

Laia Martí Llambrich

**RELACIÓ ENTRE L'ESTIL D'APEGO I LA REGULACIÓ
EMOCIONAL EN LA POBLACIÓ JOVENT**

TREBALL DE FI DE GRAU

Dirigir per la Dra. Carmen Hernández Martínez



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2023

INDEX

1.	Introducció teòrica	4
2.	Marc teòric	5
2.1.	Teoria del apego	5
2.1.1.	Aproximació històrica i concepte	5
2.1.1.1.	Teoria de l'apego de John Bowlby	6
2.1.1.2.	Teoria de l'apego de Mary Ainsworth	7
2.1.2.	Tipus d'apego	9
2.1.2.1.	Apego segur	9
2.1.2.2.	Apego insegur	10
2.1.2.2.1.	Apego ansiós ambivalent	10
2.1.2.2.2.	Apego ansiós evitatiu	11
2.1.2.2.3.	Apego desorganitzat	12
2.1.3.	Evolució de l'apego en l'edat adulta	13
2.1.4.	Avaluació de l'apego	14
2.2.	Regulació emocional	16
2.2.1.	Aproximació teòrica al concepte	16
2.2.1.1.	Emoció i regulació emocional	16
2.2.1.1.1.	Estratègies de regulació emocional	18
2.2.2.	Avaluació de la regulació emocional	19
2.3.	Relació entre apego i regulació emocional	21
3.	Objectius	22
3.1.	Hipòtesi d'investigació	23
4.	Mètode	23
4.1.	Població i mostra	24
4.2.	Procediment de l'estudi	24
4.3.	Disseny de la intervenció	24
4.4.	Instruments i mesures	25
5.	Resultats estadístics	27
6.	Discussió	32
7.	Conclusions	35
8.	Futures línies d'investigació i limitacions	37
9.	Agraïments	38
10.	Bibliografia	39
11.	Annexos	43

ABSTRACT

The following research carries out a theoretical review of the concept of attachment and emotional regulation, in order to subsequently find a link between them in a population of young adults. For being able to understand this in greater depth, it is explained how the attachment style develops from childhood to adulthood, as well as the type of emotional regulation strategies that exist. The aim is to relate the terms to understand how it impacts on the emotional health and well-being of young adults.

Key words: attachment, emotional regulation, young adults.

RESUM

La següent recerca té com a objectiu dur a terme una revisió teòrica del concepte d'apego i regulació emocional, per posteriorment poder trobar una relació entre aquests en una població de joves adults. Per tal de comprendre amb major profunditat s'explica com es desenvolupa l'estil d'apego des de l'etapa de la infància fins l'adulthood igual que el tipus d'estratègies de regulació emocional existents. Es pretenen relacionar els termes per conèixer l'impacte que té en la salut emocional i benestar de les persones joves adultes.

Paraules claus: apego, regulació emocional, joves adults.

1. Introducció teòrica

És possible que algun cop ens haguem preguntat en quina mesura les experiències viscudes a la infància han condicionat la nostra forma de ser i relacionar-nos amb el món quan som adults.

Naixem, arribem al món sent individus amb una base genètica, però sense cap mena d'aprenentatge, on depenem d'altres persones; normalment dels progenitors; per a sobreviure i poder sentir que formem part d'un entorn segur. És per això, que la primera relació que un nadó crea amb el/la progenitor/a seu/va o la persona cuidadora, és de vital importància per a poder obtenir un desenvolupament òptim en l'àmbit cognitiu, social i emocional. De fet, la qualitat d'aquest apegó, és de vital importància per conèixer com seran els vincles emocionals que formarà aquest al llarg de la seva vida adulta. Així, entendre aquest apegó, és la clau per comprendre els mecanismes psicològics que hi ha darrere de la forma en relacionar-se i interactuar amb els altres i amb el món.

Per una altra banda, la regulació emocional és el conjunt de processos cognitius que influeixen en la resposta emocional i en la forma en què els individus experimenten i expressen les seves emocions (Gross, 1999). És a dir, és un procés pel qual una persona influeix sobre les emocions que sent, com les expressa i com les experimenta, sent un concepte imprescindible per poder gestionar de manera apropiada les pròpies emocions.

Així mateix, en aquesta recerca es pretén relacionar aquests dos conceptes, tant l'apego com la regulació emocional, de manera que, el tipus d'apego que es desenvolupa a l'etapa de la infància pugui repercutir en la forma de relacionar-se amb els altres i amb el món en l'etapa adulta, a més d'influenciar també la forma en què es regulen les emocions.

2. Marc teòric

2.1. Teoria de l'apego

2.1.1. Aproximació històrica i concepte

El concepte d'apego, apareix al finalitzar la Segona Guerra Mundial l'any 1945, on l'Organització Mundial de la Salut (en endavant, OMS) va realitzar un estudi per observar les necessitats dels infants en el context familiar i un psicoanalista britànic, John Bowlby (1907-1990), va ser qui se'n va encarregar de dur-ho a terme.

Les circumstàncies del naixement i de qui l'acompanya, influeixen de forma decisiva en el desenvolupament de la infància i posteriorment en les altres etapes del cicle vital. De fet, l'edat de zero a tres anys es considera crítica per al desenvolupament de l'infant, on el tipus d'apego que es crea amb la persona cuidadora és de vital importància per poder obtenir un desenvolupament cognitiu sa i equilibrat. L'infant va formant a poc a poc els models de representació interna que estructurin el seu vincle amb el món, tenint un fort impacte quan es passa a l'etapa adulta, afectant la forma de relacionar-se, d'implementar la seva personalitat i en la capacitat cognitiva, la salut física i emocional. (Faas, A., et al. 2022)

Així doncs, es defineix l'apego com una relació afectiva primària formada per una intimitat, un compromís i un vincle emocional que estableix un individu amb un altre al llarg de la seva vida. John Bowlby (1998) el defineix com la propensió que tenen els éssers humans en formar vincles afectius amb els altres i expressar emocions d'angoixa quan viuen una separació de pèrdua o abandonament.

Avui en dia aquesta teoria continua estant vigent, l'autora Marian Rojas Estapé (2021) exposa que la forma que un infant té de vincular-se en els seus primers anys de vida influenciarà de forma important en qui es convertirà quan sigui un adult, afectant a nivell afectiu, en la gestió de les seves emocions, en la forma de desenvolupar-se en el seu entorn, en quina mesura es sentirà estimat i en el tipus d'autoestima i de seguretat en si mateix. L'autora explica que aquests conceptes s'injecten en la forma de com els pares cuiden al fill quan naix, de com satisfan les seves necessitats, les seves carències, els seus problemes i com el guien en el camí de la vida per

gestionar aquests moments. De fet, es coneix que actualment l'apego és una de les eines més crucials que té un infant per transformar-se en un adult sa i equilibrat.

2.1.1.1. Teoria de l'apego de John Bowlby

El doctor John Bowlby, psiquiatre i psicoanalista, va ser una figura molt important en la teoria de l'apego (1969-1980). L'autor defineix el concepte com la relació emocional que un nen/a estableix amb els seus progenitors durant els primers anys de vida, observant aquest efecte amb infants que van ser robats, maltractats i abusats.

