

# TFM Sofía Blanco Fernández

*por* Sofía Blanco Fernández

---

|                             |  |                    |       |
|-----------------------------|--|--------------------|-------|
| ARCHIVO                     | 7301_SOFIA_BLANCO_FERNANDEZ_TFM_SOFIA_BLANCO_FERNANDEZ<br>_1651689_562583900.PDF (394.68K) |                    |       |
| HORA DE LA ENTREGA          | 11-MAY.-2020 07:36P. M. (UTC+0200)   | NÚMERO DE PALABRAS | 12932 |
| IDENTIFICADOR DE LA ENTREGA | 1321843446   | SUMA DE CARACTERES | 71812 |

Sofía  
Blanco  
Fernández



Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

**EL APEGO ADULTO Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS  
PARENTALES Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL**

# **EL APEGO ADULTO Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS PARENTALES Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL**

Autora: Sofía Blanco Fernández

Director Profesional: Jesús Oliver Pece

Director Metodológico: David Paniagua Sánchez



MADRID | Mayo 2020

## Resumen

En el presente estudio se analiza la relación existente entre el vínculo de apego que los adultos establecen con sus parejas, los estilos educativos percibidos cuando eran adolescentes y su capacidad para regular sus emociones. Además, se estudian las diferencias en el apego adulto y en la regulación emocional en función del sexo. En el estudio participaron 115 sujetos de ambos sexos con edades comprendidas entre 18 y 35 años. Para evaluar las variables del estudio, se utilizó un cuestionario sociodemográfico de elaboración propia, la adaptación al castellano de la escala Experiences in Close Relationships, la escala de Afecto y la de Normas y Exigencias (versión hijos) y la escala Emotional Regulation Questionnaire. Los resultados mostraron que la *ansiedad* en las relaciones de apego estaba relacionada de forma positiva con la *crítica-rechazo del padre y de la madre*, así como con las *formas rígida e indulgente de la madre*. Además, se encontró que la *evitación* en las relaciones de apego se relaciona negativamente con el *afecto-comunicación de la madre* y de forma positiva y moderada con la *supresión emocional*. Por otro lado, los resultados revelaron una relación positiva entre la *crítica-rechazo de la madre* y la *supresión emocional*. Se observaron diferencias significativas elevadas en función del sexo, siendo mayor la *evitación* en los hombres y la *reevaluación cognitiva* en las mujeres. Se discuten las implicaciones para la práctica clínica y se plantean sugerencias para futuras líneas de investigación.

*Palabras clave:* apego adulto, estilos parentales, familia, regulación emocional

## Abstract

This study analyzes the relationship among the attachment bond that adults establish with their partners, the educational styles that they perceived when they were teenagers, and their ability to regulate their emotions. In addition, differences in adult attachment and emotional regulation based on gender are studied. 115 subjects of both genders aged between 18 and 35 participated in the study. In order to evaluate the variables of the study, a self-elaborated sociodemographic questionnaire, the adaptation to Spanish of the Experiences in Close Relationships scale, the Warmth Scale and the Rules-Demands Scale (child's version), and the Emotional Regulation Questionnaire scale were used. Results showed that *anxiety* in attachment relationships was positively related to *father's and mother's criticism-rejection*, as well as to the *mother's strict and indulgent styles*. In addition, *avoidance* in attachment relationships was found to be negatively related to *mother's warmth-communication*, and positively and moderately related to *emotional suppression*. On the other hand, results revealed a positive relationship between *mother's criticism-rejection* and *emotional suppression*. Highly significant differences were observed according to gender, with *avoidance* being higher within men and *cognitive reappraisal* being higher within women. Implications for clinical practice are discussed and suggestions are made for future lines of research.

*Keywords:* adult attachment, parenting styles, family, emotional regulation

## **Apego adulto**

El apego es un concepto que ha sido ampliamente estudiado por múltiples investigadores, dada su trascendencia en el estado psicológico de las personas. Bowlby (1969) lo define como una relación especial o “lazo afectivo” que establece el niño con un número reducido de personas significativas de manera instintiva, activada y modulada, y que le permite buscar proximidad y contacto a lo largo del tiempo. Este vínculo nos permite entender en mayor profundidad numerosas formas de dolor emocional ocasionadas por la separación indeseada o la pérdida de afecto de esa figura. Constituye un sistema de control, ya que la persona adecúa su conducta para un fin determinado establecido por las necesidades que tiene en ese instante. El deseo de proximidad o contacto no es constante, depende de factores endógenos y exógenos al individuo. Si el niño percibe una situación del entorno como amenazante buscará refugio en la figura de apego como base segura para reducir la tristeza, temor o malestar. Asimismo, le surgirá ansiedad ante la separación provocada por sentimientos de desolación y abandono por la posible pérdida (Bowlby,1982).

El apego interviene en el sistema relacional para regular los intercambios para poder sobrevivir y adaptarse al entorno. Tiene dos funciones principales: de supervivencia y de seguridad. Desde una perspectiva objetiva, favorece la supervivencia de la especie asegurando la ayuda necesaria e intentando evitar peligros. Por otro lado, desde un plano más subjetivo, trata de proveer una base de seguridad para que el individuo pueda explorar el ambiente, interactuar de una manera más confiada con otras personas y superar el miedo o la angustia.

De este vínculo se pueden destacar tres componentes básicos: conductual, afectivo y cognitivo. El niño es un sujeto activo, y las conductas de apego son todas aquellas destinadas a lograr o conservar la proximidad y el contacto de las figuras de apego. El repertorio es muy amplio y flexible, dependiendo de su nivel de desarrollo mental y sus experiencias previas (Bowlby, 1980).

Por otra parte, el apego es un vínculo afectivo que implica una serie de sentimientos positivos de seguridad generados por la proximidad o contacto con la figura significativa y sentimientos negativos de angustia cuando se percibe una pérdida real o figurada. Se suscitan sentimientos y expectativas hacia la figura de apego, hacia sí mismo y hacia la propia relación. Ante un mismo estímulo, cada niño reaccionará de manera diferente, ya que depende de su historia particular (Bowlby, 1982).

Tras contactos continuados con el ambiente y la consiguiente capacidad de respuesta y disponibilidad de la figura significativa, el niño elabora modelos operativos internos cada vez más complejos del mundo, de sus relaciones y de él mismo (Bretherton, 1985; Bretherton & Munholland, 1999). Dicho modelo mental es una representación que elabora el niño de su relación con la figura significativa, y se construye a partir de una generalización de acontecimientos relevantes para el mismo (Main, Kaplan & Cassidy, 1985). Son pensamientos automáticos y tienden a ser estables, aunque pueden ser modificados en determinadas ocasiones para adaptarse al ciclo vital del individuo (Yáñez & Páez, 1993,1994).

Ainsworth, Blehar, Waters y Wall (1978) desarrollan un método para analizar la calidad y seguridad del vínculo de apego en los dos primeros años de vida del niño. Consiste en observar su conducta en episodios breves en los que se le separa de su madre (generalmente su figura significativa), se reencuentra con la misma y/o con otra persona desconocida. Estos investigadores analizan las conductas según la ansiedad observada por la separación de la madre, la reacción ante el reencuentro y la capacidad para explorar su entorno e interactuar con la extraña, y establecen tres estilos o patrones de apego: *seguro*, *ansioso-ambivalente* y *evitativo*.

Según este modelo (Ainsworth et al., 1978; López, Etxebarria, Fuentes y Ortíz, 2015) el niño con *apego seguro* tiene confianza en que su madre le proporcionará disponibilidad, comprensión y ayuda ante situaciones amenazantes. El individuo es capaz de expresar emociones positivas y negativas, busca de manera activa el contacto de su figura significativa y ofrece respuestas coherentes. Es fácilmente consolado y reconfortado por su madre, y tras un breve instante de inseguridad recupera la exploración del entorno. Este estilo de apego evoca sentimientos de pertenencia, aceptación propia y creencia de que los otros son confiables. En estos casos, la madre se muestra de forma sincrónica al estado emocional del niño. Las necesidades del niño son independientes a las suyas propias.

Por el contrario, el niño con apego *ansioso-ambivalente* no tiene la seguridad de que su madre esté disponible o vaya a ofrecerle una respuesta adecuada a sus necesidades. El niño pone de manifiesto su inseguridad: por un lado, busca la proximidad con la figura de apego, pero al mismo tiempo, cuando ésta inicia el contacto, se muestra resistente al mismo. Se observa una falta de sincronía emocional en la relación producida por una ausencia de disponibilidad psicológica debida por una conducta incoherente e impredecible.

Por último, el niño con apego *evitativo* ignora o evita el contacto con su figura significativa, lo que puede amplificar la conducta de la madre. Muestra escasa ansiedad ante

la separación y evita el contacto cuando la figura vuelve, manifestando un comportamiento parecido hacia la madre y la desconocida. El niño oculta sus sentimientos porque no espera que su figura de apego responda adecuadamente a sus necesidades, por lo que trata de ser autosuficiente. La madre no actúa en consecuencia a las demandas del niño, por lo que toma distancia con su estado emocional.

Los autores Main y Solomon (1986) añaden posteriormente un cuarto estilo de apego: el *ansioso-desorganizado*. El niño presenta conductas desorientadas en presencia de la figura significativa. Cuando se reencuentra con la madre puede mostrar búsqueda de proximidad, pero seguidamente la evita y trata de escapar de la interacción. Las conductas del niño fluctúan entre búsqueda y evitación. Su búsqueda de apego produce ansiedad en la madre, lo que en ocasiones provoca una respuesta violenta o rechazante.

Son escasas las investigaciones en las que se tiene en cuenta el lazo afectivo establecido con ambos progenitores. Algunos estudios afirman que el niño puede establecer diferentes estilos de apego con distintos cuidadores (Goosens & van Ijzendor, 1990; Howes & Hamilton, 1992). Sin embargo, Bowlby (1969) defiende que los niños suelen tener a su madre como principal figura de apego, y que este vínculo de apego influye sobre otras relaciones como la que tiene con su padre u otros cuidadores. Además, algunos estudios que han considerado el apego con ambos progenitores, como el de Howes, Roding, Galluzo y Myers (1988), defienden que el vínculo con la madre cobra mayor importancia en el desarrollo de la competencia social del niño. Las investigaciones de Genuis y Violato (2000) y Furman, Simon, Shaffer y Bouchey (2002) encuentran grandes similitudes entre el estilo de apego establecido con la madre y con el padre. Pueden deberse al impacto que tienen algunas características temperamentales del niño sobre el vínculo (Kagan, 1982) o la afinidad en cuanto a valores y estilos de crianza de los progenitores (Fox, Kimmerly & Schafer, 1991).

