocional y los tipos de apego en jóvenes universitarios con antecedentes de violencia intrafamiliar en Huaraz, hallándose una correlación positiva y significativa ($\rho=0.188$, $p=0.043$), lo que indica que los jóvenes universitarios con mayores niveles de desregulación emocional tienden a desarrollar estilos de apego menos seguros, al respecto se acepta la hipótesis general que plantea la significativa relación entre las variables de estudio.

Los resultados obtenidos se asemejan a investigaciones anteriores, se observa una congruencia con los resultados de Martínez (2023) en adultos de 19 a 30 años de Lima, quien encontró una relación positiva $r=0.30$ $p<0.05$, así como López (2020) en adultos de 18 a 89 años de España, propuso una correlación relevante entre la desregulación emocional y el apego. Lo cual sustenta que la desregulación emocional impacta en la capacidad para establecer relaciones satisfactorias (Mónaco et al., 2021), las mismas que son cruciales para una vida emocionalmente equilibrada, que conlleva al desarrollo de apegos inseguros (Milozzi y Marmo, 2022).

Desde un punto de vista teórico, los hallazgos subrayan la relevancia de la regulación emocional en la creación y conservación de estilos de apego seguros. De acuerdo con el modelo de Gratz y Romer (2004), la desregulación

emocional se define por problemas en la administración de las emociones que provocan una significativa interferencia en la habilidad de un individuo para establecer y preservar lazos emocionales saludables, lo que a su vez favorece el surgimiento de estilos de apego inseguros.

Además, en un estudio basado en la teoría del apego de Bowlby (1969) se puede entender cómo las conexiones emocionales tempranas y la habilidad para controlar las emociones son esenciales para el desarrollo de un apego seguro durante la adultez, de tal manera que la ausencia de estas habilidades, o cuando estas habilidades emocionales están comprometidas debido a experiencias adversas como la violencia intrafamiliar, es más probable que los individuos desarrollen estilos de apego desadaptativo.

En sucesivo, como primer objetivo específico, se identificó el nivel de desregulación emocional en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar en Huaraz, 2023, obteniéndose que la mayor parte de los jóvenes universitarios con antecedentes de violencia intrafamiliar presentan un nivel medio de desregulación emocional (57.1%), lo cual indica que, aunque una proporción significativa de los jóvenes muestra una desregulación emocional moderada, una minoría considerable tiene la capacidad para manejar sus emociones de manera relativamente adecuada, esta información respalda la noción de que la vivencia de violencia doméstica afecta de manera adversa la regulación emocional de los jóvenes, afectando su crecimiento emocional y predisponiéndolos a problemas en la administración de sus emociones. Considerando que los hallazgos señalan una prevalencia de descontrol emocional de grado medio.

En comparación a los antecedentes, Martínez (2023) halló en Lima una tendencia de nivel medio de desregulación emocional en más del 50% de la población de adultos de Lima, de manera similar, Paco (2022) en Tacna y Mamani (2022) en Lima también informaron que la desregulación emocional presenta tendencia hacia un nivel moderado. Estas investigaciones apoyan la conclusión de que la desregulación emocional se manifiesta de forma moderada en la población de adultos jóvenes, intensificando su incidencia ante situaciones de violencia doméstica, que es un elemento crucial en el crecimiento emocional.

El estudio basado en la teoría de Gratz y Romer (2004) facilita la comprensión de que la desregulación emocional puede atribuirse a problemas y vivencias anteriores, como los antecedentes de violencia doméstica. Esto implica afrontar retos en la atención y entendimiento de las emociones, así como en su aceptación, lo que obstaculiza su habilidad para enfocarse en las tareas diarias y manejar sus impulsos. La mezcla de estos obstáculos justifica por qué un porcentaje significativo de los jóvenes se encuentra en un grado moderado de descontrol emocional.

Respecto a la teoría del apego propuesta por Bowlby (1969) se puede comprender cómo las vivencias de violencia doméstica influyen en la formación de un apego seguro, contribuyendo a la desregulación emocional observada, en este sentido los vínculos emocionales tempranos y la capacidad para regular las emociones son fundamentales para el desarrollo de un apego seguro, por tanto, la exposición a violencia intrafamiliar podría haber alterado estos vínculos, generando en los jóvenes una predisposición a la desregulación emocional y dificultando el establecimiento de relaciones saludables en la adultez.

Seguidamente, se identificó los tipos de apego en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023, se encontró que presentan un predominio de niveles moderados en todos los tipos de apego evaluados. Específicamente, el 55.4% de los participantes se ubica en un nivel medio de apego seguro, el 45.9% en apego preocupado, el 49.9% en apego descartante, y el 51.8% en apego temeroso. Estos datos sugieren que, si bien los jóvenes muestran una tendencia a mantener niveles moderados de apego en sus relaciones, la influencia de la violencia intrafamiliar podría estar contribuyendo a la configuración de apegos menos seguros. Este hallazgo refuerza la idea de que las experiencias adversas en el entorno familiar afectan profundamente la formación y el mantenimiento de los estilos de apego en los jóvenes.