La teoria d'apego, afirma que els nadons estan dissenyats biològicament per estar propers a les seves figures de referència, és per això que apareix una tendència a buscar la proximitat en l'altra persona i quan aquesta està present podent atendre i cobrir les necessitats físiques i emocionals del nen, aquest se sent segur. És a dir, les experiències primerenques i la relació que s'estableix amb figura d'apego, són un element crític per a la supervivència i el desenvolupament físic i emocional del nen/a, ja que influeixen directament en la formació de la seva personalitat i en la manera que es relacionarà amb el món extern.

Bowlby anomena aquest fet com a "imperatiu biològic", on exposa que la naturalesa de l'apego emocional que estableix el nen amb els seus cuidadors, serà la base de les relacions afectives quan es passa a l'etapa adulta. I a més, afirma que les experiències primerenques de relació entre l'infant i la figura d'apego, condicionen els models operants interns de la persona adulta, entenent aquests models (*IWM: Internal Working Model*) com una base inconscient formada per pensaments i regles sobre com relacionar-se i actuar al llarg del cicle vital en situacions d'interacció social i afecte. És a dir, aquests models operants interns, influeixen en com es comporta la persona i formen part de la seva personalitat, mantenint-se relativament estables en la vida de l'individu (Bowlby, 1973). És així com l'infant va aprenent la manera de comportar-se que li permet donar respostes innates i instintives vers les amenaces i la inseguretat de l'entorn.

Dites amenaces es demostren en una sèrie de comportaments, com ara a través de conductes de proximitat amb la figura esmentada (*com plorar i/o apegar-se a l'adult*) i en l'ús de la figura d'apego com a base segura amb la que explorar experiències i entorns no familiars (Ainsworth,1963). En aquest sentit, quan l'infant es troba en un entorn on pot explorar i la persona cuidadora s'absenta de forma temporal, apareix una necessitat de cerca d'aquesta figura, per poder rebre protecció i suport emocional. I també, en situacions de perill, on es donen conductes d'aproximació cap a la figura d'apego buscant una seguretat (*safe heaven*). De fet, s'ha reconegut que els éssers humans, quan es senten amenaçats no busquen la seguretat en un lloc específic, sinó en la companyia de persones que consideren més sabies o fortes. (Bowlby, 1979).

Així que, l'apego que forma un individu quan és petit amb la seva figura de referència, proporciona la seguretat i protecció necessàries per enfrontar-se al món extern, assentant les bases per al desplegament de la seva personalitat i repercutint en la capacitat de resiliència i afrontament en situacions que es visquin de forma estressants en etapes posteriors del cicle vital.

2.1.1.2. La teoria d'apego de Mary Ainsworth

Mary Ainsworth, també va ser una figura important en la teoria de l'apego. L'autora va seguir el paradigma teòric de Bowlby, on va expressar que el sistema d'apego es pot modificar i que les diferències qualitatives en el comportament d'apego en els infants es poden veure influenciades pel comportament dels cuidadors.

Ainsworth (1978) va desenvolupar el concepte Situació Estranya (*Strange Situation*), un disseny experimental que es va plantejar per mostrar el concepte de l'apego de forma universal analitzant la interacció entre la figura cuidadora i el fill/a. No obstant, es van descobrir la presència de diferències individuals en cadascun dels participants.

Va dur a terme un experiment amb famílies americanes que tenien infants d'entre dotze i vint-i-vuit mesos amb l'objectiu d'observar com els petits es comportaven amb l'absència de la progenitora. Es va situar a cada nen/a en una habitació petita amb el vidre tintat de color fosc, on aquest interactuava amb la seva persona de referència principal i amb una persona adulta que no coneixia i a continuació es simulaven diferents situacions; per una banda, interaccions naturals entre la persona cuidadora i l'infant juntament amb joguines, després, separacions de durada breu del nen amb el seu cuidador, i en últim lloc, trobades amb intervals curts entre el nen i una persona estranya. Posteriorment, cada resposta que va donar l'infant amb les situacions a les quals s'exposava, van ajudar per poder classificar el tipus d'apego cap a la figura progenitora, classificant-se amb apego segur, insegur, evitatiu i resistent o ambivalent.

A través de la situació estranya, es va observar que nadons amb aferrament segur presentaven conductes d'exploració activa, disgustant-se davant la separació del cuidador, però quan aquest tornava tenien una resposta positiva davant seu i es consolaven amb facilitat; nadons amb aferrament evitatiu presentaven conductes de distanciament, sense plor en separar-se del progenitor i es concentraven amb el joc evitant alhora el contacte proper; finalment, nadons amb aferrament ambivalent reaccionaven fortament a la separació, presentant conductes ansioses i de protesta amb dificultat per calmar-se i reprendre l'exploració.

Posteriorment, Main i Solomon (1986), van afegir una quarta categoria desorganitzada per a alguns nadons que mostraven conductes desorientades en presència del progenitor. Un aspecte interessant d'aquesta classificació del tipus d'apego, és que es basa en l'expressió i la regulació emocional; la qualitat d'aquest es forma depenent de com sigui dita regulació emocional en l'exploració i la separació amb la mare/pare.

L'estudi dut a terme per l'autora va servir per conèixer com cada estil d'apego influeix i condiona en l'etapa de creixement i maduració dels infants, ja que en aquest es va fer un seguiment dels participants des de l'etapa de la infància fins l'etapa adulta, on es va poder comprovar que aquells infants amb un vincle insegur, van desenvolupar-se amb tendència a preocupar-se per obtenir una seguretat i un afecte en les seves relacions personals, tenint

dificultats en aquestes i alhora sent persones amb menor benestar que els partícpis amb un vincle d'apego segur.

En conjunt, els estudis realitzats per l'autora també van ser de gran importància, ja que es va poder demostrar la importància de l'apego primerenc que forma un nadó amb la seva progenitora, sent la base per al seu desenvolupament emocional, físic i social que l'acompanyarà al llarg de la seva vida.

2.1.2. Tipus d'apego

Com s'ha exposat anteriorment, l'apego és un concepte clau en el desenvolupament psicològic i emocional de l'infant a l'hora de relacionar-se amb el món. Així, depenent de com l'infant interioritzi aquest esquema mental (*IWM*), repercutirà la manera d'interactuar amb l'entorn quan sigui adult.

Les observacions de l'autor Bowlby amb nens institucionalitzats i les de l'autora Ainsworth mitjançant el procediment de la situació estranya, van donar resultat a la definició de quatre tipus d'apego; segur, insegur, ansiós evitatiu, ansiós ambivalent i desorganitzat.

2.1.2.1. Apego segur

Es defineix apego segur com un vincle càlid i agradable que ha format un infant amb la seva persona de referència; mare, pare o persona cuidadora.

La figura principal d'apego, és a la que el nen es dirigeix quan es sent angoixat i amb la qual explora el seu entorn, formant una base segura, ja que les necessitats del bebè són ateses de forma consistent i creix amb la percepció que viu en un entorn segur i que no ha de preocupar-se de manera constant.