El repertorio de conductas de apego se va constituyendo a lo largo del primer año de vida del niño. A pesar de que durante la adolescencia se producen modificaciones precisadas por los eventos vitales, el apego se mantiene activo durante todo el ciclo vital de la persona (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1988).

Para Bowlby (1982), esta experiencia de vinculación con el otro predice las consiguientes relaciones que establece el individuo. El estilo de apego se mantiene relativamente estable debido a los modelos representacionales, ya que el individuo procesa y orienta su conducta acorde a sus creencias y expectativas a partir de vivencias previas (Sroufe, 2000). Tras la adolescencia, los vínculos de apego con los iguales cobran cada vez más importancia. Por ello, varios estudios demuestran que las personas adultas tienden a

establecer el mismo estilo de apego que adquirieron en su infancia también con su pareja sexual (Hazan & Shaver, 1987; Feeney & Noller, 2001; López, 1997).

La relación entre el niño y su figura significativa es asimétrica ya que esta última provee de cuidados. Por otra parte, en el vínculo afectivo adulto se producen interacciones simétricas más complejas de afecto, cuidado y sexualidad. Numerosos estudios como los de los autores como Feeney y Noller (2001) o Iwaniec y Sneddon (2001) defienden que el apego adulto visible en las relaciones amorosas no es más que una continuidad del estilo de apego establecido en la infancia.

En sentido contrario, existen estudios que defienden que no se puede afirmar que el apego sea estable a lo largo del tiempo, como la investigación longitudinal de Lewis, Feiring y Rosenthal (2000), donde además observaron que los jóvenes que tenían padres divorciados estaban relacionados con apegos más inseguros, mientras que los hijos de padres no divorciados tendían a tener apegos más seguros. Asimismo, los autores Weinfield, Whaley y Egeland (2004) observaron en su estudio longitudinal que la modificación en la seguridad del apego a lo largo del tiempo se relacionaba con el maltrato infantil, la depresión materna y el funcionamiento familiar percibido en la adolescencia. Aviezer y Sagi-Schwartz (2005) también mostró en su estudio que los eventos vitales negativos como el divorcio de los padres o el fallecimiento de uno de los mismos incrementaban la posibilidad de que el apego seguro en la infancia derivase en inseguro en la edad adulta.

Bartholomew (1990) y Bartholomew y Horowitz (1991) plantean un modelo dimensional y prototípico para explicar el apego adulto teniendo en cuenta la imagen que el individuo tiene sobre sí mismo o *self* y sobre los otros en función de su grado de dependencia o evitación. El modelo de sí mismo se relaciona con el grado de dependencia, mientras que el modelo del otro se relaciona con el grado de evitación. A partir del cruce de estas dos dimensiones, establecen cuatro estilos de apego: *seguro* (ambos modelos positivos), *preocupado* (negativo de sí mismo y positivo del otro), *ausente* (positivo de sí mismo y negativo del otro) y *miedoso* (ambos negativos). Los sujetos con apego *seguro* manifiestan bienestar con la intimidad y autonomía. Sin embargo, los del tipo *preocupado* se encuentran ansiosos, ambivalentes y muy dependientes. Por otro lado, los adultos con estilo *ausente* revelan negación del apego con la figura significativa, mientras que los de tipo *miedoso* presentan miedo a la intimidad y a la evitación.

Más adelante, Brennan, Clark y Shaver (1998) plantearon que la clasificación de los individuos en cuatro estilos (*seguro*, *preocupado*, *evitador-desvalorizador* y *evitador-temeroso*) es muy rígida, y que el apego adulto puede ser evaluado a partir de dos

dimensiones: *ansiedad* (miedo al rechazo y al abandono) y *evitación* (incomodidad con la intimidad y la proximidad). Los tipos de apego que muestran una ansiedad más alta son el temeroso y el preocupado, y más baja el seguro y desvalorizador. Por otro lado, los individuos con puntuaciones más altas en conductas de evitación corresponden a los estilos desvalorizador y temeroso y más bajas en el seguro y preocupado. Por ello, los tipos de apego adulto pueden percibirse como combinaciones lineales de estas dos dimensiones (Yáñez-Yaben, 2008).

Del Giudice (2011) analizó en su meta-análisis las diferencias en el apego en función del sexo. Observó que los hombres muestran puntuaciones más elevadas en evitación del apego que las mujeres, y se ven aumentadas progresivamente a medida que va aumentando la edad del sujeto. Sin embargo, éstos presentan niveles significativamente más bajos de ansiedad en las relaciones de pareja frente a las mujeres.

Como hemos comentado, autores como Bowlby (1980) y Ainsworth (1989) señalan el impacto que tienen las relaciones de apego que establece el niño con sus progenitores durante la etapa de la infancia sobre sus posteriores relaciones afectivas. De esta manera, los niños que establecen un apego seguro con sus padres (los cuales se presentaron cariñosos y atentos a sus necesidades) serán capaces de formar de una manera más adaptativa vínculos con otras personas basados en la intimidad, confianza y el afecto. Sin embargo, los niños con un modelo representacional basado en experiencias negativas con sus progenitores fundamentadas en el rechazo, falta de atención o inconsistencia provocarán expectativas también negativas en sus relaciones sociales consecutivas (Hazan & Shaver, 1987; Mayseless, Sharabany & Sagi, 1997).

En la investigación de Alonso-Arbiol, Shaver y Yáñez (2002) sobre apego adulto en jóvenes universitarios, la escala de Ansiedad del instrumento ECR-S estaba relacionada tanto con dependencia emocional como instrumental en las relaciones de pareja. Además, los resultados coinciden con el modelo propuesto por Bartholomew y Horowitz (1991) de cuatro estilos de apego, donde los sujetos con apego preocupado y miedoso obtienen altas puntuaciones en Ansiedad, y el miedoso y ausente mayores puntuaciones en Evitación.

Por otro lado, el hecho de tener pareja o no parece influir en los resultados. Hazan y Shaver (1987) determinaron que el apego adulto inseguro, especialmente el evitativo, está relacionado con tener relaciones sentimentales de corta duración o incluso con no haber tenido nunca pareja. En el estudio de Alonso-Arbiol, Balluerka y Shaver (2007) también se confirmó que los participantes que no tenían pareja ofrecían puntuaciones significativamente más elevadas en evitación que los sujetos que sí tenían pareja.

Rodrigues (2016) demostró en su estudio que las experiencias negativas tempranas con los principales cuidadores están asociadas a los estilos de apego adulto inseguro (preocupado y evitador, según las dos dimensiones de ansiedad y evitación del modelo de Brennan, Clark & Shaver, 1998). Concretamente, los participantes que presentaron un apego más inseguro percibieron los comportamientos de sus padres como más rechazantes y sobreprotectores, y describieron sus experiencias en la infancia como más injustas. Además, estos sujetos también percibieron a sus madres como menos cálidas y distantes emocionalmente.

Existen otros estudios donde confirmaron que existen correlaciones significativas moderadas entre las experiencias tempranas negativas con los progenitores y el desarrollo del apego adulto inseguro (Hamilton, 2000; Pinquart, Feubner, & Ahnert, 2013; Waters, Merrick, Treboux, Crowell, & Albersheim, 2000). El hallazgo de que las interacciones percibidas con los padres sirven como predictor significativo de un estilo de apego adulto inseguro (por encima de otras experiencias en la infancia) sugiere que las percepciones de equidad, reciprocidad y la medida en la que las personas reciben afecto dentro de su familia pueden tener una influencia importante en el desarrollo de modelos representativos de apego. Las percepciones sobre las interacciones familiares generan en los niños un conjunto de expectativas sobre sí mismos y sobre los demás, que luego incorporan en un modelo (seguro o inseguro) que utilizan para interpretar las futuras relaciones y formas de interactuar con los otros (Rodrigues, 2016).

Watson y Greenberg (2011) sugieren en su estudio que las experiencias negativas tempranas, como las interacciones familiares impropiedades, pueden contribuir a algo más que modelos representativos de un yo y los demás. Las experiencias emocionales en la niñez contribuyen al desarrollo de esquemas emocionales que contienen información no únicamente cognitiva, sino también afectiva y no verbal. De esta manera, las interacciones nocivas con las figuras significativas en la infancia no solo conducen a expectativas negativas sobre uno mismo y los otros, sino también a experimentar sentimientos de rechazo, vulnerabilidad, vergüenza e impotencia.

Asimismo, Olson (2000) defiende en su estudio que existe una relación significativa entre las experiencias de apego seguro y una mayor calidez, proximidad e interacción entre los diferentes miembros de la familia de origen. Además, un apego seguro favorece que no se produzcan triangulaciones entre los progenitores y sus hijos (Pedro, Ribeiro y Shelton, 2015).

## Estilos parentales

Actualmente, el sistema familiar ha cambiado y surgen diversas realidades en cuanto a su estructura, límites, funciones y roles de sus integrantes, lo que algunos autores definen como una revolución familiar (Valdivia, 2007). La familia ayuda al individuo a cubrir necesidades psicoafectivas y a adquirir esquemas básicos para comprender el entorno y a sí mismo (Cortés, Cantón & Cantón, 2011; Gervilla, 2008). La socialización familiar produce un gran impacto en el desarrollo del niño.