Al contrastar estos hallazgos con estudios anteriores, se detectan tendencias parecidas. Martínez (2023) descubrió que en los jóvenes de Lima, la desregulación de las emociones tenía una correlación positiva con el apego seguro, pero con el apego evitativo y ansioso. De manera similar, Paco (2022) en Tacna y Mamani (2022) en Lima, reportaron que una adecuada gestión emocional favorece el desarrollo de un apego seguro, mientras que la desregulación emocional contribuye a la aparición de apegos disfuncionales. Estos antecedentes respaldan la conclusión de que, en contextos de violencia intrafamiliar, los jóvenes tienden a desarrollar apegos menos seguros, lo que se refleja en la prevalencia de niveles moderados de apego preocupante, descartante y temeroso.

Al analizar los resultados desde la perspectiva de Gratz y Romer (2004), la desregulación emocional que acompaña a los jóvenes con antecedentes de

violencia intrafamiliar podría explicar las dificultades en la formación de apegos seguros. Las vivencias de violencia doméstica pueden provocar problemas en la transparencia emocional y en la aceptación de las emociones propias, lo que obstaculiza la habilidad de los jóvenes para construir relaciones de apego seguras y fiables. Estos hallazgos explican por qué una proporción significativa de los participantes presenta niveles moderados en tipos de apego preocupante, descartante y temeroso.

Análisis desde la teoría del apego de Bowlby (1969): La teoría del apego de Bowlby (1969) también ofrece una explicación para estos hallazgos, al sustentar la importancia de los vínculos emocionales tempranos en la formación de apegos seguros, por tanto, la exposición a violencia intrafamiliar durante la infancia puede alterar estos vínculos, predisponiendo a los jóvenes a desarrollar estilos de apego menos seguros, como el preocupado, el descartante y el temeroso.

En el siguiente propósito, se determinó la correlación entre la desregulación emocional y el apego seguro en estudiantes universitarios con antecedentes de violencia intrafamiliar en Huaraz, 2023, descubriéndose una correlación negativa relevante ($\rho=-0.12$, $p=0.00$), este hallazgo señala que a medida que se incrementa la desregulación emocional, se reduce la habilidad de estos jóvenes para construir un apego seguro. Así pues, se admite la primera hipótesis concreta que propone que la desregulación emocional repercute negativamente en el apego seguro en este grupo de investigación.

Estos hallazgos son consistentes con estudios previos. Martínez (2023) identificó en jóvenes de Lima que la privación e inhibición emocional estaban positivamente relacionadas con el apego seguro, mientras que la desregulación

emocional se asociaba negativamente con los estilos de apego menos seguros, como el evitativo y el ansioso. Paco (2022) también destacó que una mayor estabilidad emocional favorece el desarrollo de un apego seguro, mientras que la desregulación emocional contribuye al desarrollo de apegos disfuncionales. Mamani (2022) y Rodríguez (2021) encontraron que la regulación emocional tiene un impacto negativo en la formación de apegos ansiosos y evitativos, lo cual apoya la idea de que la desregulación emocional dificulta la formación de un apego seguro.

Desde el punto de vista teórico de Gratz y Romer (2004), la desregulación emocional puede atribuirse a problemas en el cuidado y entendimiento de las emociones, así como en su aceptación. En el escenario de jóvenes con historial de violencia doméstica, estos problemas se intensifican, obstaculizando su habilidad para establecer un vínculo seguro, lo que resulta en la ausencia de claridad emocional y la dificultad para gestionar impulsos emocionales.

En otra visión teórica acerca del apego de Bowlby (1969) se puede comprender que los lazos emocionales iniciales son esenciales para el desarrollo de un apego seguro. No obstante, en situaciones de violencia intrafamiliar, estos lazos pueden ser gravemente afectados, lo que provoca una desregulación emocional que, a su vez, obstaculiza la construcción de vínculos seguros. Esto refuerza la noción de que las experiencias negativas en el ambiente familiar tienen un impacto severo. Esto

Se determinó la conexión entre la desregulación emocional y el apego preocupado en jóvenes universitarios con historial de violencia intrafamiliar en Huaraz, 2023, hallándose una correlación negativa relevante ($\rho = -0.106$, $p = 0.01$) entre la desregulación emocional y el apego preocupado en los jóvenes

universitarios con historial de violencia doméstica. Este hallazgo sugiere que a medida que la desregulación emocional disminuye, también lo hace el apego preocupado, lo que indica una relación inversa entre estas variables. Por lo tanto, se acepta la segunda hipótesis específica.

Los resultados de este estudio encuentran coherencia con investigaciones previas, como Martínez (2023) en jóvenes de Lima, encontró la inhibición emocional y la privación emocional mostraban una relación negativa con el apego evitativo y ansioso, sugiriendo que la desregulación emocional impacta negativamente en estos estilos de apego. Paco (2022) reportó que la estabilidad emocional se correlaciona negativamente con el apego preocupado, al igual que la desregulación emocional se asocia con un aumento en apegos disfuncionales. Mamani (2022) y Rodríguez (2021) también notaron que una regulación emocional más efectiva reduce la posibilidad de desarrollar un apego ansioso o evitativo, reforzando así la noción de que la desregulación emocional puede ser un elemento que disminuye la existencia de un apego preocupado.