És per això que l'infant es crea una representació mental de com relacionar-se i interactuar amb el seu entorn, podent fer front a les demandes d'aquest amb competència. Aquests esquemes mentals que es formen durant l'etapa de la infància, posteriorment es generalitzen a l'exterior, on el nen/a es crea unes expectatives del món que el rodeja i de les persones que en formen

part, creixent en un ambient emocionalment estable que el segueix en l'etapa de l'adulthood.

De fet, els infants que han experimentat seguretat, durant la vida adulta són emocionalment més estables, mostren major satisfacció en les relacions personals i es vinculen d'una manera sana i equilibrada. També tenen una millor capacitat en regular les emocions i són capaços d'identificar les situacions que no els convenen buscant el suport dels altres en circumstàncies d'angoixa, a més d'acostumar a tenir una bona autoestima i una experimentació d'emocions relacionades amb la confiança, el plaer, l'alegria, la tranquil·litat i la calma.

2.1.2.2. Apego insegur

Quan apareix una manca de percepció de seguretat per part de l'infant, el sistema d'aquest està contínuament en alerta i té dificultats per respondre de forma afectiva a les demandes de l'entorn. Aquest es defineix com apego insegur, un vincle inestable que crea l'infant amb la seva persona cuidadora, que es caracteritza per una elevada ansietat i evitació a l'hora de tenir relacions interpersonals en l'adulthood, ja que adopten una desconfiança tan pròpia com amb els altres.

L'apego insegur es pot dividir en dos tipus: apego ansiós ambivalent i apego evitatiu, els quals s'exposen a continuació.

2.1.2.2.1. Apego ansiós ambivalent

El concepte d'apego ansiós ambivalent, deu que l'estil de vincle que estableix l'infant amb la progenitora, està format per una base inestable on la figura de referència adopta una criança de sobreprotecció, guiant en excés el joc i l'experimentació del nen i interferint en els períodes d'exploració, amb una personalitat poc autoritària, dependent i exageradament ansiosa.

En aquest cas, l'infant sent extremada ansietat i malestar durant la preseparació, la separació i el retrobament amb la mare, preocupant-se de forma excessiva per saber on es troba aquesta, inclús quan es reuneix de nou

amb la mare continua presentant ansietat o passivitat. Les separacions breus es viuen de forma molt exagerada i angoixada i apareix una manca de conducta exploratòria i d'interès pels nous indrets, ja que la seva única preocupació és buscar a la progenitora desesperadament.

El fet de créixer amb aquesta ambivalència emocional, formada d'elevada ansietat i incertesa, pot causar adoptar una por a la separació i la presència de trastorns d'ansietat de separació, a més de poder desenvolupar psicopatologia interioritzada, tant en l'etapa de la infància com en la de l'adulthood, com pot ser el trastorn límit de la personalitat i/o el trastorn de la personalitat per evitació.

Els infants amb aquest tipus d'apego, quan es converteixen en adults possiblement tindran conductes poc equilibrades, ja que de vegades voldran estar amb les persones que aprecien, mentre que d'altres experimentaran rebuig i molèstia cap a elles, podent sentir l'emoció de la ràbia i por de forma intensificada en situacions de separació normal. Aquestes persones solen ser dependents emocionalment, a més d'hipersensibles amb freqüència a experimentar emocions com la preocupació, l'estrès, l'ansietat, la ràbia i la por.

2.1.2.2.2. Apego ansiós evitatiu

El concepte d'apego ansiós evitatiu, es refereix a quan l'infant evita i ignora la figura d'apego, tractant-la amb indiferència com si fos una persona desconeguda. Aquesta evitació es pronuncia després de períodes d'absència i es pot deure a haver tingut un model de criança poc compromès i estable on les necessitats de l'infant no han estat ateses fermament. Normalment, són infants que estan enfadats i exhibeixen malestar en les separacions breus amb la progenitora, amb absència de plor i omissió en el retrobament amb aquesta.

Es tracta de nens hostils, socialment aïllats, amb una autoestima baixa i una auto creença de què no mereixen ser estimats ni desitjats pels altres, amb por al rebuig. Aquest tipus de vincle, està relacionat amb el desenvolupament d'una psicopatologia exterioritzada durant l'adulthood i una dificultat amb la intimitat i les relacions properes.

De fet, els nens amb un estil d'apego evitatiu quan són adults tenen tendència a evitar experimentar i reconèixer els seus estats emocionals, presentant una possible por al compromís i tendint a relacionar-se amb el món amb molta ansietat, por, ràbia i desconfiança.

2.1.2.3. Apego desorganitzat

Els infants amb un estil d'apego desorganitzat, mostren absència d'un vincle estable, ja que els progenitors adopten un comportament inconsistent responent a la vegada amb por i tranquil·litat a les necessitats del nen, fet que causen crear-li una confusió, al sentir-se espantat i calmat al mateix temps. Aquests infants solen ser institucionalitzats i/o maltractats a banda de fer ús de conductes autoagressives per obtenir la cura del cuidador. Tenen incapacitat d'integrar sentiments, sent excessivament reactius i excitable i alhora presenten una elevada ansietat i hipervigilància. Normalment, són infants que creixen donant més importància als aspectes materials que a les relacions amb els altres.

Els nens/es que desenvolupen un apego desorganitzat acostumen a tenir relacions formades per inestabilitat i amb continu amor-odi, amb por a ser abandonats, però a la vegada amb dificultats per formar relacions interpersonals amb els altres quan són adults. De fet, aquest tipus de vincle està relacionat amb el desenvolupament del trastorn antisocial de la personalitat.

Una persona adulta amb un apego desorganitzat, probablement aprendrà a relacionar-se amb el món de forma desorganitzada i caòtica i presentarà dificultats per entendre les pròpies emocions i les dels altres. Els individus amb aquest estil d'apego solen cercar intimitat i compromís, però així i tot, sent incapaços de rebre-ho.

2.1.3. Evolució de l'apego en l'edat adulta

Les persones construeixen i mantenen vincles emocionals durant tota la seva trajectòria vital. L'estil d'apego que utilitza cada individu, és la conseqüència dels models mentals que s'han anat construint mitjançant les experiències afectives viscudes.

Quan va sorgir la teoria de l'apego, inicialment va ser considerada per comprendre la dinàmica infantil, tot i que Bowlby va definir-la com un concepte fonamental en les relacions interpersonals que es mantenen de la *cuna a la tomba* (Bowlby, 1982). Tanmateix, al principi l'èmfasi s'accentuava en l'etapa de la infància, però avui en dia es té en compte també en l'adulthood. Els estils d'apego són un ressò de la percepció que té una persona sobre la disponibilitat de la figura d'apego.

Actualment, els autors que treballen en el camp de l'apego adult proposen que els diferents estils d'apego es poden classificar en un continu de dues dimensions: l'ansietat i l'evitació (Shaver, 2007). L'ansietat fa referència al grau de preocupació d'una persona vers la no disponibilitat de l'apego en situacions que necessita suport. Una persona amb un grau elevat d'aquesta dimensió, mostrarà preocupació en situacions on la seva figura d'apego no respongui adequadament a les seves necessitats. En canvi, els subjectes que se sentin menys ansiosos, sentiran major seguretat en situacions que impliquin emprar un apego.