Baumrind (1966) plantea por primera vez el concepto de estilo parental como el conjunto de conductas que los padres utilizan para educar a sus hijos y que conjuntamente generan un contexto emocional. Teniendo en cuenta el nivel de control que los progenitores ejercen sobre sus hijos, este autor los clasifica en tres tipos: *democrático*, *autoritario* y *permisivo*. Los progenitores con un *estilo democrático* ofrecen más afecto, control y exigencia de madurez, y sus hijos tienen un mejor ajuste emocional y comportamental (Oliva, Parra, Sánchez-Queija & López, 2007). Por el contrario, los progenitores que ejercen un *estilo autoritario* restringen la autonomía de los hijos, lo que hace que tengan una menor seguridad y autoestima, provocando dificultades en el ámbito emocional y social (Torío et al., 2008). Los padres con un *estilo permisivo* promueven la autonomía evitando el uso de restricciones, siendo los hijos quienes tienen la responsabilidad de decidir y regular sus actividades (Cortés et al., 2011).

A partir de estas aportaciones, los autores Maccoby y Martin (1983) proponen cuatro estilos parentales: *autoritario*, *permisivo*, *democrático* y *negligente*. Supone una variación del modelo anterior ya que estos autores tienen en cuenta una perspectiva dimensional que clasifica a los individuos de manera más flexible. Valora dos dimensiones: afecto y control parental. La primera tiene en cuenta las conductas de aprobación, apoyo, aceptación y ayuda; mientras que la segunda hace referencia a los comportamientos destinados a supervisar y dominar. El estilo democrático contará con un mayor control y afecto, mientras que el negligente relata puntuaciones bajas en ambas dimensiones. El autoritario se caracteriza por un mayor control y menor afecto, a la inversa que el estilo sobreprotector.

Bersabé, Fuentes y Motrico (2001) observaron en su estudio que existe relación entre la forma inductiva de los progenitores en establecer normas y la mayor manifestación de afecto y comunicación con sus hijos, así como un menor uso de la crítica y rechazo. Por otro lado, la forma rígida de establecer normas y exigencias se relaciona con una mayor

manifestación de crítica, rechazo y menor confianza en sus hijos, sobre todo por parte de la madre. La forma indulgente se relaciona con una mayor expresión del afecto hacia sus hijos.

Los autores Kochanska, Murray y Harlan (2000) observaron que los niños que en mayor medida cumplen con las normas y las exigencias que les proponen sus padres suelen percibir los estilos de éstos como más positivos, comprensivos y de apoyo, así como menos autoritarios.

Por otro lado, los autores Conrade y Ho (2001) encontraron que el estilo educativo del padre era percibido por los hijos en mayor medida como autoritario, mientras que el de la madre era detallado como permisivo. En cuanto a diferencias por sexo de los participantes, los hombres percibieron un estilo más permisivo de la madre en comparación con las mujeres. Sin embargo, las mujeres advirtieron un estilo más autoritario del padre en comparación con los hombres.

Teniendo en cuenta la clasificación de Maccoby y Martin (1983), el estilo parental democrático estimula la expresión de necesidades y emociones y promueven la autonomía y la responsabilidad (Torio, Peña & Inda, 2008). Asimismo, se vincula con una mayor autoestima, mejor rendimiento académico y sociabilidad (Alonso & Román, 2005; Maccoby & Martin, 1983; Sabán, Herruzo & Raya, 2013). Por el contrario, muestran menor riesgo de consumo de sustancias (Becoña, Martínez, Calafat, Fernández-Hermida & Secades-Villa, 2012; Cano, Solanas y Mari-Klose, 2012) y menos conductas impulsivas (Osorio, Rivas, Estévez, Calatrava & López, 2009). En España, el estilo parental permisivo es el que más predomina en las familias (Fuentes, García, Gracia & Alarcón, 2015).

Por otra parte, los padres que ejercen un estilo parental más negligente y fallan en la respuesta a las necesidades de sus hijos tanto por defecto como por exceso de disciplina dejan una huella en los esquemas emocionales de los mismos y promueven que adopten un estilo de apego inseguro basado en el exceso de ansiedad o evitación (Doinita & Nijloveanu, 2015).

La investigación de Karavasilis, Doyle y Markiewicz (2003) encontró también una relación entre el tipo de apego y el estilo educativo de la madre en una muestra de niños y adolescentes. Los resultados mostraron una relación positiva entre el apego seguro y un estilo educativo inductivo, obteniendo altas puntuaciones en entorno afectuoso, nivel de autonomía psicológica y nivel de autocontrol. Sin embargo, los estilos parentales más negligentes se asociaron a una mayor evitación en el apego y una puntuaciones bajas en las tres variables anteriores. Los resultados del estudio de Eldad y Benatov (2018) añadieron que los estilos educativos que promueven en mayor medida la autonomía de los hijos se relacionaban con unas puntuaciones más bajas de ansiedad y evitación en el apego.

Asimismo, los autores O'Neill y Murray (2016) mostraron en su investigación que un estilo educativo basado en la calidez y el afecto se asocia negativamente con altas puntuaciones en ansiedad y evitación del apego. Sin embargo, se halló una relación positiva entre la frialdad e inconsistencia en el estilo parental y puntuaciones altas en ambas dimensiones del apego adulto.

El estudio de Cheng y Mallinckrodt (2009) también reveló que las participantes universitarias que describían haber percibido más afecto y cuidados por parte de sus progenitores también obtenían unas puntuaciones más bajas en apego ansioso. Del mismo modo, Rodrigues (2016) mostró en su investigación que la percepción de los hijos de rechazo, sobreprotección y el trato injusto de los padres se relacionaba con un apego adulto inseguro.

Millings, Walsh, Hepper y O'Brien (2013) observaron en su estudio que el apego seguro en las relaciones de pareja estaba relacionado de forma positiva con un estilo parental democrático pero asociado de forma negativa con los estilos educativos autoritario y permisivo. Por tanto, altas puntuaciones en la ansiedad y la evitación del apego se relacionan con una respuesta parental poco acorde a las demandas del hijo, propia de los estilos educativos autoritario y permisivo (Neal y Frick-Horbury, 2001).

### **Regulación emocional**

Las relaciones tempranas que se establecen entre los hijos y los padres ejercen un gran impacto en la capacidad de los niños para regular sus emociones y en su funcionamiento social. La regulación emocional ha sido definida como “la habilidad para tolerar, ser consciente, poner en palabras y usar emociones de forma adaptativa, para regular la angustia y promover las necesidades y las metas” (Elliot, Watson, Goldman & Greenberg, 2004). Algunos autores miden esta capacidad en base a dos habilidades: la *supresión emocional* y la *reevaluación cognitiva* (Gross, 2001). La primera alude a la capacidad que tiene el sujeto para inhibir la expresión de la emoción tras generar una respuesta emocional. Por otro lado, la segunda hace referencia al proceso cognitivo previo a la emoción que modifica el impacto emocional que provoca en la persona.

Elliot et al. (2004) sugieren que una regulación de emociones eficaz implica diferentes pero interrelacionados procesos cognitivo-afectivos. Los individuos necesitan: (a) ser conscientes de su activación emocional, (b) clasificar adecuadamente su experiencia emocional, (c) validarla y aceptarla, (d) modular su nivel de activación y su expresión acorde

con sus necesidades y metas, y (e) reflexionar sobre su experiencia emocional para integrarla en otros aspectos de sí mismo y del ambiente. Por el contrario, el déficit en estas habilidades conduce a dificultades para regular las emociones.

En el estudio de Morris et al. (2002) se analizaron las diferencias en la regulación emocional según el sexo de los participantes. Los resultados mostraron que las mujeres regulan mejor las emociones que los hombres, mostrando niveles más bajos de reactividad emocional. Además, el sexo del progenitor y el sexo del hijo podría influir en gran medida en el proceso de regulación emocional y en la socialización (Shipman, 1997).

Duch (2018) también estudió las diferencias en la regulación emocional en función del sexo. Las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas que los hombres en reevaluación cognitiva. Estos resultados concuerdan con los de los autores Cabello Salguero, Fernández-Berrocal y Gross (2012) y Gross y John (2003), los cuales muestran en su estudio que las mujeres tienen mayor tendencia que los hombres a generar una nueva situación o experiencia que conlleve un menor impacto emocional que la primera. Además, los resultados concluyen que los hombres utilizan en mayor medida que las mujeres la supresión emocional.

Del mismo modo, autores como Cabello et al. (2012) han demostrado la vinculación entre las emociones positivas y un elevado empleo de reevaluación cognitiva y menor supresión emocional. El proceso de reevaluación cognitiva se relaciona con una mayor habilidad para establecer relaciones positivas con otros y conseguir más apoyo social. Además, este proceso favorece una nueva evaluación de los estímulos, dando lugar a una menor aparición respuestas emocionales desadaptativas (Andrés, Canet, Castañeiras & Richaud, 2016). Según Gross y John (2003), este proceso también se relaciona positivamente con estrategias de afrontamiento más adaptativas, un apropiado funcionamiento social y afectivo, una óptima regulación del estado de ánimo y con algunos rasgos de personalidad, como menor neuroticismo y mayor extraversión. Sin embargo, la supresión emocional y de pensamiento y la rumiación se han vinculado con la psicopatología, concretamente con una personalidad más negativa y una relación negativa con habilidades como atención a los sentimientos, claridad de sentimientos, apoyo social, herramientas de afrontamiento y extraversión (Cabello et al., 2012).

Por otra parte, las interacciones con los progenitores percibidas como injustas por parte de los sujetos están asociadas a altos niveles de angustia, además de moderar en la relación entre las acciones destinadas al cuidado entre los miembros de la familia y la autorregulación emocional y conductual (omisión de la agresión, control de impulsos y consideración de los otros) (Kuperminc, Jurkovic & Casey, 2009).

Los autores Trub y Starks (2017) observaron en su estudio una relación positiva entre la ansiedad en el apego y la dificultad para el control de impulsos. Sin embargo, hallaron que la evitación en el apego también estaba relacionada positivamente con la falta de conciencia emocional y la dificultad para controlar los impulsos.

Dhar (2015) postula en su estudio que el grado de seguridad en el apego adulto es un factor importante en el manejo de conflictos y la regulación emocional. Además, son factores fundamentales a la hora de mantener relaciones sentimentales de larga duración. Los individuos con estrategias para regular sus emociones de manera más adaptativa y organizada tendrán mayor facilidad para establecer relaciones sentimentales satisfactorias y duraderas.