El análisis teórico, fundamentado en Gratz y Romer (2004), permite entender como la desregulación emocional en los jóvenes con antecedentes de violencia intrafamiliar puede ser comprendida a través de las dificultades en la atención, comprensión y aceptación de las emociones, estas dificultades afectan la habilidad de estos jóvenes para manejar sus emociones, lo que puede disminuir su propensión a desarrollar un apego preocupado, de tal manera que los jóvenes que enfrentan dificultades en la regulación emocional tienden a evitar o minimizar la importancia de sus emociones, lo que podría llevar a una reducción en la necesidad de búsqueda de aprobación constante característica del apego preocupado.

Por otro lado, desde la teoría del apego de Bowlby (1969) estos resultados permiten explicar cómo los vínculos emocionales tempranos y La habilidad para controlar las emociones es esencial para el fomento de un apego seguro y otras modalidades de apego; en contextos donde estos vínculos son dañados, como en casos de violencia intrafamiliar, los jóvenes pueden desarrollar una regulación emocional deficiente, lo que a su vez disminuye la tendencia a desarrollar un apego preocupado.

Se estableció la relación entre la desregulación emocional y el apego temeroso en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023, logrando así una correlación positiva y relevante ($\rho = 0.215$, $p = 0.000$). Estos resultados confirman la tercera hipótesis específica, indicando que la desregulación emocional contribuye significativamente al aumento del apego temeroso en los jóvenes universitarios con antecedentes de violencia intrafamiliar. La intensidad de esta relación sugiere que, a medida que los jóvenes experimentan una mayor dificultad para regular sus emociones, es más probable que desarrollen un estilo de apego temeroso, caracterizado por una inseguridad en sus relaciones interpersonales y una tendencia a evitar la intimidad debido al miedo al rechazo o al daño.

Este descubrimiento es similar a los logrados en investigaciones previas que han investigado la conexión entre la desregulación emocional y los patrones de apego. Avendaño (2019) encontró que la desregulación emocional, especialmente en su forma depresiva y ansiosa, estaba positivamente relacionada con el apego temeroso en una muestra de jóvenes adultos de Cuzco. Adicionalmente, Rodríguez (2021) indicó una relación relevante entre la desregulación de las emociones y los patrones de apego ansioso y evitativo, lo

que indica que la falta de habilidad para gestionar las emociones puede conducir al surgimiento de vínculos inseguros. A nivel internacional, Wong y Chung (2021) en Hong Kong y Parada-Fernández et al. (2021) En España, también notaron que la desregulación de las emociones se relaciona con un incremento en el tipo de apego inseguro, incluyendo el apego temeroso.

De acuerdo con la teoría propuesta por Gratz y Romer (2004), la desregulación en las emociones puede provocar problemas en la asimilación y entendimiento de las emociones, lo que podría explicar el incremento del apego temeroso, esto sugiere que cuando los jóvenes no logran regular adecuadamente sus emociones, especialmente en contextos de violencia intrafamiliar, es probable que desarrollen una percepción negativa de sí mismos y de los demás, lo que refuerza su miedo al rechazo y los lleva a evitar la cercanía emocional, esta falta de regulación emocional, no solo intensifica sus emociones negativas, sino que también contribuye a la formación de un apego temeroso, donde la ansiedad y la inseguridad predominan.

Evaluaciones basadas en la teoría del apego de Bowlby (1969) señalan que la habilidad para establecer vínculos seguros se basa en gran parte en la calidad de las relaciones iniciales y en la capacidad para controlar las emociones. En casos de violencia intrafamiliar, los vínculos de apego pueden verse gravemente dañados, llevando a la formación de un apego temeroso, al estar caracterizado por la inseguridad y la evitación de la intimidad, se ve exacerbado por la desregulación emocional, que impide que los jóvenes desarrollen estrategias efectivas para manejar sus emociones. De este modo, la desregulación emocional actúa como un catalizador que incrementa la vulnerabilidad de los jóvenes a desarrollar un apego temeroso.

En el último objetivo específico, se determinó la correlación entre la desregulación emocional y el apego descartante en estudiantes universitarios con antecedentes de violencia intrafamiliar en Huaraz, 2023. Se registró una correlación positiva y significativa ($\rho = 0.21$, $p = 0.000$), corroborando así la cuarta hipótesis específica. En este contexto, la existencia de una desregulación emocional más alta se relaciona con un aumento notable en el apego descartante entre los jóvenes universitarios con antecedentes de violencia intrafamiliar. Este tipo de apego se caracteriza por una tendencia a evitar la intimidad y confiar en los demás, aspectos que parece intensificarse cuando los jóvenes experimentan dificultades para regular sus emociones, llevándolos a priorizar su independencia y a minimizar la importancia de las relaciones emocionales.