La segona dimensió es refereix a la tendència que té un individu en fer servir conductes tant d'evitació com de proximitat per regular les seves cognicions, conductes i emocions. Les persones que experimenten un elevat grau d'evitació, propicien a aïllar-se i absentar-se de les seves relacions interpersonals mentre que els individus que se situen en l'extrem baix de la dimensió, senten comoditat i benestar interactuant amb els altres i confiant en ells sentint-los com una base segura.

És per això que l'evolució dels estils d'apego en l'etapa adulta poden ser vistos com a combinacions lineals d'aquestes dues dimensions. (Yárnoz-Yaben, 2008).

2.1.4. Avaluació de l'apego

Segons l'autor Yárnoz i Comino (2011) existeixen una gran varietat d'instruments amb els quals es pot avaluar l'apego en infants, adolescents i adults, tot i això, les tècniques que més s'utilitzen engloben la narrativa, els qüestionaris d'autoinforme i les tècniques projectives.

En els últims anys ha crescut notablement l'interès en estudiar el vincle en persones adultes, ja que la majoria d'investigacions fins ara s'han centrat més en l'apego en l'etapa de la infància. A continuació es nomenen algunes d'aquestes tècniques que es poden implementar en l'etapa jovent adulta, pel fet que és el període que més es pretén estudiar en aquesta recerca.

Primerament, apareix l'Entrevista d'apego adult o *Attachment Interview* (AII, George, Caplan i Main, 1985), la qual consisteix en una sèrie de preguntes que avaluen els records que la persona adulta té de les seves relacions amb les figures d'apego que va tenir durant la seva infància. Aquest va ser el primer instrument que es va utilitzar per avaluar l'apego en persones adultes, podent-se aprofitar també en la població adolescent, on es permet avaluar la coherència del discurs que mostra la persona mentre relata les experiències rellevants de la seva infància, l'estructura del relat i la seva habilitat per col·laborar amb l'entrevistador/a (Hesse,1999).

També, s'usa el qüestionari CaMir (Pierrehumbert et al., 1996) una versió adaptada a l'espanyol que mesura les representacions d'apego, centrant-se fonamentalment en les avaluacions que realitza el subjecte sobre les experiències d'apego al present i al passat i també en el funcionament del nucli familiar. Aquest consta de 72 ítems amb format de resposta tipus Likert sent actualment un instrument que s'usa tant en l'àmbit clínic com en la investigació.

També, l'instrument Qüestionari de Relació (RQ) (Bartholomew i Horowitz, 1991) avalua sobre una escala de 7 punts tipus Likert en la qual es veuen reflectits els quatre estils d'apego: *segur, preocupat, temorós i desvaloritzats*, a més d'oferir la possibilitat d'obtenir les dos dimensions d'ansietat i evitació anomenades anteriorment.

L'apego, també es pot avaluar amb relació als vincles afectius i amorosos, en aquest punt es pot implementar un autoinforme anomenat Experiencies in Close Relationships- Revised (ECR-R, Fraley, Waller i Brennan 2000) el qual mesura el tipus de comportament que té la població jovent en les seves relacions de parella en relació a la mesura de dues dimensions; la d'ansietat i la d'evitació a través de 27 ítems. També, es pot implementar el qüestionari d'auto informe de Hazan i Shaver (1987), que consisteix a demanar a la persona que triï una de les descripcions que se li presenten, les quals cadascuna reflexa un estil relacional prototípic i característic del apego segur, ambivalent i evitatiu (Yárnoz, 2008).

El Qüestionari Experiences in Close Relationships-Revised de Bartholomew i Horzith (1991), és un autoinforme format per 27 ítems que presenta quatre descripcions sobre com relacionar-se, i es demana a l'individu avaluat que elegeixi l'opció amb la qual se senti més identificat/da. Cada descripció correspon a un dels quatre estils d'apego proposats per Bartholomew; apego segur, preocupat, evitatiu i temorós. Aquest qüestionari també permet avaluar les dimensions d'ansietat i evitació, calculades a partir de les puntuacions en cada subtipus d'apego (Bartholomew i Horowitz, 1991; Yárnoz, 2008; Yárnoz i Comino, 2011).

En últim lloc, cal anomenar l'instrument usat en aquesta recerca; el Qüestionari d'apego en adult (Melero i Cantero, 2008), el qual consisteix en 40 ítems amb una escala de resposta tipus Likert de 6 punts que s'agrupa en 4 factors que mesuren les diferents dimensions de l'apego; baixa autoestima, necessitat d'aprovació i por al rebuig; resolució hostil de conflicte, rancor i possessió; expressivitat emocional, comoditat amb la intimitat i; autosuficiència emocional i incomoditat amb la intimitat.

2.2. Regulació emocional

2.2.1. Aproximació teòrica al concepte

Des dels primers anys de vida, els infants creixen desenvolupant un conjunt d'estratègies a través de les quals poden aprendre a controlar les seves emocions. Inicialment, solen ser els progenitors els que ensenyen als seus fills/es la manera de poder regular les seves emocions, i posteriorment, amb l'ajuda d'aquesta interacció familiar i social, es determina la capacitat que té cada nen/a per autogestionar-se emocionalment de manera adequada (Barrett et al., 2016).

Les habilitats que regulen les emocions són imprescindibles per entendre els processos que permeten una regulació òptima d'aquestes, causant una impressió significativa en els processos psicològics, és per això que en els últims anys la regulació emocional s'ha convertit en un tema molt estudiat en l'àmbit científic (Salessi i Omar, 2016) considerant-se com una variable imprescindible per al desenvolupament, ajust i benestar en la vida de les persones.

2.2.1.1. Emoció i regulació emocional

Per entendre el concepte de regulació emocional, es considera que abans és necessari conèixer el terme d'emoció. Les emocions han estat presents des de sempre, però fins al segle XX no es van començar a estudiar. Inicialment, aquestes s'associaven a una debilitat i es consideraven secundàries a la part cognitiva, on s'argumentava la impossibilitat per examinar-les, mesurar-les i descriure-les. Aquesta subestimació ha anat canviant en els últims anys, convertint el concepte d'emoció com un aspecte regulador i determinant del comportament intrapersonal, que aporta una funció adaptativa i organitzadora en fer coincidir necessitats de l'individu amb demandes de l'entorn (Campos i Barrett, 1984; Cole et al., 1994; Thompson, 1994).

L'aproximació més recent sobre les emocions les contextualitza com un fenomen que dona senyals per interpretar el medi i comprendre a les persones que es troben en ell, en funció de la cultura, de les normes morals i del context (Mesquita, 2010; Solomon, 1999) entenent-se també com un terme flexible, contextualitzat i útil per aconseguir propòsits. (Hagemann, Waldstein i Thayer, 2003). Això no obstant, tot i la diversitat de definicions que hi ha sobre el concepte, les emocions són considerades com una de les variables psicològiques de més impacte en la vida dels individus.