Por otra parte, la calidad del apego se puede medir dependiendo de cómo sirve al individuo para la exploración y dominio del entorno (Sroufe, 2000). Los niños con apego seguro son más empáticos, prosociales, imaginativos, autónomos y regulan mejor sus emociones, relacionándose con otros de una manera más fácil y eficaz (Bretherton & Waters, 1985; López, 1988; Sroufe, 1988).

En la investigación de Rodrigues (2016) se observó una relación entre un elevado grado de inseguridad en el apego y un bajo nivel de regulación emocional. Rodrigues y Watson (2011) investigaron sobre cómo las experiencias de apego inseguro (*preocupado* y *evitador*, según las dos dimensiones de ansiedad y evitación del modelo anteriormente mencionado de Brennan, Clark & Shaver, 1998) pueden conducir a una mala regulación de las emociones a nivel cognitivo y afectivo, a través de un procesamiento distorsionado y un aumento o supresión de los estados afectivos. Los sujetos con un estilo de apego *preocupado* aprendieron a modular sus experiencias afectivas desde una perspectiva de vigilancia y miedo, tendiendo a limitar sus habilidades para regular el afecto a aumentar la afectividad negativa de manera selectiva y/o distorsionada junto a pensamientos rumiativos disfuncionales. Por otro lado, los sujetos con un estilo de apego *evitador* aprendieron a regular sus experiencias afectivas desde una posición de desconfianza y autosuficiencia, tendiendo a bloquear las emociones desde la conciencia, negando las experiencias afectivas, reprimiendo los recuerdos de experiencias negativas y distanciándose de la angustia. Los individuos no han desarrollado una sensación de seguridad, por lo que permanecen en un estado de hipervigilancia y autosuficiencia para evitar lo que ellos perciben como estímulos angustiosos.

Asimismo, en las investigaciones de Burnette, David, Green, Worthington y Bradfield (2009) y de Garrison (2014) se observó la relación entre unas puntuaciones más elevadas de ansiedad en el apego y unas puntuaciones más elevadas en reevaluación cognitiva. Del

mismo modo, la evitación en el apego está relacionada positivamente con la supresión emocional (Caldwell & Shaver, 2012; Garrison, 2014). Por otro lado, varios estudios hallaron que cuanto mayor es la evitación en el apego, se producen niveles más bajos de autorrevelación emocional (Garrison, Kahn, Sauer & Florczak, 2012).

Sin embargo, los sujetos con apego seguro cuentan con mejores habilidades para regular sus emociones que los sujetos con apego inseguro, mostrando una mayor capacidad para experimentar, simbolizar, comprender y expresar sus experiencias afectivas de manera abierta y flexible (Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003). En su estudio, Mikulincer y Orbach (1995) mostraron que las personas con estilos de apego seguro e inseguro difieren en términos de intensidad, atención y accesibilidad a la información afectiva. Además, los sujetos con apego seguro se mostraron más tolerantes a la ambigüedad, más curiosos y más abiertos a las críticas sociales que los demás sujetos.

Por otra parte, los problemas individuales, los de pareja, los familiares y especialmente los emocionales, suelen estar relacionados en mayor o menor medida con la familia de origen (Kim et al., 2015). La relación entre los estilos parentales y la capacidad de regulación emocional de los niños ha sido demostrada en varias investigaciones. Los autores Eisenberg et al. (2005) mostraron en su estudio que una actitud rígida de los padres afecta negativamente a la capacidad de regular emociones de sus hijos. En concreto, Morris et al. (2007) encontraron que la regulación emocional del niño se relacionaba negativamente con la actitud hostil y exceso de control de la madre. Chang, Schwartz, Dodge y Mcbride (2003) observaron que unas puntuaciones muy elevadas en el estilo permisivo del padre y de la madre también se relacionaban negativamente con la capacidad de regular emociones de los hijos. Este estilo educativo también se asoció con comportamientos agresivos y sensación de falta de control en los hijos.

En el estudio de Jabeen, Anis-ul-Haque y Riaz (2013) se observó una relación positiva entre el estilo educativo autoritario de la madre y del padre y una mejor regulación emocional de los hijos. Además, los resultados mostraron una relación negativa entre el estilo parental permisivo materno y paterno y la regulación emocional.

Los autores Kochanska, Murray y Harlan (2000) mostraron en su investigación que los niños tienden a internalizar los mensajes que perciben de sus padres. Además, los padres que tienen una mejor regulación emocional fomentan un vínculo más sólido con sus hijos, ejercen un estilo educativo basado en interacciones más adaptativas y sirven como modelo para ayudar a sus hijos a mejorar sus capacidades para regular sus propias emociones y controlar su reactividad (Cummings & Davies, 1996).

En el estudio de Contreras, Gentzler, Kerns, Tomich y Weimer (2000) se observó que la expresión positiva de afecto de los padres se relacionaba con baja prevalencia de problemas conductuales externalizantes de los hijos, con un apego más seguro de los mismos y una mejor regulación de sus emociones. Esto se debe en parte a que los niños adquieren más recursos y fortalezas para poder enfrentarse a las experiencias emocionales negativas de su vida (Cummings & Davies, 1996).

Como se ha señalado anteriormente, el apego adulto es una variable de gran importancia para el desarrollo psicológico de las personas, pero no se han hallado estudios en España donde hayan analizado la relación entre el apego adulto, los estilos parentales y la regulación emocional. El estudio de estas variables tiene importantes implicaciones en el ámbito clínico: una modificación de los estilos que los padres ejercen con sus hijos adolescentes puede afectar a las relaciones de pareja que estos últimos establecerán cuando sean adultos, una intervención destinada a favorecer una mejor regulación emocional puede favorecer el desarrollo de unos apegos más seguros en la pareja, y las intervenciones dirigidas a modificar los estilos que los padres ejercen con sus hijos adolescentes puede favorecer que cuando estos últimos sean adultos regulen mejor sus emociones.

Con el presente trabajo buscamos estudiar la relación existente entre el vínculo de apego que los adultos establecen con sus parejas, los estilos educativos percibidos cuando eran adolescentes y su capacidad para regular sus emociones. Las principales hipótesis que se pretenden contrastar son las siguientes:

- La ansiedad en las relaciones de apego está relacionada positivamente con la crítica-rechazo y con la forma indulgente percibida en los padres.
- La evitación está relacionada negativamente con el afecto-comunicación y positivamente con la crítica-rechazo y con la forma rígida percibida en los padres.
- La ansiedad en las relaciones de apego está relacionada negativamente con la supresión emocional y con la reevaluación cognitiva.
- La evitación está relacionada positivamente con la supresión emocional.
- El afecto-comunicación percibido en los padres está relacionado positivamente con la reevaluación cognitiva y negativamente con la supresión emocional.
- La crítica-rechazo percibida en los padres está relacionada positivamente con la reevaluación cognitiva.

- La forma inductiva percibida en los padres está relacionada positivamente con la reevaluación cognitiva y negativamente con la supresión emocional.
- La forma rígida percibida en los padres está relacionada positivamente con la supresión emocional.
- La forma indulgente percibida en los padres está relacionada negativamente con la reevaluación cognitiva y con supresión emocional.
- Las mujeres tienen mayores niveles de ansiedad y los hombres tienen mayores niveles de evitación en las relaciones de pareja.
- Las mujeres utilizan más la reevaluación cognitiva y los hombres utilizan más la supresión emocional.

## **Método**

### **Participantes**

En este estudio participaron 115 sujetos, de los cuales 88 eran mujeres (76.5%) y 27 eran hombres (23.5%). La edad de los sujetos se encontraba comprendida entre los 18 y los 35 años ( $M = 26.30$ ;  $D.T. = 4.59$ ). Del conjunto de sujetos, el 95.7% tenía nacionalidad española, y el 4.3% restante de otros países. El 1.7% tenía un nivel de estudios de Secundaria, el 7.8% Bachillerato, el 8.7% Ciclo Superior, el 78.3% estudios Universitarios y el 3.5% restante estudios de Postgrado. Por otra parte, el 37.4% convivía con sus padres; un 22.6% con su pareja, el 18.3% solo y el 21.7% con otras personas. Todos los sujetos han tenido al menos una relación afectivo-sexual o pareja, el 61.7% tenía pareja en el momento del estudio, frente al 38.3% restante que no tenía.

### **Instrumentos**

#### **a) *Cuestionario sociodemográfico.***

Cuestionario breve de elaboración propia que incluye preguntas sobre el sexo, la edad, la nacionalidad, el nivel de estudios, las personas con las que convivían (con sus padres, su pareja, solos o con otras personas) y si tenían pareja en el momento del estudio.

**b) *Experiences in Close Relationships (ECR-S).***

Cuestionario elaborado por Brennan, Clark y Shaver (1998) y adaptado al castellano por Alonso-Arbiol, Balluerka y Shaver (2000). Este instrumento se compone de 36 ítems y evalúa las dimensiones del apego adulto. Los ítems hacen referencia a cómo se siente el sujeto en las relaciones de pareja en general, no a cómo se está sintiendo en una relación actual. Se agrupan en dos subescalas de 18 ítems cada una: la ansiedad y la evitación asociadas al apego.

La ansiedad asociada al apego se relaciona con el grado en el que el individuo se siente seguro respecto a la disponibilidad de la figura significativa. Por otro lado, la evitación asociada al apego se explica como el grado en que el individuo se siente seguro en relación a la proximidad con su pareja.

Se trata de una escala de tipo Likert, en un rango de 1 a 7 (siendo 1 = totalmente en desacuerdo y 7 = totalmente de acuerdo) y no se obtiene una puntuación global, sino una puntuación mínima de 1 y máxima de 7 en cada subescala.

Las propiedades psicométricas de la escala han sido probadas, reportando un índice de consistencia interna alto (Alpha de Cronbach de .82 y .87 en las escalas de ansiedad y evitación respectivamente) y una estabilidad temporal adecuada (Test-Retest de Ansiedad = .76 y Evitación = .69). Teniendo en cuenta la validez convergente y divergente, existe una correlación positiva entre la Ansiedad y otras variables teóricamente relacionadas como la comunicación sobre intimidad, la dependencia afectiva y la activación afectiva. Por el contrario, se observa una correlación negativa significativa entre la Evitación y las variables mencionadas. Las puntuaciones altas en ambas variables se han relacionado con una peor comunicación afectiva y una menor capacidad para la solución de problemas.