Los resultados obtenidos son consistentes con estudios previos, como, Rodríguez (2021) que encontró una correlación positiva significativa entre la desregulación emocional y el apego evitativo en adultos jóvenes, lo cual sugiere que la incapacidad para gestionar las emociones puede contribuir al desarrollo de un apego que evita la cercanía emocional. De forma similar, Avendaño (2019) observó que la desregulación emocional, particularmente en su forma ansiosa y depresiva, está asociada con un perfil de apego evitativo y temeroso en adultos jóvenes de Cuzco. Estas investigaciones respaldan el concepto de que la desregulación en las emociones es un elemento crucial que puede inclinar a las personas a adoptar un estilo de apego que se distingue por el distanciamiento emocional y la evitación de la dependencia en las relaciones.

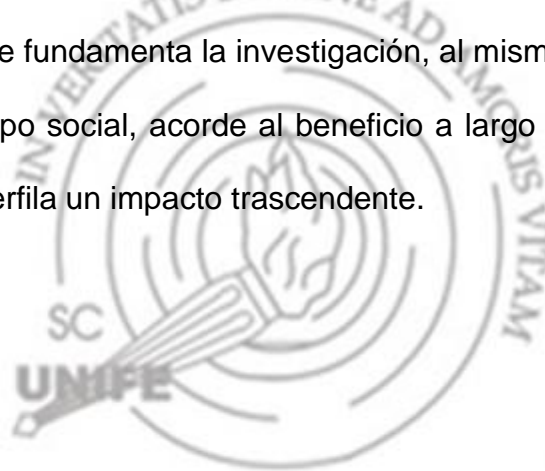
De acuerdo a la teoría de Gratz y Romer (2004), la desregulación emocional puede manifestarse como una falta de aceptación y comprensión de las emociones propias, lo cual podría explicar el incremento del apego descartante observado en este estudio, la desregulación emocional dificulta que los jóvenes con historia de violencia intrafamiliar se involucren emocionalmente con otros, llevándolos a adoptar un estilo de apego que evita la intimidad y privilegia la independencia emocional. Este distanciamiento emocional es una estrategia de afrontamiento que los jóvenes podrían desarrollar para protegerse del dolor emocional, especialmente cuando no cuentan con habilidades adecuadas para regular sus emociones.

Otra visión, basada en la teoría del apego de Bowlby (1969) permite entender que las personas con una historia de relaciones tempranas problemáticas, como sucede con aquellos que han sufrido violencia doméstica, pueden desarrollar un apego descartante como mecanismo de defensa emocional. En este contexto, este tipo de apego se distingue por eludir la proximidad emocional y la desconfianza, situación que se intensifica debido a la desregulación emocional. En este contexto, la desregulación emocional no solo dificulta la formación de vínculos emocionales seguros, sino que también refuerza la tendencia a evitar las relaciones íntimas, promoviendo un apego descartante como una forma de lidiar con la vulnerabilidad de tipo emocional.

A pesar de los importantes hallazgos de este estudio, es necesario reconocer algunas limitaciones. En primer lugar, la muestra estuvo compuesta exclusivamente por jóvenes universitarios de una sola universidad en Huaraz, esto restringe la extrapolación de los hallazgos a otras comunidades. Adicionalmente, el enfoque correlacional de la investigación obstaculiza la

formación de vínculos causales entre la desregulación emocional y los tipos de apego. Futuros estudios podrían abordar estas limitaciones utilizando muestras más amplias y diversas, así como utilizando modelos longitudinales que faciliten el análisis de la evolución de la relación entre la desregulación de emociones y el apego con el paso del tiempo.

Finalmente, los hallazgos de este estudio tienen importantes implicaciones prácticas, especialmente para la intervención psicológica en jóvenes que han experimentado violencia intrafamiliar; dado que la desregulación emocional está fuertemente asociada con la adopción de estilos de apego inseguros, por tanto, es fundamental que las prácticas a posterior se logren centrar en mejorar las habilidades de regulación emocional, enfocados en la gestión del afecto, lo cual permitiría prevenir el desarrollo de apegos inseguros, como aspecto que fundamenta la investigación, al mismo tiempo que se genera un aporte al campo social, acorde al beneficio a largo plazo a la población de estudio, lo que perfila un impacto trascendente.



CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Se determinó que existe una relación significativa entre la desregulación emocional y los tipos de apego en jóvenes universitarios con antecedentes de violencia intrafamiliar. Esto implica que mayores niveles de desregulación emocional están asociados con la tendencia a desarrollar estilos de apego menos seguros.

Se identificó que la mayoría de los jóvenes universitarios con antecedentes de violencia intrafamiliar presentan un nivel medio de desregulación emocional. Esto indica que la vivencia de violencia doméstica afecta de forma adversa la habilidad de los jóvenes para gestionar sus emociones de forma correcta.

Se encontró que los jóvenes universitarios con antecedentes de violencia intrafamiliar tienden a mantener niveles moderados en todos los tipos de apego evaluados. Esto refuerza la idea de que la violencia intrafamiliar contribuye a la configuración de apegos menos seguros.