Tanmateix, la regulació emocional es defineix com el procés d'iniciar, mantenir, modular o canviar l'ocurrència, intensitat o duració dels estats afectius interns i els processos fisiològics (Thompson, 1994) per aconseguir objectius, adaptar-se al context i promoure un benestar individual i social (Eisenberg i Spinrad, 2004; Gross, 1998; Robinson, 2014; Thompson, 1994). El reconeixement de la regulació emocional és un aspecte fonamental en la interacció amb l'entorn i la modulació de les respostes, ja que en situacions conflictives una persona pot experimentar diverses emocions i depenent de la perspectiva que adopti sobre l'emoció, abraçarà unes eines o unes altres per regular-la. (Charland, 2011).

Per a regular les emocions es coneixen tres processos bàsics. Primerament, que l'emoció en ella mateixa té aspectes autoreguladors, és a dir, una persona no pot estar enfadada o alegre de manera duradora, ja que repercuteix en tenir un desgast físic i cognitiu (Kappas, 2011). A continuació, que la intensitat de les emocions està relacionada amb el moviment i la paràlisi; les conductes d'apropament o evitació respecte dels diferents estats emocionals, modifiquen l'emoció, ja que poden augmentar, disminuir o canviar l'experiència (Charland, 2011; Carver i Sheier, 2011). I, per últim, que l'ús de les estratègies de regulació emocional modifiquen l'emoció que s'experimenta, per exemple, tenir i experimentar l'emoció de la por es pot evitant deixar de fer la conducta que provoca dita por.

Altrament, la regulació emocional també es pot experimentar en l'àmbit individual o social. El primer terme, fa referència en avaluar les pròpies emocions; autoregulació, amb el propòsit de modificar la seva intensitat i duració per poder aconseguir els objectius i el benestar propi, en canvi, el segon terme, es relaciona amb les estratègies que s'emparen en gestionar

una situació social i en l'habilitat de comunicació amb els altres per aconseguir reptes col·lectius; coavaluació. Així que, aquest concepte es coneix com el procés pel qual els individus prenen dedicions sobre el que pensen i senten, utilitzant diferents estratègies eficients que permeten assolir objectius individuals i socials. La regulació emocional és considerada un continu que s'inicia a la infància i que continua en l'etapa de l'adultesa. (Adrian, Zeman, i Veits, 2011).

2.2.1.1.1. Estratègies de regulació emocional

Les estratègies de regulació emocional determinen la forma en què les persones senten, expressen i regulen les seves emocions, influint pràcticament en totes les situacions que es viuen al llarg de la vida. Aquestes, apareixen a l'etapa de la infància on s'interioritza la manera de regular-se que ajuda a prendre decisions de forma eficaç sobre les pròpies emocions i les dels altres.

Tot i la diversitat de tècniques que existeixen per regular les emocions i la manca d'una classificació universal, totes coincideixen en canviar la intensitat i duració de l'emoció, rectifican l'experiència, l'expressió, el comportament o la fisiologia d'aquesta. És a dir, quan es parla de regulació s'engloben un conjunt de conceptes que contenen l'expressió emocional, la capacitat per graduar els estats emocionals, les habilitats d'afrontament i l'autogeneració d'emocions positives. Cal destacar, però, que una emoció es pot regular, abans, durant o després de ser experimentada, modificant el que es pensa, es sent o es fa, tant de la mateixa emoció que es sent com de la situació que la causa. Qualsevol esdeveniment que crea un impacte en les emocions de les persones pot causar haver d'utilitzar estratègies de regulació emocional, les quals es relacionen amb l'inici, el manteniment, flexibilitat o canvi de l'ocurrència, la intensitat o duració de les emocions vers els seus processos fisiològics, conductuals, subjectius o expressius.

Els autors Parkinson i Totterdell (1999), distingeixen dos tipus d'estratègies; les cognitives i les comportamentals. Les cognitives com el nom indica, impliquen tenir un control mental, mentre que les comportamentals, es basen en el moviment físic, com pot ser apartar-se o relaxar-se de la situació que

crea malestar, per aconseguir aquesta regulació emocional. Aquestes tècniques es basen principalment en una aproximació i/o evitació cap a l'estat emocional.

En canvi, Ato et al., (2004) agrupen les estratègies en diferents blocs; en tècniques que impliquen canviar el focus del malestar per una estimulació més agradable; en una cerca de suport social i; en modificar el context que causa angoixa. Gross i Thompson (2007), structuren les diferents estratègies en funció del moment en què apareix l'emoció, és a dir, primerament se selecciona la situació que ha causat sentir l'emoció, a continuació es modifica, es desplega l'atenció emparant una distracció i/o concentració i es duu a terme un canvi cognoscitiu amb una modulació de la resposta. Lopes, Salovey Coté i Beers (2005) distingeixen també un ús de la respiració i relaxació, una expressió assertiva i un reenfortament cognitiu dels esdeveniments emocionals.

A més, s'ha demostrat l'existència de variables que acompanyen l'individu i que estan vinculades amb la regulació emocional, com poden ser la satisfacció amb la vida, l'autoestima, la intel·ligència emocional, les habilitats socials, la personalitat, el temperament i entre altres, el desenvolupament de l'apego (Gross et al., 2011); aspecte important a tenir en compte en aquesta investigació.

2.2.2. Avaluació de la regulació emocional

La regulació emocional es considera un constructe complex i ha donat lloc a obtenir diferències vers quins factors s'han hagut de tenir en compte a l'hora de mesurar aquest terme. Des de la dècada dels vuitanta, la regulació emocional s'ha estat avaluant, iniciant-se amb la població infantil amb l'ús d'escala observacionals i entrevistes, però no va estar fins als finals dels anys noranta, quan es va començar a estudiar en la població adulta i adolescent amb l'ús d'escala d'autoinforme.

Les tècniques que s'utilitzen actualment per avaluar la regulació emocional engloben els estudis longitudinals, l'observació directa, els qüestionaris d'autoinforme, l'entrevista i les tècniques projectives. No obstant, la majoria d'instruments amb més fiabilitat i validesa que existeixen per avaluar la

regulació emocional han estat creats als Estats Units, però s'han traduït en diversos idiomes, un d'ells, l'espanyol. A continuació s'esmenten alguns dels autoinformes amb versió espanyola que s'empren per avaluar la regulació emocional en població adulta.

En primer lloc, el Qüestionari de Regulació Emocional Cognitiva (*CERQ*) (Garnefski et al., 2001) s'empara per avaluar la part cognitiva de l'emoció, basant-se en els components cognitius, conscients i autoreguladors de la regulació emocional. L'instrument consta de 36 ítems en escala de Likert i 9 subescales que mesuren les estratègies cognitives que usa un individu en respondre a situacions estressants generals i més específiques.

Consegüentment, el qüestionari de Regulació Emocional (ERQ) (Gross i John, 2003) consta de 10 ítems, 6 dels quals avaluen la revaluació cognitiva i 4 la supressió expressiva, als quals es respon a través d'una escala de Likert de 7 punts. També, s'usa l'instrument de Resposta a l'Affected Positiu (RPA) (Feldman et al., 2008) format per 17 ítems associats a una llista d'afirmacions sobre possibles reaccions emocionals positives en individus adults. Cada ítem proporciona 4 opcions de resposta amb format Likert. Aquest qüestionari avalua 3 factors que es relacionen amb reaccions emocionals; pensament positiu centrat en l'emoció, pensament dèbil i pensament positiu centrat en la persona.