En este estudio se obtuvieron índices de consistencia interna elevados, tanto para la subescala de Ansiedad (.89), como para la de Evitación (.84).

**c) *Escala de Afecto, Normas y Exigencias (EA/ENE), versión hijos.***

Cuestionarios elaborados por Bersabé, Fuentes y Motrico (2001). Se compone de un total de 96 ítems para evaluar los estilos parentales. Se distribuyen en dos escalas: Escala de Afecto (40 ítems, 20 para evaluar la relación con el padre y 20 para evaluar la relación con la madre) y Escala de Normas y Exigencias (56 ítems, 28 referidos al padre y otros 28 a la madre).

La Escala de Afecto se compone de dos factores relacionados con la percepción que tienen los hijos de sus padres: afecto-comunicación y crítica-rechazo. La Escala de Normas y Exigencias se relaciona con el grado en el que los hijos perciben que el estilo educativo de sus progenitores tiene en cuenta sus necesidades y posibilidades. Se divide en tres formas: inductiva, rígida e indulgente.

Los sujetos respondieron según una escala Likert, en un rango de 1 a 5 (donde 1 = nunca y 5 = siempre). No se obtiene una puntuación global, sino una puntuación mínima en cada subescala de 10 y máxima de 50, salvo en la forma indulgente que se encuentra entre 8 y 40.

En relación con las propiedades psicométricas de la Escala de Afecto, se obtuvieron unos índices de consistencia elevados (*Afecto/Comunicación-padre*  $\alpha = .90$ ; *Crítica/Rechazo-Padre*  $\alpha = .83$ ; *Afecto/Comunicación-madre*  $\alpha = .87$ ; *Crítica/Rechazo-Madre*  $\alpha = .81$ ). Asimismo, la fiabilidad de la Escala de Afecto y de Normas y exigencias resultó alta (*Forma Inductiva-Padre*  $\alpha = .85$ ; *Forma Rígida-Padre*  $\alpha = .73$ ; *Forma Indulgente-Padre*  $\alpha = .60$ ; *Forma Inductiva-Madre*  $\alpha = .80$ ; *Forma Rígida-Madre*  $\alpha = .72$ ; *Forma Indulgente-Madre*  $\alpha = .64$ ). Teniendo en cuenta la validez convergente, las correlaciones entre medidas del mismo rasgo o constructo usando estas escalas y la PAQ (Parental Authority Questionnaire) son relativamente elevadas, por lo que ambos instrumentos miden constructos similares. Además, existe una correlación positiva entre la Forma Inductiva, Rígida e indulgente y otras variables teóricamente relacionadas.

En este estudio se obtuvieron índices de consistencia interna elevados, tanto para la Escala de Afecto (*Afecto/Comunicación del padre* = .94, *Crítica/Rechazo del padre* = .83; *Afecto/Comunicación de la madre* = .90, *Crítica/Rechazo de la madre* = .83), como para la de Normas y Exigencias (*Forma Inductiva del padre* = .85, *Forma Rígida del padre* = .86, *Forma Indulgente del padre* = .70; *Forma Inductiva de la madre* = .83, *Forma Rígida de la madre* = .86, *Forma Indulgente de la madre* = .76).

**d) *Emotional Regulation Questionnaire (ERQ).***

Escala elaborada por Gross y John (2003) y adaptada al castellano por Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal y Gross (2012). El instrumento se compone de 10 ítems para evaluar las estrategias de regulación emocional a través de dos escalas: Supresión emocional y Reevaluación Cognitiva.

La Supresión Emocional (cuatro ítems) explica la manera de adecuar una respuesta emocional (inhibición de la expresión). Por otra parte, la Reevaluación Cognitiva (seis ítems) es un modo de cambio cognitivo que conlleva configurar una nueva situación que implique un menor impacto emocional para el sujeto.

Cada participante contestó a cada ítem según una escala Likert, en un rango de 1 a 7 (donde 1 = totalmente en desacuerdo y 7 = totalmente de acuerdo). De esta manera, no se obtiene una puntuación global, sino una puntuación mínima de 1 y máxima de 7 en cada subescala.

Las propiedades psicométricas de la escala han sido probadas, con una consistencia interna elevada (Alpha de Cronbach de Supresión Emocional = .75 y de Reevaluación Cognitiva = .79) y una estabilidad temporal apropiada (Test-Retest de Supresión Emocional = .66 y de Reevaluación Cognitiva = .64). Teniendo en cuenta la validez convergente, existe una correlación positiva entre la Reevaluación Cognitiva y otras variables teóricamente relacionadas. Sin embargo, se observa una correlación negativa significativa entre la Supresión Emocional y la Atención a los Sentimientos, la Expresión Clara de Sentimientos y las Estrategias de Afrontamiento Emocional.

En este estudio se obtuvieron índices de consistencia interna elevados tanto para la Escala de Supresión Emocional (.73), como para la de Reevaluación cognitiva (.80).

### **Procedimiento**

El diseño del estudio realizado es de tipo correlacional transversal, con un muestreo no probabilístico.

La captación de la muestra se produjo a través de un muestreo de conveniencia y un muestreo bola de nieve. En concreto, se accedió a una muestra de estudiantes adultos de la Universidad Pontificia de Comillas y de la Universidad Camilo José Cela, familiares, amigos y conocidos. Mediante el muestreo bola de nieve, se sugirió a los individuos que propusieran a otros la posibilidad de participar en la investigación, ocasionando un efecto acumulativo.

La colaboración fue totalmente voluntaria y se protegieron los derechos y el bienestar de los sujetos que ofrecieron su consentimiento a participar según la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, (LOPD). Se tuvo en cuenta la confidencialidad cuidando el material recogido, guardado en un lugar seguro y no incluyendo ningún dato con el que se pueda identificar a ningún sujeto.

Los participantes accedieron a los instrumentos utilizados a través de un enlace online distribuido por redes sociales. En el cuestionario online se incluyó la siguiente información: que se trataba de un estudio perteneciente a la Universidad Pontificia de Comillas de Madrid, el objetivo del estudio, la importancia de su colaboración, su anonimato y confidencialidad, que no existían respuestas correctas o incorrectas y el agradecimiento por su participación. Se inició la aplicación de los instrumentos el día 03/02/2020 y finalizó el día 03/03/2020.

Para contrastar las hipótesis, se volcaron los datos en el programa SPSS 26.0 y se realizaron análisis descriptivos, pruebas de correlaciones de Pearson y Rho de Spearman y diferencias de medias (t-Student y U de Mann-Whitney).

## Resultados

Antes de proceder con los análisis correlacionales y de diferencia de medias, se comprobaron los supuestos de normalidad a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors. En primer lugar, se observó que las puntuaciones en *Reevaluación cognitiva*, *Supresión emocional*, *Afecto-Comunicación Madre*, *Crítica-Rechazo con el Padre y con la Madre*, y *Forma Indulgente con el padre y con la madre* no se distribuían de forma normal ( $p < .05$ ). Teniendo en cuenta estos resultados, para analizar las relaciones que incluían estas variables se utilizó la prueba  $r$  de Spearman. Asimismo, se encontró que las puntuaciones en *Reevaluación cognitiva* y *Supresión emocional* no se distribuían de forma normal en las mujeres ( $p < .05$ ). En estos casos, se llevó a cabo la prueba U de Mann-Whitney para contrastar las diferencias de medias entre hombres y mujeres.

En primer lugar, se analizó la relación existente entre el apego adulto y las distintas dimensiones de los estilos parentales. Como puede observarse en la tabla 1, los resultados revelaron que la ansiedad estaba relacionada de forma positiva y leve con la crítica-rechazo del padre ( $r_s = .23, p = .015, r_s^2 = .05$ ) y de la madre ( $r_s = .31, p = .001, r_s^2 = .10$ ). Además, se encontraron relaciones positivas y leves entre la ansiedad y la forma indulgente de la madre ( $r = .24, p = .010, r^2 = .06$ ). Por otra parte, se obtuvo una relación positiva y leve entre la ansiedad y la forma rígida de la madre ( $r = .27, p = .004, r^2 = .07$ ), así como una relación negativa y leve entre la evitación y el afecto-comunicación con la madre ( $r_s = -.20, p = .034, r_s^2 = .04$ ). No se observaron relaciones significativas entre las dimensiones del apego adulto y las demás dimensiones de los estilos parentales percibidos.

A continuación, se estudió la relación entre el apego adulto y la regulación emocional. Como puede verse en la tabla 1, los resultados revelaron una relación positiva y moderada entre la evitación y la supresión emocional ( $r_s = .45, p < .001, r_s^2 = .20$ ). No se hallaron más relaciones significativas entre el apego adulto y la regulación emocional.

Por otro lado, se examinó la relación existente entre las distintas dimensiones de los estilos parentales percibidos y la regulación emocional. Como refleja la tabla 1 se encontró una relación positiva y leve entre la crítica-rechazo de la madre y la supresión emocional ( $r_s = .19, p = .41, r_s^2 = .04$ ). No se hallaron relaciones significativas entre las demás dimensiones de los estilos parentales percibidos y la regulación emocional.

Tabla 1

*Matriz de correlaciones entre las puntuaciones totales de las escalas ECR, ERQ y EA/ENE*

|                  | Ansiedad | Evitación | Reev. Cog. | Supr. Emoc. |
|------------------|----------|-----------|------------|-------------|
| Afe.-Com. Padre  | -.10     | .04       | .04        | -.10        |
| Afe-Com. Madre   | -.07     | -.20*     | .02        | -.18        |
| Cri.-Rech. Padre | .23*     | .06       | -.04       | .14         |
| Cri-Rech. Madre  | .31**    | .18       | -.10       | .19*        |
| F.Induc. Padre   | .07      | .04       | .09        | -.08        |
| F.Induc. Madre   | -.04     | -.14      | .18        | -.12        |
| F.Rígida Padre   | .14      | -.06      | .01        | .01         |
| F.Rígida Madre   | .27**    | .08       | -.06       | .13         |
| F.Indul. Padre   | .14      | .07       | .06        | .17         |
| F.Indul. Madre   | .24*     | -.04      | .01        | -.03        |
| Reev. Cog.       | .02      | -.09      | ---        | ---         |
| Supr. Emoc.      | .12      | .45**     | ---        | ---         |

*Nota.* Afe-Com. Padre/Madre = Afecto-Comunicación del padre o de la madre; Cri.-Rech. Padre/Madre = Crítica-Rechazo del padre o de la madre; F. Induc. Padre/Madre = Forma Inductiva del padre o de la madre; F. Rígida Padre/Madre = Forma Rígida del padre o de la madre; F. Indul. Padre/Madre = Forma Indulgente del padre o de la madre; Reev. Cog. = Reevaluación Cognitiva; Supr. Emoc. = Supresión Emocional; En cursiva aparecen los resultados de las correlaciones de Spearman. \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ .

Como se muestra en la tabla 2, se encontraron diferencias significativas altas en evitación en función del sexo ( $t = 4.12, p < .001, d = .90$ ), siendo mayor la evitación de los hombres ( $M = 2.90, D.T. = .84$ ) que de las mujeres ( $M = 2.22, D.T. = .71$ ).

Tabla 2

*Diferencia de medias en Ansiedad y Evitación obtenidas por los hombres y las mujeres*

|           | Hombres      |             | Mujeres      |             | <i>t</i> | <i>p</i> | <i>d</i> |
|-----------|--------------|-------------|--------------|-------------|----------|----------|----------|
|           | <i>Media</i> | <i>D.T.</i> | <i>Media</i> | <i>D.T.</i> |          |          |          |
| Ansiedad  | 3.25         | 1.20        | 3.50         | 1.16        | -.92     | .362     | .20      |
| Evitación | 2.90         | .84         | 2.22         | .71         | 4.12     | < .001   | .90      |

\**p* < .05; \*\**p* < .01

Por último, la prueba U de Mann-Whitney mostró diferencias de tamaño medio entre hombres y mujeres en reevaluación cognitiva ( $U = 791.000$ ,  $Z = -2.624$ ,  $p = .009$ ,  $r = .24$ ), siendo mayores las puntuaciones de las mujeres ( $Mdn = 4.50$ ,  $IQR = 1.29$ ) que de los hombres ( $Mdn = 4.16$ ,  $IQR = 2.17$ ). No se encontraron diferencias entre hombres y mujeres en supresión emocional.

### Discusión

El objetivo de este estudio era analizar la relación existente entre el vínculo de apego que los adultos establecen con sus parejas, los estilos educativos percibidos cuando eran adolescentes y su capacidad para regular sus emociones. Además, se estudió si existían diferencias en el apego adulto y en la regulación emocional en función del sexo.

En primer lugar, los resultados parecen confirmar que existe relación entre el apego adulto y las distintas dimensiones de los estilos parentales. En concreto se observó que la *ansiedad* en las relaciones de apego estaba relacionada positivamente con la *crítica-rechazo del padre y de la madre*, así como con las *formas rígida e indulgente de la madre*. Además, los resultados obtenidos parecen confirmar la relación negativa entre la *evitación* y el *afecto-comunicación de la madre*.

Estos resultados coinciden con los obtenidos por Rodrigues (2016), que observó en su investigación que la percepción de los hijos de rechazo, sobreprotección y el trato injusto por parte de sus padres se relacionaba con un apego inseguro. Asimismo, O'Neill y Murray (2016) encontraron que la frialdad e inconsistencia percibida en el estilo parental se relacionan con puntuaciones altas en ansiedad y evitación del apego. Los resultados obtenidos también concuerdan con los mostrados en los estudios de Doinita y Nijloveanu

(2015) y Karavasilis, Doyle y Markiewicz (2003), que afirmaron que los padres que ejercen un estilo parental más negligente y fallan en la respuesta a las necesidades de sus hijos tanto por defecto como por exceso disciplina promueven que sus hijos adopten un estilo de apego inseguro.

Los resultados obtenidos son congruentes con la Teoría del Apego de Bowlby (1969), la cual señala que el apego es un vínculo afectivo que implica una serie de sentimientos positivos de seguridad generados por la proximidad o contacto con la figura significativa y sentimientos negativos de angustia cuando se percibe una pérdida real o figurada. Algunos estudios afirman que el niño puede establecer diferentes estilos de apego con distintos cuidadores (Goosens & van Ijzendor, 1990; Howes & Hamilton, 1992). Sin embargo, Bowlby (1969) defiende que los niños suelen tener a su madre como principal figura de apego, y que este vínculo de apego influye sobre otras relaciones como la que tiene con su padre u otros cuidadores. Los resultados mostrados por dicho autor podrían estar relacionados con los hallados en esta investigación, siendo interesante el hecho de que las relaciones significativas obtenidas se refieren fundamentalmente al estilo educativo percibido de la madre, pudiendo ejercer mayor influencia sobre el apego del hijo.

En segundo lugar, se examinó la relación entre el apego adulto y la regulación emocional. Los resultados confirmaron que la *evitación* se relaciona de manera positiva y moderada con la *supresión emocional*. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Caldwell y Shaver (2012) y Garrison (2014), que observaron una fuerte relación positiva entre ambas variables, por lo que cuanto más elevada es la puntuación en evitación del apego en las relaciones de pareja, mayor es la supresión emocional a la hora de regular las emociones. Rodrigues y Watson (2011) mostraron cómo las experiencias de apego inseguro (puntuaciones altas en evitación y en ansiedad) pueden conducir a un procesamiento emocional distorsionado en base a un aumento o supresión de los estados afectivos.

Los resultados son congruentes con el modelo propuesto por Ainsworth et al. (1978), donde los sujetos con un estilo de apego con un alto nivel de evitación aprendieron a regular sus experiencias afectivas desde una posición de desconfianza y autosuficiencia, teniendo que bloquear las emociones desde la conciencia, negando las experiencias afectivas, reprimiendo los recuerdos de experiencias negativas y distanciándose de la angustia. Los individuos con un apego más evitativo no han desarrollado una sensación de seguridad, por lo que permanecen en un estado de hipervigilancia y autosuficiencia para evitar lo que ellos perciben como estímulos angustiosos.

Por otro lado, también analizamos la relación entre los estilos parentales percibidos y la regulación emocional. Los resultados obtenidos parecen confirmar la relación positiva entre la *crítica-rechazo de la madre* y la *supresión emocional*. Estos resultados concuerdan con los obtenidos por Morris et al. (2007), que mostraron que la regulación emocional del niño se relaciona negativamente con la actitud hostil y exceso de control concretamente de la madre. Asimismo, los autores Eisenberg. et al. (2005) mostraron en su estudio que una actitud rígida y crítica de los padres afecta negativamente a la capacidad de regular emociones de sus hijos.

No se observaron más relaciones significativas al margen de las anteriormente descritas entre las dimensiones del apego adulto, las dimensiones de los estilos parentales percibidos y las dimensiones de la regulación emocional, por lo que no podemos confirmar el resto de hipótesis formuladas sobre el resto de correlaciones.

En cuanto a las diferencias en la ansiedad y la evitación del apego adulto en función del sexo, se confirma la hipótesis de que los hombres presentan mayores niveles de evitación en las relaciones de pareja que las mujeres. Este resultado concuerda con el del meta-análisis de Del Giudice (2011), donde se observó que los hombres muestran puntuaciones más elevadas en evitación que las mujeres, además de verse incrementadas progresivamente a medida que va aumentando la edad del sujeto. Asimismo, los resultados son congruentes con los obtenidos por Schmitt (2005), que determinó que los hombres tendían en mayor medida a mantener relaciones sentimentales de corta duración en comparación con las mujeres, lo que a su vez se relacionaba con mayores puntuaciones en evitación del apego.

Por último, en cuanto a las diferencias en las dimensiones de regulación emocional, podemos confirmar la hipótesis de que las mujeres utilizan más la reevaluación cognitiva que los hombres. Estos resultados concuerdan con los mostrados en el estudio de Duch (2018), donde las mujeres también obtuvieron puntuaciones más elevadas que los hombres en esta dimensión. Los resultados obtenidos también son congruentes con los de Cabello et al. (2012) y Gross y John (2003), que muestran una mayor tendencia de las mujeres a generar una nueva situación o experiencia que conlleve un menor impacto emocional que la primera.

Las diferencias en las dimensiones de ansiedad en las relaciones de apego y supresión emocional en la regulación emocional en función del sexo no se mostraron significativas, por lo que no podemos confirmar el resto de hipótesis.

El estudio presentado cuenta con ciertas limitaciones, como el empleo de muestreo no probabilístico (muestreo de conveniencia y de bola de nieve), lo que puede hacer que la muestra sea menos representativa de la población general. Este hecho podría haber generado

algunos sesgos en los resultados obtenidos, debido a una mayor representación de mujeres, una mayor proporción de participantes con estudios universitarios, una mayor proporción de participantes que ya no viven con sus padres y la mayoría de los sujetos tenían pareja en el momento del estudio.

Además, dado que los instrumentos de evaluación se aplicaron en formato online, los adultos sin acceso a Internet y los menos motivados a terminar de completar el paquete de cuestionarios por fatiga o reticencia a la reflexión sobre ciertos temas han quedado excluidos de nuestro estudio. Otra limitación del estudio es que los participantes fueron evaluados mediante autoinformes, teniendo en cuenta únicamente la perspectiva de los hijos sobre los estilos parentales percibidos. Hubiese sido conveniente incluir otras técnicas más objetivas como la observación, así como evaluar la perspectiva de los padres para poder contrastar los resultados.

Por otra parte, los adultos que ya no conviven con sus padres tuvieron que valorar los estilos educativos percibidos basándose en sus recuerdos, por lo que sus puntuaciones han podido verse sesgadas por la memoria. Del mismo modo, el fallecimiento o ausencia de uno de los progenitores puede modificar en mayor medida el recuerdo. Además, el apego adulto fue evaluado a partir de las vivencias de las relaciones de pareja en general. Todos los participantes habían tenido al menos una experiencia afectivo-sexual, sin embargo algunos sujetos tenían pareja en el momento del estudio y otros no. Por ello, es posible que determinados participantes hayan valorado el apego adulto en función de su pareja actual o de su relación de pareja más reciente habiéndose podido modificar su seguridad desde entonces.