Se determinó que hay una correlación negativa considerable entre la desregulación de las emociones y el apego seguro en estudiantes universitarios con historial de violencia doméstica. Esto indica que una mayor desregulación emocional reduce la capacidad de los jóvenes para desarrollar un apego seguro.

Se concluyó que hay una correlación negativa relevante entre la desregulación emocional y el apego preocupado en estudiantes universitarios con historial de violencia doméstica. Esto sugiere que a medida que la desregulación emocional disminuye, también lo hace el apego preocupado.

Se descubrió una correlación positiva relevante entre la desregulación emocional y el apego temeroso en estudiantes universitarios con historial de violencia doméstica. Esto implica que una mayor desregulación emocional contribuye al desarrollo de un apego temeroso.

Se concluyó que hay un vínculo positivo relevante entre la desregulación emocional y el apego descartante en estudiantes universitarios con historial de violencia doméstica. Esto indica que un mayor descontrol emocional se relaciona con un aumento en la propensión a eludir la intimidad y depositar confianza en los demás.

6.2 Recomendaciones

Diseñar e implementar programas de intervención que aborden la desregulación emocional en jóvenes universitarios con antecedentes de violencia intrafamiliar, con el objetivo de fomentar estilos de apego más seguros y saludables, mejorando así su bienestar emocional y capacidad para formar relaciones interpersonales estables.

Desarrollar talleres de educación emocional para jóvenes universitarios con antecedentes de violencia intrafamiliar, enfocados en mejorar la regulación emocional y fortalecer las habilidades para manejar las emociones de manera más efectiva, reduciendo así el impacto negativo de la violencia intrafamiliar en su desarrollo emocional.

Efectuar revisiones regulares de los tipos de apego en estudiantes universitarios con historial de violencia doméstica, con el objetivo de detectar

potenciales obstáculos en la creación de vínculos seguros y brindar soporte psicológico que favorezca la mejora de sus relaciones interpersonales.

Realizar procesos de atención psicológica centrada en la regulación emocional dentro de los programas de apoyo para jóvenes con antecedentes de violencia intrafamiliar, orientadas a fortalecer el desarrollo de un apego seguro, esto podría influir positivamente en su salud emocional y en la calidad de sus relaciones venideras.

Implementación de estrategias terapéuticas que reduzcan la desregulación emocional en jóvenes con antecedentes de violencia intrafamiliar, con el objetivo de disminuir la tendencia hacia un apego preocupado y promover un manejo emocional más equilibrado en situaciones de estrés.

Incluir en los programas de intervención psicoeducativa, actividades que aborden específicamente el apego temeroso en jóvenes con alta desregulación emocional, ayudándolos a desarrollar confianza en sus relaciones interpersonales y a superar el miedo al rechazo o al daño.

Creación de espacios terapéuticos que trabajen en la construcción de relaciones saludables en jóvenes con tendencia al apego descartante, especialmente aquellos con alta desregulación emocional, para fomentar una mayor apertura emocional y confianza en los demás.

REFERENCIAS

- Alonso-Arbiol, I., Bretaña, I., Mateos-Pérez, E., Páez, D., Torres-Gómez, B., Pascual, A. & Gallarin, M. (2020). Inteligencia emocional y apego en población adulta: Una revisión sistemática. *Know and share psychology*, 1(4), 1-10.
<https://ojs.ual.es/ojs/index.php/KASP/article/view/4176>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20015584/>
- Avendaño, Z. (2019). Estilos de apego adulto y sintomatología psicopatológica en estudiantes de una universidad pública de Cusco. [Tesis de pre grado, Pontificia Universidad Católica del Perú].
[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/15533/Avenda%
c3%b1o_Carbajal_Estilos_apego_adulto1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/15533/Avenda%c3%b1o_Carbajal_Estilos_apego_adulto1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226-236. <https://psycnet.apa.org/record/1991-33075-001>
- Beck, A. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. The Guilford Press. <https://img3.reoveme.com/m/be38edbbfc79330a.pdf>
- Beck, A. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press. <https://www.guilford.com/excerpts/whisman.pdf>

- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. Basic Books. https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf
- Cisneros-Caicedo, A., Guevara-García, A., Urdánigo-Cedeño, J. & Garcés-Bravo, J. (2022). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que Apoyan a la Investigación Científica en Tiempo de Pandemia. *Dominio de las Ciencias*, 8(1), 1165-1185. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2546>
- Clyne, C., & Blampied, N. M. (2004). Training in emotion regulation as a treatment for binge eating: A preliminary study. *Behaviour Change*, 21(4), 269-281. <https://www.cambridge.org/core/journals/behaviour-change/article/training-in-emotion-regulation-as-a-treatment-for-binge-eating-a-preliminary-study/D39C80394C4B6F7E8EF8D29D920E4790>
- Díaz-Mosquera, E., Merlyn Sacoto, M. & Latorre Vaca, G. (2022). Estilos de apego adulto e regulação emocional na população de Quito, Ecuador. *Ciencias Psicológicas*, 16(2), 1-10. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v16n2/1688-4221-cp-16-02-e2684.pdf>
- Dutra-Thomé, L., Marques, L., Seidl-de-Moura, M., Ramos, D. & Koller, S. (2019). Desarrollo de la autonomía: diferencias por Sexo y Edad desde la Adolescencia hasta la Adulthood Emergente. *Acta de investigación psicológica*, 9(2), 14-24. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322019000200014&script=sci_abstract&tlng=pt
- Gómez-Tabares, A. (2019). Conductas prosociales y su relación con la empatía y la autoeficacia para la regulación emocional en adolescentes