Finalment, cal anomenar l'instrument que s'ha emparat en aquesta recerca; el Qüestionari d'habilitats de Regulació Emocional (ERSQ) (Berking i Znoj, 2008), una prova psicomètrica que mesura de forma exhaustiva el procés interindividual en la gestió de les emocions en la població adulta. El qüestionari consta de 27 ítems amb un format de resposta tipus Likert en 4 opcions de resposta. Dits ítems, estan agrupats en 9 factors que mesuren estratègies cognitives i conductuals; consciència emocional, sensació, claredat, acceptació, tolerància, disposició, autoajuda i modificació. Aquest, ha estat utilitzat per investigar la regulació emocional tant en població general com en clínica, permetent identificar importants diferències entre aquestes.

2.2.3. Relació entre estils d'apego i regulació emocional

Les habilitats que s'empren per regular les emocions, són un element fonamental per comprendre els processos que permeten una bona gestió d'aquestes. Els infants en el moment que naixen comencen a desenvolupar una sèrie de capacitats; motores, cognitives, de comunicació, d'experimentació, d'expressió i entre d'altres de gestió de les emocions. Cal esmentar que durant aquest procés, l'entorn familiar té un gran impacte en facilitar les eines que encaminen a aconseguir aquesta regulació emocional en l'infant i, en aquest clima el nen/a crea un apego amb la persona cuidadora que impactarà en el seu desenvolupament biològic i psicològic, incloent-hi la capacitat per autoregular-se emocionalment. És a dir, segons l'estil d'apego que desenvolupi un nen/a, hi haurà una repercussió en l'expressió, modulació i flexibilitat en el control de les emocions en cada moment de la seva vida.

De fet, segons l'article *Apego, Emoción y Regulación Emocional, Implicaciones para la salud* (2006), existeix una relació entre els diferents estils d'apego i les diverses estratègies de regulació emocional que s'utilitzen. Els estils d'apego, s'associen a certes emocions, i a més, es relacionen amb l'expressió d'aquestes i la seva regulació, de manera que s'ha observat que les estratègies utilitzades per expressar i regular les emocions actuen d'acord amb l'estil d'apego desenvolupat.

Thompson (1994), conceptualitza el concepte de regulació emocional com un procés que ajuda a la persona a gestionar els seus estats emocionals, podent usar diferents estratègies que l'encaminin cap al seu objectiu. Segons l'autor, la tria d'aquestes estratègies estan relacionades amb l'estil d'apego que es tingui, regulant les emocions d'una forma o d'una altra depenent de l'estil format. A més, en altres estudis (Sroufe et al., 2003), també s'ha observat l'existència d'una relació entre el tipus d'apego i les estratègies de regulació emocional, els quals afirmen que l'estil d'apego segur es relaciona amb una major expressivitat i reconeixement emocional, una major eficàcia vers la resolució d'un problema, una major capacitat de cerca de suport i una major habilitat d'empatia.

Això no obstant, l'estil d'apego insegur; tan ambivalent com evitatiu, es correspon amb una inhibició emocional, una distracció cognitiva, una pitjor execució en resoldre una dificultat, una rigidesa i evitació de l'afecte, un no reconeixement dels propis conflictes i una inhabilitat per regular estats emocionals més negatius.

Tot i haver trobat aquesta relació entre els dos conceptes, Waters et al., (2002) assenyalen que encara falta més investigació que connecti amb seguretat l'apego amb la regulació emocional, malgrat això, també s'ha trobat una relació de l'apego amb l'experimentació de certes emocions. Per una part, s'ha vist que persones en un apego segur presenten una major quantitat d'emocions com l'alegria, el plaer, la calma, la confiança i la tranquil·litat. Per una altra banda, en l'estil d'apego evitatiu, hi ha una predominança d'emocions com l'ansietat, la por, la ràbia i la desconfiança i per últim, en l'estil ambivalent, ressalten emocions com la preocupació, la ràbia, la por, l'estrès i l'ansietat. Així que, la presència de certes emocions i les estratègies per regular-les, poden actuar d'acord amb l'estil d'apego (Kobak i Sceery, 1988).

3. Objectius

A continuació s'esmenten els diferents objectius, tant general com específics, que s'han plantejat per poder executar la recerca.

Objectiu General

- 1.** Conèixer si existeix una relació entre el tipus d'apego i les habilitats de regulació emocional en una mostra de joves adults.

Objectius Específics:

- 1.1.** Descriure els tipus d'apego a una mostra de joves adults.
- 1.2.** Conèixer si existeixen diferències entre el gènere i el tipus d'apego.
- 1.3.** Conèixer si existeix una relació diferent entre el tipus d'apego i les habilitats de regulació emocional en una mostra de joves adults.

3.1. Hipòtesis d'investigació

D'acord amb els objectius anomenats anteriorment, es plantegen les següents hipòtesis:

En relació amb l'objectiu general, es presenta la següent hipòtesi:

Hipòtesis 1

Existiran diferències significatives en les habilitats de la regulació emocional entre la població jovent, depenent del tipus d'apego.

Per als objectius específics, es proposen les següents hipòtesis:

Hipòtesis 1.1.

El tipus d'apego més prevalent en la població jove adulta, serà l'evitatiu.

Hipòtesis 1.2.

Es trobarà una diferència entre el gènere i el tipus d'apego en la població jove adulta.

Hipòtesis 1.3.

Es trobarà una relació en la forma d'expressar i regular les emocions d'acord amb l'estil d'apego.

4. Mètode

4.1. Població i mostra

La mostra per la present investigació ha estat la població de jovent d'entre 18 i 30 anys, concretament persones que formen part del meu entorn social i familiar. Finalment, han estat 88 participants els que han contestat el qüestionari que avalua l'apego i regulació emocional. D'aquestes 88 persones, 71 són dones i 17 són homes.

La justificació d'utilitzar la mostra en la població jovent, ha estat que la majoria d'estudis que hi ha sobre l'apego són en la infància, sent molt pocs els que hi ha en l'etapa de l'adulthood, quan el tipus d'apego que es desenvolupa en els primers anys de vida, s'ha pogut observar que influeix en etapes del cicle vital posteriors. A més, el fet de ser una persona jove, m'ha causat interès a voler estudiar aquesta variable en individus iguals, així com en poder conèixer la manera en què es regulen les emocions, aspecte que considero essencial i imprescindible per poder obtenir un benestar en tots els àmbits de la vida, i, aquest terme també s'aprèn i s'interioritza a l'etapa infantil, repercutint i acompanyant en les etapes posteriors.

4.2. Procediment de l'estudi

Una vegada s'ha fet la tria de la mostra a la qual poder analitzar els objectius establerts, s'han passat als participants dos qüestionaris a través del Microsoft Forms on se'ls ha invitat a contestar una sèrie de preguntes, garantint la seva privadesa i anonimat.