Asimismo, la estructura y configuración de las familias ha ido cambiando a lo largo de los años, surgiendo nuevas realidades en cuanto a su estructura y límites, viéndose también afectados los roles de sus integrantes (Valdivia, 2007). Este estudio evalúa los estilos educativos percibidos que ejercen los padres de familias heterosexuales biparentales únicamente, así como la generalidad de los estudios sobre esta materia y teniendo en cuenta las características de la mayoría de los instrumentos de evaluación (como por ejemplo los de Cortés et al., 2011 y Torío et al., 2008). Por ello, se ven excluidas las familias monoparentales y homoparentales, así como otras figuras familiares significativas, cuyo estudio también sería interesante.

A pesar de las limitaciones señaladas, nos gustaría destacar la importancia que tiene el análisis del apego adulto, siendo una variable que juega un papel fundamental en el desarrollo psicológico de las personas. Debido a que no se han hallado investigaciones en España donde

se haya analizado su relación con los estilos parentales y la regulación emocional, consideramos que el presente estudio contribuye de forma novedosa a las aportaciones en este campo de la psicología.

Suele ser bastante frecuente que la demanda con la que los pacientes acuden a terapia esté relacionada con lograr un apego más seguro para relacionarse de manera más satisfactoria con los demás. Asimismo, los problemas individuales, los de pareja, los familiares y especialmente los emocionales, suelen estar relacionados en mayor o menor medida con la familia de origen (Kim et al., 2015).

Teniendo en cuenta los resultados que Oliver (2020) mostró recientemente en su estudio sobre variables familiares relacionadas con la diferenciación del self y el apego de las personas adultas adoptadas, las intervenciones dirigidas a promover una mejora en su capacidad de autorregulación emocional, la consolidación de un self o las habilidades sociales y a trabajar sobre las triangulaciones, las lealtades y las deudas familiares, pueden reducir el grado de ansiedad y evitación en las relaciones de pareja.

El estudio de estas variables tiene importantes implicaciones en el ámbito clínico, ya que una modificación de los estilos que los padres ejercen con sus hijos adolescentes puede afectar a las relaciones de pareja que estos últimos establecerán cuando sean adultos (Millings et al., 2013; O'Neill & Murray, 2016). Además, una intervención destinada a favorecer una mejor regulación emocional puede favorecer el desarrollo de un apego más seguro en las relaciones de pareja (Bretherton & Waters, 1985; Contreras et al., 2000; López, 1988; Rodrigues, 2016; Sroufe, 1988). Por otra parte, las intervenciones dirigidas a modificar los estilos que los padres ejercen con sus hijos adolescentes también puede favorecer que cuando éstos últimos sean adultos sean capaces de regular mejor sus emociones (Chang et al., 2003; Cummings & Davies, 1996; Eisenberg et al., 2005).

Por tanto, una intervención en la que el paciente pueda lograr establecer un vínculo de apego más seguro con sus parejas, a analizar los estilos educativos percibidos cuando eran adolescentes y mejorar su capacidad para regular sus emociones puede generar un gran impacto en el desarrollo psicológico y bienestar de las personas (Contreras et al., 2000; Doinita & Nijloveanu, 2015; Eldad & Benatov, 2018). Asimismo, la participación en este estudio invita a los sujetos a aumentar el autoconocimiento y reflexionar sobre la forma en la que se relacionan con sus parejas, con ellos mismos y con su sistema familiar.

Para poder verificar la validez de los resultados obtenidos en este estudio, se recomienda desarrollar nuevas investigaciones que utilicen muestras más amplias y representativas, que incluyan medidas observacionales, que tengan en cuenta la perspectiva

de los padres para poder contrastar los resultados con los hijos y que consideren también otras configuraciones familiares.

Asimismo, sería interesante analizar la relación entre el apego adulto, los estilos parentales, la regulación emocional y otras variables psicológicas que también influyen en el desarrollo del individuo y en sus dinámicas relacionales, como el nivel de diferenciación del self, el desarrollo identitario, las habilidades sociales o la satisfacción sexual.

Otra línea de investigación de gran interés podría estudiar en mayor profundidad las diferencias en los estilos educativos de ambos progenitores en función de su sexo, así como posibles influencias sociales y culturales asociadas a los roles de género.

Por último, resultaría interesante analizar la transmisión transgeneracional del apego adulto así como de los estilos educativos percibidos y su relación con los ejercidos. Además, se podría analizar las diferencias en el apego adulto en las relaciones de pareja y las estrategias de regulación emocional en función de la edad de los participantes, estableciendo diferentes intervalos.

### Referencias

- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, *44*, 709-716.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Alonso-Arbiol, I., Balluerka, N. & Shaver, P.R. (2007), A Spanish version of the Experiences in Close Relationships (ECR) adult attachment questionnaire. *Personal Relationships*, *14*, 45-63. doi:10.1111/j.1475-6811.2006.00141.x
- Alonso-Arbiol, I., Shaver, P. R., & Yáñez, S. (2002). Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in the Basque Country. *Personal Relationships*, *9*, 479-490.
- Alonso, J. & Román, J. M. (2005). Prácticas educativas familiares y autoestima. *Psicothema*, *17*(1), 76-82.
- Andrés, M. L., Canet, L., Castañeiras, C. E. y Richaud, M. C. (2016). Relaciones de la regulación emocional y la personalidad con la ansiedad y depresión en niños. *Avances en Psicología Latinoamericana*, *34*(1), 99-115
- Aviezer, O. & Sagi-Schwartz, A. (2005). Correlates of Attachment to Multiple Caregivers in the Haifa Longitudinal Study: Kibbutz Children from Birth to Emerging Adulthood. En K. E. Grossmann, K. Grossmann, & E. Waters (Eds.), *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies* (pp. 165-197). New York: Guilford Publications.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, *7*, 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 226-244.
- Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child Development*, *37*(4), 887-907.
- Becoña, E., Martínez, U., Calafat, J., Fernández-Hermida, J. & Secades-Villa, R. (2012). Parental styles and drug use: A review. *Drugs Educ Prev Pol*, *19*(1), 1-10.
- Blair, J., & Lacy, M. G. (1993). from the SAGE Social Science Collections . Rights Reserved . *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, *503*(1), 122-136.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss. vol II. Separation*. London: The Hogarth Press.

- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss. vol III. Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss. vol. I. Attachment*. London: The Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *American Journal of Psychiatry*, *145*, 1-10.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative review. En J. A. Simpson y S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Bretherton, I. (1985). Attachment Theory: Retrospect and Prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *50*, 3-35. doi: 10.2307/3333824
- Bretherton, I., & Munholland, K. (1999). Internal working models in attachment relationships: A construct revisited. En J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment* (pp. 89-114). New York: The Guilford Press.
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington, E. L., & Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, *46*(3), 276-280. doi: 10.1016/j.paid.2008.10.016
- Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P. y Gross, J. J. (2012). A Spanish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, *29*, 234-240.
- Caldwell, J. G. & Shaver, P. R. (2012). Exploring the cognitive-emotional pathways between adult attachment and ego-resiliency. *Individual Differences Research*, *10*(3), 141-152.
- Cano, A. J., Solanas, S. E., Mari-Klose, M. & Mari-Klose, P. (2012). Factores de riesgo psicosociales en el consumo de tabaco de los adolescentes: Estados de ánimo negativos, grupo de iguales y estilos parentales. *Adicciones*, *24*(4), 309-318.
- Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. A., & Mcbride, C. (2003). Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of Family Psychology*, *17*, 598-606.
- Cheng, H.-L., & Mallinckrodt, B. (2009). Parental bonds, anxious attachment, media internalization, and body image dissatisfaction: Exploring a mediation model. *Journal of Counseling Psychology*, *56*(3), 365-375. doi: 10.1037/a0015067
- Conrade, G., & Ho, R. (2001). Differential parenting styles for fathers and mothers: Differential treatment for sons and daughters. *Australian Journal of Psychology*, *53*, 29-35.

- Contreras, J. M., Gentzler, A. L., Kerns, K. A., Tomich, P. L. & Weimer, B. L., (2000). Emotion Regulation as a mediator of association between mother child attachment and peer relationships in middle childhood. *Journal of Family Psychology*, 14, 111-124.
- Cortés, M. R., Cantón, J. & Cantón D. (2011). Desarrollo socioafectivo en el contexto familiar. En J. Cantón, M. R. Cortés & D. Cantón, *Desarrollo socioafectivo y de la personalidad* (pp. 213-259). Madrid: Alianza Editorial.
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (1996). Emotional security as a regulatory process in normal development and the development of psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8, 123-139. doi: 10.1017/S09545794 00007008.
- Del Giudice, M. (2011). Sex Differences in Romantic Attachment: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193–214. <https://doi.org/10.1177/0146167210392789>
- Dhar, S. (2015) Identity Consistency, Attachment and Marital Quality in Indian Adults. *Psychol Stud* 60, 239–243.
- Doinita, N. & Nijloveanu, D. (2015). Attachment and Parenting Styles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 203, 199-204.
- Duch, C. (2018). *La diferenciación del self y su relación con la autorregulación emocional y la ansiedad* (Trabajo Fin de Máster, Universidad Pontificia Comillas). Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/32037>
- Eisenberg, N., Zhou, Q., Spinrad, T. L., Valiente, C., Fabes, R. A., & Liew, J. (2005). Relations among positive parenting, children's effortful control, and externalizing problems: a three-wave longitudinal study. *Child Development*, 76, 1055-1071. doi: 10.1111/j.1467-8624.2005.00897.x
- Eldad, R. & Benatov, J. (2018). Adult attachment and perceived parental style may shape leadership behaviors. *Leadership & Organization Development Journal*, 39(2), 261-275. doi: 10.1108/LODJ-06-2016-0155
- Feeney, J. & Noller, P. (2001). *Apego Adulto*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Fox, N., Kimmerly, N. L. & Schafer, W.D (1991). Attachment to mother /attachment to father: a metaanalysis. *Child Development*, 62, 210-225.
- Fuentes, M. C., García, F., Gracia, E. & Alarcón, A. (2015). Los estilos parentales de socialización y el ajuste psicológico. Un estudio con adolescentes españoles. *Revista Psicodidáctica*, 20(1), 117- 138.