desvinculados de grupos armados ilegales. *Revista Criminalidad*, 61(3), 221-246. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-31082019000300221&script=sci_arttext

Gratz, K. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54. <https://link.springer.com/article/10.1023/b:joba.0000007455.08539.94>

Gruhn, M. & Compas, B. (2020). Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Child abuse & neglect*, 103(1), 1-10. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0145213420301010>

Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://psycnet.apa.org/record/2018-70007-003>

Gross, J. & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://psycnet.apa.org/record/2003-05897-016>

Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. McGrawHill.

Kim, S., Baek, M., & Park, S. (2021). Association of parent–child experiences with insecure attachment in adulthood: a systematic review and meta-

- analysis. *Journal of Family Theory & Review*, 13(1), 58-76.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jftr.12402>
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1993-97864-000>
- López, M. (2020). Relación entre estilos de apego y regulación emocional. *MLS Psychology Research*, 3(2), 1-21.
<https://www.mlsjournals.com/Psychology-Research-Journal/article/view/561/898>
- Main, M., Kaplan, N. & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1), 66-104.
<https://psycnet.apa.org/record/1986-06136-001>
- Mamani, M. (2022). *Influencia del apego sobre la regulación emocional en pacientes oncológicos adultos del servicio de quimioterapia ambulatoria del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas, Lima Perú 2022*. [Tesis de post grado, Universidad Peruana Unión].
- Martínez, S. (2023). *Estilos de apego y esquemas maladaptativos en jóvenes peruanos que tienen pareja*. [Tesis de pre grado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas].
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/653978/MartinezA_S.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Michelini, Y. & Godoy, J. (2022). Adaptación Argentina de Dos Escalas de Dificultades en la Regulación Emocional en Adultos Emergentes Universitarios. *Psyche (Santiago)*, 31(1), 1-20.

https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282022000100110&script=sci_arttext

Milozzi, S. & Marmo, J. (2022). Revisión sistemática sobre la relación entre apego y regulación emocional. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 6(11), 70-86.
<https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1443>

Mikulincer, M. & Shaver, P. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publication.
<https://www.guilford.com/books/Attachment-in-Adulthood/Mikulincer-Shaver/9781462533817>

Mónaco, E., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 37(1), 21-27.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/345421>

Ministerio de la Mujer y poblaciones vulnerables (2023). Servicio de atención urgente. *MIMP*. <https://www.mimp.gob.pe/omep/estadisticas-atencion-a-la-violencia.php>

Organización Mundial de la Salud (2021). Salud mental del adolescente. *OMS*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial de la Salud (2022). Violencia contra los niños. *OMS*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children>

- Paco, B. (2022). Estilos de apego y rasgos de la personalidad en pacientes adultos que acuden a un Centro de Salud Mental Comunitario de Tacna. [Tesis de post grado, Universidad Católica de Santa María]. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/12355/A5.2471.MG.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Parada-Fernández, P., Herrero-Fernández, D., Oliva-Macías, M., & Rohwer, H. (2021). Analysis of the mediating effect of mentalization on the relationship between attachment styles and emotion dysregulation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(3), 312-320. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sjop.12717>
- Rodríguez, M. (2021). *Apego adulto y regulación emocional en estudiantes de universidades privadas de Lima*. [Tesis de pre grado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/19565>
- Salazar, C. (2021). *Estudio comparativo de los niveles de inteligencia emocional y estilos de apego entre jóvenes cristianos evangélicos y jóvenes sin orientación religiosa*. [Tesis de pre grado, Universidad Técnica de Ambato]. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/32525>
- Sánchez, H., Reyes, C. & Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanista. Lima: Universidad Ricardo Palma. <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1480/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Secretaría Nacional de la Juventud (2023). El 32.3 % de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental. *SENAJU*.