A continuació, un cop aconseguides totes les respostes, s'han començat a analitzar els resultats mitjançant el programa Microsoft Excel i el programa Statistical Package for the social sciences (SPSS), els quals han facilitat poder observar els resultats, per posteriorment realitzar els resultats, discussions i conclusions junt amb la recerca teòrica duta a terme anteriorment.

4.3. Disseny de la intervenció

La metodologia establerta per poder dur a terme l'estudi ha estat quantitativa. Per una banda, a partir d'un qüestionari s'han avaluat els estils d'apego i la regulació emocional, i per l'altra banda s'ha dut a terme una investigació teòrica sobre aquests conceptes, per poder conèixer-los amb més profunditat i poder trobar una relació entre aquests. Posteriorment, s'ha realitzat un anàlisi quantitatiu de les dades assolides.

És a dir, en la recerca s'ha obtingut una mostra de participants, una variable anomenada estils d'apego, una variable anomenada regulació emocional i una relació entre les variables esmentades.

4.4. Instruments i mesures

Per poder avaluar l'estil d'apego i la capacitat de regulació emocional en la mostra s'han utilitzat dos qüestionaris diferents.

Per una banda, per a l'avaluació de l'apego, s'ha implementat el Qüestionari d'Apego Adult (Melero i Cantero, 2008). Aquest, permet establir l'estil d'apego del subjecte, està compost per 40 ítems amb una escala de resposta tipus Likert de 6 punts, on 1 correspon amb "per a res en acord" i 6 amb "molt d'acord". Aquests ítems s'agrupen en 4 factors que mesuren les diferents dimensions de l'apego; el primer, s'anomena baixa autoestima, necessitat d'aprovació i por al rebuig, i avalua l'autoconcepte negatiu, la preocupació per les relacions, la dependència i la por als problemes d'inhibició conductual i emocional a través dels ítems 3, 8, 10, 12, 14, 18, 21, 23, 26, 30, 34, 37 i 39. El segon factor, anomenat resolució hostil de conflicte, rancor i possessió, descriu la ràbia cap als altres, el ressentiment, la facilitat per enfadar-se, la possessió i els cels i s'avalua a través dels ítems 2, 4, 7, 9, 13, 17, 20, 24, 29, 31, 36. El tercer factor, denominat expressivitat emocional i comoditat amb les relacions, avalua la sociabilitat, la facilitat per expressar les emocions i la confiança amb els altres a l'hora d'expressar i solucionar els problemes interpersonals. Aquest s'avalua mitjançant els ítems 1, 5, 11, 16, 27, 32, 35, 38 i 40. En últim lloc, el factor anomenat autosuficiència emocional i incomoditat amb la intimitat, se centra en el menyspreu en les relacions íntimes, en la dificultat per comprometre's i en la sobrevaloració de la independència personal. Aquest s'avalua a través dels ítems 6, 15, 19, 22, 25, 28 i 33.

Aquest qüestionari és autoadministrat i es completa entre 5 i 10 minuts, permetent diferenciar 4 estils d'apego; segur, insegur-temorós-allunyat, insegur-preocupat i insegur-evitatiu. Cada estil s'obté tenint en compte les següents puntuacions:

- i. *Apego segur*: s'obté una puntuació molt alta en l'escala 3, una baixa en la 2 i la 4 i una molt baixa en la 1.
- ii. *Apego temorós- allunyat*: s'aconsegueix una puntuació molt alta en l'escala 1, una moderada alta en la 4, una molt alta en la 2 i una baixa en la 3.
- iii. *Apego preocupat*: s'assoleix una puntuació molt elevada en l'escala 1, una puntuació moderada alta en l'escala 3 i una moderada en la 2 i la 4.
- iv. *Apego evitatiu*: s'adquireixen puntuacions altes en l'escala 4 i baixes-moderades en la resta.

Els factors tenen un índex de fiabilitat de .86, .80, .68 i .77 respectivament, segons el coeficient "alpha de Cronbach".

Per l'altra banda, el Qüestionari d'habilitats de Regulació Emocional (ERSQ) (Berking i Znoj, 2008), és el que s'ha emprat per poder avaluar la regulació emocional en la població adulta. Aquest, és una prova psicomètrica creada en alemany i versionada posteriorment en anglès, japonès i espanyol. L'ERSQ va estar dissenyat per integrar una sèrie d'habilitats que componen el procés adaptatiu de la regulació emocional. Dites habilitats faciliten expressar les emocions d'una manera conscient, identificar els efectes que tenen les emocions a l'organisme, posar nom a cadascuna de les emocions que es perceben, comprendre què origina una emoció, tenir la capacitat d'acceptar els estats emocionals sense modificar-los, tolerar l'impacte de les emocions negatives i enfrontar-se a situacions que impliquin viure'n, autoanimar-se en situacions d'angoixa i dur a terme accions per modificar els efectes dels estats negatius.

Aquest instrument és autoadministrat i es pot completar en un termini d'entre 5 i 10 minuts, a més, està format per 27 ítems distribuïts en una escala de resposta tipus Likert de 5 punts, on 0 correspon amb "gens" i 4 amb "gairebé sempre" permetent mesurar de forma completa el procés interindividual de la gestió emocional a través de 9 dimensions; consciència emocional (ítems 1, 12 i 19) sensació corporal (ítems 7, 14 i 24), claredat (ítems 6,13 i 25), coneixement (ítems 3,11 i 20), acceptació (ítems 9, 15 i 27), tolerància (ítems 4, 18 i 26), autoajuda (ítems 9, 15 i 27), disposició a confrontar (ítems 8, 16 i 22) i modificació (ítems 2, 10 i 21).

A banda de les subescales es pot calcular una puntuació total per a una regulació emocional satisfactòria duent a terme la mitjana de tots els ítems. Així també, respecte a la fiabilitat del test, s'ha comprovat que es troba en un .96 (Grant et al., 2018).

El qüestionari consta d'una àmplia varietat d'habilitats mitjançant les quals es pot aconseguir tenir una consciència emocional de les experiències i conductes, sentir els efectes de les emocions al cos així com conèixer-les i aprofundir-les, tolerar i acceptar els fets que no es poden canviar, estar disposat a enfrontar-se a situacions difícils, ser capaç d'ajudar-se a un mateix i, canviar l'impacte que tenen les emocions negatives a través d'accions quotidianes. Conseqüentment, el desenvolupament d'aquest instrument ha permès assabentar els efectes de la regulació emocional en diversos processos psicològics, un dels quals, ha estat l'apego. (Owens et al., 2018).

5. Resultats estadístics

Com s'ha esmentat anteriorment, la mostra que s'ha obtingut en aquest estudi, ha estat formada per 88 participants, concretament 71 dones i 17 homes d'entre 18 a 30 anys, no obstant la mitja d'edat dels participants ha estat de 30 anys.