- Furman, W., Simon, V.A., Shaffer, L. & Bouchey, A. (2002). Adolescents' working models and styles for relationships with parents, friends, and romantic partners. *Child Development, 73*, 241-255.
- Garrison, A. M. (2014). *Testing a model of maladaptive perfectionism and depression symptoms: The roles of emotional disclosure, emotion regulation strategies, adult attachment, and shame* (Tesis doctoral). Disponible en ProQuest Dissertations and Theses database (Order No. 3582759). Recuperado de <https://search.proquest.com/docview/1609221053?accountid=14568>
- Garrison, A. M., Kahn, J. H., Sauer, E. M. & Florczak, M. A. (2012). Disentangling the effects of depression symptoms and adult attachment on emotional disclosure. *Journal of Counseling Psychology, 59*(2), 230-239. doi: 10.1037/a0026132
- Genuis, M. & Violato, C. (2000). Attachment security to mother, father, and the parental unit. En C. Violato & M. G. Oddone- Paolucci (Eds), *The changing family and child developing* (pp. 251-255). Sidney: Ashgate.
- Gervilla, A. (2008). *Familia y educación familiar: conceptos clave, situación actual y valores*. Madrid: Narcea.
- Goosens, L. & van Ijzendoorn, M. H. (1990). Quality of infants' attachments to professional caregivers: relation to infant- parent attachment and day care characteristics. *Child Development, 61*, 832-837.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 214-219.
- Gross, J. J., & John, O. P. (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.
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development, 71*, 690-694. doi: 10.1111/1467-8624.00177
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511-524.
- Howes, C. & Hamilton, C. E. (1992). Children's relationships with child care teachers: stability and concordance with parental attachments. *Child Development, 63*, 867-878.
- Howes, C., Rodning, C., Galluzzo, D. C. & Myers, L. (1988). Attachment and child care: Relationships with mother and caregiver. *Early Childhood Research Quarterly, 3*, 403-416.

- Iwaniec, D. & Sneddon, H. (2001). Attachment Style in Adults who Failed to Thrive as Children: Outcomes of a 20 Year Follow-up Study of Factors Influencing Maintenance or Change in Attachment Style. *British Journal of Social Work*, 31(2), 179–195. doi: 10.1093/bjsw/31.2.179
- Jabeen, F., Anis-ul-Haque, M., & Riaz, M.N. (2013). Parenting Styles as Predictors of Emotion Regulation Among Adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 28(1), 85-105.
- Kagan, J. (1982). *Psychological research on the human infant: An evaluative summary*. Nueva York: W.T. Grant Foundation.
- Karavasilis, L., Doyle, A. B., & Markiewicz, D. (2003). Associations between parenting style and attachment to mother in middle childhood and adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 27(2), 153–164.
- Kim, H., Prouty, A.M., Smith, D. B., Ko, M., Wetchler, J.L. y Oh, J. (2015). Differentiation and Healthy Family Functioning of Koreans in South Korea, South Koreans in the United States, and White Americans. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 72-85.
- Kochanska, G., Murray, K., & Harlan, E. T. (2000). Effortful control in early childhood: Continuity and change, antecedents, and implications for social development. *Developmental Psychology*, 36, 220-232.
- Kuperminc, G. P., Jurkovic, G. J., & Casey, S. (2009). Relation of filial responsibility to the personal and social adjustment of Latino adolescents from immigrant families. *Journal of Family Psychology*, 23, 14 \_22. doi:10.1037/a0014064
- Lewis, M. Feiring, C. & Rosenthal, S. (2000). Attachment over Time. *Child Development*, 71(3), 707–720. doi: 10.1111/1467-8624.00180
- López, F. (2015). Evolución del apego desde la adolescencia hasta la muerte. López, F., Etxebarria, I., Fuentes M.J., Ortíz, M.J. (Eds.), *Desarrollo afectivo y social* (pp. 67-93). Madrid, España:Pirámide.
- López, F. (1997). El desarrollo socioafectivo en la escuela. *Cuadernos de Pedagogía*, 261, 44-54.
- Maccoby, E. & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. En E.M Hetherington & P. H. Mussen (Eds.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality and social development* (pp.1-101). New York: Wiley.

- 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*, 66-104.
- Main, M. & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure disorganized/disoriented attachment pattern: Procedures, findings and implications for classification of behavior. En T. Brazelton & M. Yogman (Eds.), *Affective Development in Infancy* (pp. 95-124). Norwood: Ablex.
- Mayseless, O., Sharabany, R., & Sagi, A. (1997). Attachment concerns of mothers as manifested in parental, spousal, and friendship relationships. *Personal Relationships, 4*, 255-269.
- Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 917-925.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion, 27*(2), 77-102.
- Millings, A., Hepper, E. G., O'Brien, M. & Walsh, J., (2013). Good partner, good parent: Responsiveness mediates the link between romantic attachment and parenting style. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*, 170-180.  
doi: 10.1177/0146167212468333; <http://dx.doi.org/10.1177/0146167212468333>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Sonya S. Myers, S. S & Robinson, R. L. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*, 1467-9507. doi: 10.1111/j.1467- 9507.2007.00389.x.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Sessa, F. M., Avenevoli, S., & Essex, M. J. (2002). Temperamental vulnerability and negative parenting as interacting predictors of child adjustment. *Journal of Marriage and Family, 64*, 461-471.
- Neal, J., & Frick-Horbury, D. (2001). The Effects of Parenting Styles and Childhood Attachment Patterns on Intimate Relationships. *Journal of Instructional Psychology, 28*(3), 178.
- Oliva, A., Parra, A., Sánchez-Queija, I. & López, F. (2007). Estilos educativos materno y paterno: Evaluación y relación con el ajuste adolescente. *Anales de Psicología, 23*(1), 49-56.

- Oliver, J. (2020). *Variables familiares relacionadas con la diferenciación del self y el apego de las personas adultas adoptadas* (Tesis doctoral). Universidad Pontificia de Comillas, Madrid. Recuperado de:  
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/45373>
- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22, 144–167.
- O'Neill, L. P., & Murray, L. E. (2016). Perceived parenting styles fail to mediate between anxiety and attachment styles in adult siblings of individuals with developmental disabilities. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(9), 3144-3154. doi: 10.1007/s10803-016-2859-5
- Osorio, A., Rivas, S., Estévez, J., Calatrava, M. & López, C. (2009). Evaluación de los estilos parentales en una muestra de estudiantes filipinos: implicaciones educativas. *Revista Panamericana de Pedagogía*, 14, 13-37.
- Pedro, M.F., Ribeiro, T. & Shelton, K.H. (2015). Romantic Attachment and Family Functioning: The Mediating Role of Marital Satisfaction. *J Child Fam. Stud.* 24, 3482–3495.
- Rodrigues, A. (2016). *Exploring the relationships among attachment, emotion regulation, differentiation of self, negative problem orientation, self-esteem, worry and generalized anxiety* (tesis doctoral). University of Toronto, Canada.
- Rodrigues, A., & Watson, J.C. (2011). *An examination of clients' attachment styles, affect regulation, and outcome in process-experiential and cognitive-behavioral therapies*. Artículo presentado en la Society for Psychotherapy Research, Asilomar, CA.
- Sabán, S., Herruzo, F. & Raya, A. (2013). Relación entre estilos educativos familiares y la inclusión en Programas Diversificación Curricular: un elemento a considerar para la mejora de la convivencia escolar. *Apuntes de Psicología*, 31(2) 237-245.
- Schmitt, D. P. (2005). Sociosexuality from Argentina to Zimbabwe: A 48-nation study of sex, culture, and strategies of human mating. *Behavioral and Brain Sciences*, 28, 247-311.
- Sroufe, A. (2000). Early relationships and the development of children. *Infant Mental Health Journal*, 21, 67-74.
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search for definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Torío, S., Peña, J. V. & Inda, M. (2008). Estilos de educación familiar. *Psicothema*, 2(1), 62-70.

- Trub, L. & Starks, T. J. (2017). Insecure attachments: Attachment, emotional regulation, sexting and condomless sex among women in relationships. *Computers in Human Behavior, 71*, 140-147. doi: 10.1016/j.chb.2017.01.052
- Valdivia, M. del C. (2007). Nuevo modelo de familia. En M. R. Buxarrais & M. P. Zeledón (Coords.), *Las familias y la educación en valores democráticos. Retos y perspectivas actuales* (pp. 35-70). Barcelona: Claret.
- Watson, J. C. & Greenberg, L. S. (July 2012). *Working with generalized anxiety in EFT*. Paper presented at the 10th Conference of the World Association for Person Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling, Antwerp, Belgium.
- Weinfield, N. S., Whaley, G. J. L. & Egeland, B. (2004). Continuity, discontinuity, and coherence in attachment from infancy to late adolescence: Sequelae of organization and disorganization. *Attachment & Human Development, 6*(1), 73-97. doi: 10.1080/14616730310001659566
- Yáñez, S., & Páez, D. (1993). Una aproximación a los modelos internos activos (IWM) de la teoría del apego como constructos sociocognitivos. *Boletín de Psicología, 41*, 91-102.
- Yáñez, S., & Páez, D. (1994). Los modelos internos activos en la autoevaluación, la evaluación de las relaciones afectivas y el procesamiento de la información. *Boletín de Psicología, 42*, 1-21.
- Yáñez-Yaben, S. (2008). La Evaluación desde la Teoría del Apego: El lugar de los autoinformes y otros instrumentos en la evaluación del apego en niños, adolescentes y adultos. En S. Yáñez-Yaben (Comp.), *La Teoría del Apego en la clínica I: Evaluación y clínica* (pp. 95-162). Madrid: Psimática.
- Zeman, J., & Shipman, K. (1997). Social-contextual influences on expectancies for managing anger and sadness: The transition from middle childhood to adolescence. *Developmental Psychology, 33*, 917-924. doi: 10.1037//0012-1649.33.6.917