<https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>

Wong, S. & Chung, M. (2021). Child abuse and non-suicidal self-injury among Chinese university students: the role of emotion dysregulation and attachment style. *Current Psychology*, 42(6), 4862-4872.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-01832-2>



APÉNDICE

- A : MATRIZ DE CONSISTENCIA
- B : CONSENTIMIENTO INFORMADO
- C : AUTORIZACIÓN DE LAS AUTORAS
- D : INSTRUMENTOS



Apéndice A

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y TIPO DE APEGO ADULTO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS CON HISTORIA DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR DE HUARAZ, 2023

Tesista: Alfredo

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE (Definición Conceptual)	DEFINICIÓN OPERACIONAL	NIVEL, TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
<p>Problema ¿Cómo influye la desregulación emocional en el tipo de apego adulto en universitarios con historia de violencia intrafamiliar de la ciudad de Huaraz, 2023?</p>	<p>Objetivo General: Determinar cómo influye la desregulación emocional en el tipo de apego adulto en universitarios con historia de violencia intrafamiliar de la ciudad de Huaraz, 2023.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>O1: Identificar el nivel de</p>	<p>Hipótesis General:</p> <p>HG: La regulación emocional influye significativamente en el tipo de apego adulto en universitarios con historia de violencia intrafamiliar de la ciudad de Huaraz, 2023.</p> <p>Hipotesis específicas:</p> <p>H1: Existe relación</p>	<p>Desregulación emocional: dificultades que pueden surgir al intentar gestionar y regular las emociones de manera eficaz, este fenómeno involucra una gama de obstáculos que afectan diferentes aspectos esenciales de la regulación emocional, que da lugar a respuestas</p>	<p>Se asume en función a las puntuaciones obtenidas dentro del DERS</p> <p>Se asume en función a las puntuaciones obtenidas dentro del RQ</p>	<p>NIVEL: básica</p> <p>TIPO: Tipo de investigación Correlacional</p> <p>DISEÑO: Diseño de investigación Correlacional-causal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica: encuesta. - Difficulties in emotion regulation scale (DERS). (escala de dificultades de regulación emocional - DERS) - Relationship questionnaire (RQ). (cuestionario de relación - RQ)

	<p>desregulación emocional en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023</p> <p>O2: Identificar los tipos de apego en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023</p> <p>O3: Establecer la relación entre la desregulación emocional y el apego seguro en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023</p> <p>O4: Establecer la relación entre la desregulación emocional y el apego</p>	<p>significativa entre la desregulación emocional y el apego seguro en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023</p> <p>H2: Existe relación significativa entre la desregulación emocional y el apego preocupado en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023</p> <p>H3: Existe relación significativa entre la desregulación emocional y el apego temeroso en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023</p>	<p>emocionales que no son saludables ni adaptativas (Gratz y Romer, 2004).</p> <p>Tipos de apego: variable que se caracteriza por ser un lazo emocional duradero que se forma entre un individuo y una figura de apego, esta conexión brinda seguridad y consuelo en situaciones de necesidad (Bowlby, 1969).</p>			
--	---	---	---	--	--	--

	<p>preocupado en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023</p> <p>O5: Establecer la relación entre la desregulación emocional y el apego temeroso en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023</p> <p>O6: Establecer la relación entre la desregulación emocional y el apego descartante en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023</p>	<p>H4: Existe relación significativa entre la desregulación emocional y el apego descartante en jóvenes universitarios con historia de violencia intrafamiliar de Huaraz, 2023</p>				
--	--	--	--	--	--	--



APÉNDICE B

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, identificado con DNI N.º _____ He sido convocada a involucrarme de manera voluntaria en la investigación que “**DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y TIPO DE APEGO ADULTO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS CON HISTORIA DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR DE HUARAZ, 2023**”, Estoy dispuesto a responder a los cuestionarios de preguntas.

Me han aclarado que puedo plantear cuestionamientos acerca del tema en cualquier instante, se asegura la privacidad de los resultados para propósitos distintos al de la investigación y se asegura que la divulgación de los resultados logrados se realizará de manera anónima y colectiva.

Decido involucrarme de manera voluntaria.

No estoy dispuesto a participar de manera voluntaria.

Firma _____

Fecha: _____

APÉNDICE C

AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES DE LOS INSTRUMENTOS

Yo Alfredo del Carmen Palomino Pareja declaro, como psicólogo y tesista del Programa de Maestría en Psicología Clínica y de la Salud, que tengo el permiso de las autoras para emplear los instrumentos de medición. Estoy convencido de ello.



APÉNDICE D

INSTRUMENTOS

ESCALA DE DIFICULTADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL (DERS)

Gratz y Roemer (2004)

Versión española: Hervás y Jódar (2008 - DERS - E)

Versión chilena: Guzmán-González et al., (2014)

Por favor, indique con qué frecuencia se pueden aplicar a usted las siguientes afirmaciones:

ROJO (IMPULSO) / AZUL (ACEPTACIÓN) / VERDE (CONCIENCIA) /
NARANJA (METAS) / MORADO (CLARIDAD)

	Casi siempre 5	La mayoría de las veces 4	Neutral 3	Algunas veces 2	Casi nunca 1
1. Creo tener total claridad sobre mis sentimientos.	Positivo				
2. Le presto atención a cómo me estoy sintiendo	Positivo				
3. Siento que mis emociones me dominan y que no las puedo controlar.	Negativo				
4. No tengo ni idea de cómo me estoy sintiendo.	Negativo				
5. Me cuesta trabajo entender mis emociones.	Negativo				
6. Analizo con cuidado mis sentimientos.	Positivo				
7. Creo saber exactamente cómo me estoy sintiendo.	Positivo				
8. Le doy mucha importancia a mis sentimientos.	Positivo				
9. Tengo confusión sobre mis sentimientos.	Negativo				
10. Cuando me siento fastidiado, reconozco el estado emocional en el que me encuentro.	Positivo				
11. Cuando me siento fastidiado, me reprocho a mí mismo por ello.	Negativo				
12. Cuando me siento fastidiado, me incomodo por estar así.	Negativo				
13. Cuando me siento fastidiado, tengo dificultad para realizar mi trabajo.	Negativo				

14. Cuando me siento fastidiado, no soy capaz de controlarme.	Negativo				
15. Cuando me siento fastidiado, creo que ese estado de ánimo me va a durar mucho tiempo.	Negativo				
16. Cuando me siento fastidiado, creo que después me invadirá una gran depresión.	Negativo				
17. Cuando me siento fastidiado, considero que mis sentimientos son válidos e importantes.	Positivo				
18. Cuando me siento fastidiado, me resulta muy difícil concentrarme en otras cosas.	Negativo				
19. Cuando me siento fastidiado, siento que pierdo el control.	Negativo				
20. Cuando me siento fastidiado, puedo seguir desarrollando mis actividades normalmente.	Positivo				
21. Cuando me siento fastidiado, me avergüenzo de mí mismo por sentirme así.	Negativo				
	Casi siempre	La mayoría de las veces	Neutral	Algunas veces	Casi nunca
22. Cuando me siento fastidiado, sé que me podré tranquilizar.	Positivo				
23. Cuando me siento fastidiado, siento que soy una persona débil.	Negativo				
24. Cuando me siento fastidiado, mantengo el control sobre mi comportamiento.	Positivo				
25. Cuando me siento fastidiado, tengo sentimientos de culpa por estar así.	Negativo				
26. Cuando me siento fastidiado, me resulta difícil concentrarme.	Negativo				
27. Cuando me siento fastidiado, me resulta difícil controlar mi comportamiento.	Negativo				
28. Cuando me siento fastidiado, creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.	Negativo				
29. Cuando me siento fastidiado, me irrito conmigo mismo por estar así.	Negativo				
30. Cuando me siento fastidiado, comienzo a sentirme mal conmigo mismo.	Negativo				

31. Cuando me siento fastidiado, creo que lo único que puedo hacer es seguir dándole vueltas al asunto.	Negativo				
32. Cuando me siento fastidiado, pierdo el control de mi comportamiento.	Negativo				
33. Cuando me siento fastidiado, me resulta difícil pensar en otra cosa.	Negativo				
34. Cuando me siento fastidiado, me tomo un tiempo para reflexionar sobre lo que realmente estoy sintiendo.	Positivo				
35. Cuando me siento fastidiado, me toma mucho tiempo volver a sentirme mejor.	Negativo				
36. Cuando me siento fastidiado, siento que mis emociones me abruman.	Negativo				



RELATIONSHIP QUESTIONNAIRE (RQ)

(CUESTIONARIO DE RELACIÓN)

Bartholomew & Horowitz (1991)

Adaptación al castellano de I. Alonso-Arbiol y S. Yárnoz-Yaben, 2000.

A continuación, le presentamos cuatro descripciones (A, B, C y D). Por favor, indique en una escala de 1 (totalmente en desacuerdo) a (totalmente de acuerdo) el grado en el que siente que cada una de ellas lo/la representa.

- A. Es fácil para mí sentirme emocionalmente cercano/a los demás. Me siento cómodo/a dependiendo o confiando en otras personas y sintiendo que otros dependen o confían en mí. No me preocupa estar solo/a o que otros no me acepten.

Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Ni en desacuerdo Ni de acuerdo	Un poco de acuerdo	Bastante de de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

- B. Me siento cómodo/a sin relaciones emocionales cercanas. Es muy importante para mí sentirme independiente y autosuficiente, y prefiero no depender de otros ni que otros dependan de mí.

Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Ni en desacuerdo Ni de acuerdo	Un poco de acuerdo	Bastante de de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

- C. Quiero tener una intimidad total con otras personas, pero a menudo me encuentro con que los otros se niegan a ser cercanos a mí como yo querría. Me siento incomodo/a sin tener una relación íntima, pero a veces me preocupaba que los demás no me valoren tanto como yo los valoro a ellos.

Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Ni en desacuerdo Ni de acuerdo	Un poco de acuerdo	Bastante de de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

- D. Me siento incomodo/a en relaciones muy cercanas con otros. Deseo emocionales próximas, pero encuentro difícil confiar en los demás completamente, o depender de ellos. Me preocupa que pueda ser herido/a si me permito establecer relaciones demasiado cercanas con los demás.

Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Ni en desacuerdo Ni de acuerdo	Un poco de acuerdo	Bastante de de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

Ahora, por favor, por favor escoja la descripción (solo una) con la que se sienta más representado/a y marque la letra que le corresponda.

A	B	C	D
----------	----------	----------	----------