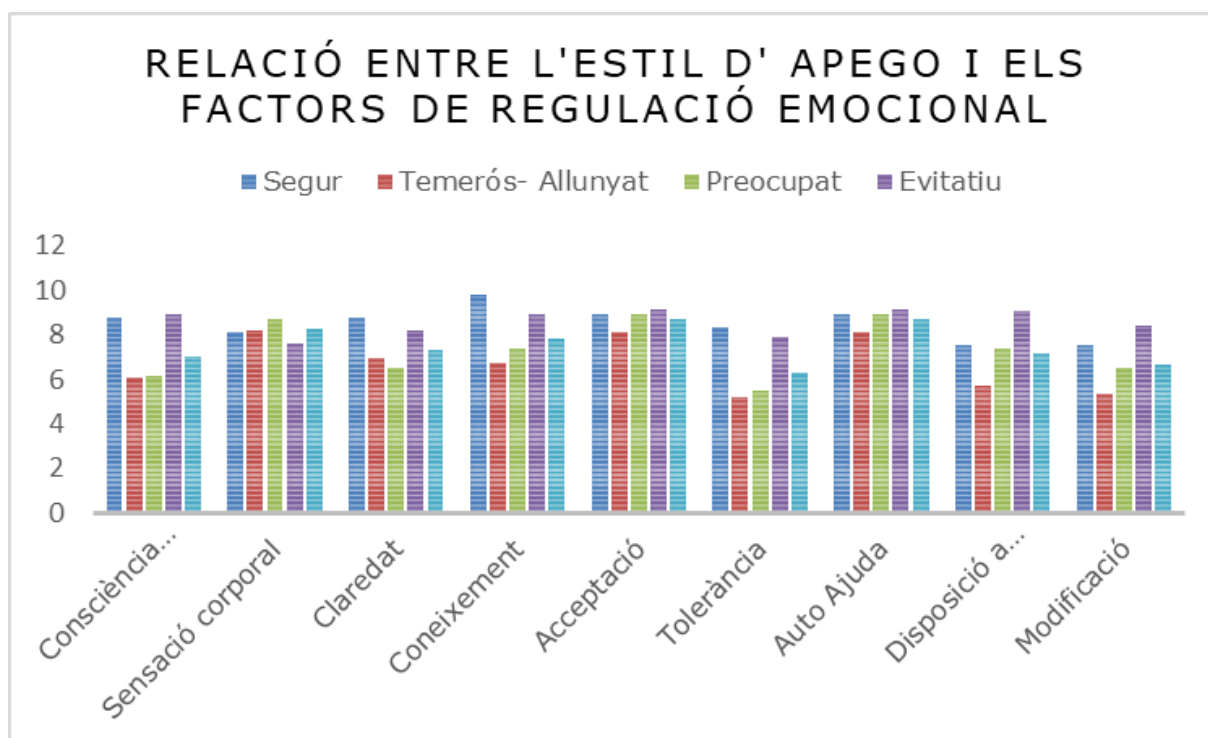
En aquesta investigació s'ha volgut estudiar per una part el tipus d'apego i per una altra, la regulació emocional, per posteriorment relacionar-ho.

A la taula següent s'aprecia el percentatge d'estil d'apego que s'ha obtingut amb la mostra. Com es pot observar, un 14,8% dels individus presenten un estil d'apego segur, un 33% presenten un apego temorós- allunyat, un 33% presenten un apego preocupat i un 19,3% presenten un apego evitatiu.

	Freqüència	Percentatge
Apego Segur	13	14.8
Apego Temorós- allunyat	29	33.0
Apego Preocupat	29	33.0
Apego Evitatiu	17	19.3
Total	88	100.0

Font 1: elaboració pròpia (maig, 2023)

A continuació apareix un gràfic on s'observen les mitjanes obtingudes en cada estil d'apego i factor de regulació emocional així com també una taula en aquesta i a més en la significació present entre aquests termes.



Font 2: Elaboració pròpia (Maig, 2023)

	Segur^a (n=13)	Temerós- Allunyat^b (n=29)	Preocupat^c (n=29)	Evitatiu^d (n=17)								
	Mitja (D.E.)	Mitja (D.E)	Mitja (D.E)	Mitja (D.E)	Mitja Total (D.E)	F (p)	a-b	a-c	a-d	b-c	b-d	c-d
Consciència emocional	8,77 (2,7)	6,07 (2,9)	6,17 (3,0)	8,88 (2,5)	7,05 (3,1)	6,036 (<0,001)	0,033	0,045			0,010	0,015
Sensació corporal	8,08 (3,9)	8,21 (2,9)	8,69 (2,8)	7,56 (3,4)	8,24 (3,1)	0,419 (0,740)						
Claredat	8,77 (2,9)	6,97 (2,9)	6,52 (2,8)	8,18 (3,2)	7,32 (3,0)	2,405 (0,073)						
Coneixement	9,77 (2,6)	6,69 (2,8)	7,38 (2,3)	8,88 (2,6)	7,80 (2,8)	5,630 (0,001)	0,003	0,039			0,038	
Acceptació	8,92 (2,6)	8,10 (2,7)	8,93 (2,2)	9,12 (1,7)	8,69 (2,4)	0,927 (0,431)						
Tolerància	8,31 (3,0)	5,17 (2,8)	5,48 (3,1)	7,88 (3,4)	6,26 (3,3)	5,452 (0,002)	0,016	0,040			0,027	0,069
Auto Ajuda	8,92 (2,6)	8,10 (2,7)	8,93 (2,2)	9,12 (1,7)	8,69 (2,4)	0,927 (0,431)						
Disposició a Confrontar	7,54 (2,6)	5,69 (3,1)	7,41 (2,9)	9,06 (2,2)	7,18 (3,0)	5,421 (0,002)					0,001	
Modificació	7,54 (2,1)	5,31 (2,9)	6,48 (2,6)	8,41 (2,8)	6,63 (2,8)	5,527 (0,002)	0,081				0,001	

Font 3: Elaboració pròpia (Maig, 2023)

En el factor 1 anomenat *Consciència emocional*, els individus que presenten un estil d'apego segur presenten una mitja de 8,77, els que presenten un estil d'apego temerós- allunyat, de 6,07. A més, els individus amb un estil d'apego preocupat, han obtingut una mitja de 6,17 i els que tenen un estil d'apego evitatiu, de 8,88. Pel que fa a la mitja total en aquest factor, és de 7,05.

En el factor 2; *Sensació corporal*, l'estil preocupat presenta una major mitja, concretament de 8,69, seguit del temerós- allunyat (8,21), del segur (8,08) i de l'evitatiu (7,65). En aquest factor, la mitja total és de 8,24.

Pel que fa al factor 3; *Claredat*, les persones amb un estil d'apego segur han obtingut un 8,77 de mitja, els individus amb un estil d'apego temerós- allunyat, un 6,97, les persones amb un estil d'apego preocupat, un 6,52 i les que presenten un estil d'apego evitatiu, un 8,18. En referència a la mitja total, aquesta és de 7,32.

En el factor 4 designat *Coneixement* els individus que presenten un estil d'apego segur presenten una mitja de 9,77, els que presenten un estil d'apego temorós- allunyat, de 6,69, els individus amb un estil d'apego preocupat, han aconseguit una mitja de 7,38 i els que tenen un estil d'apego evitatiu, una mitja de 8,88. Pel que fa a la mitja total en aquest factor, és de 7,80.

Vers el factor 5; *Acceptació*, l'estil evitatiu presenta una major mitja, concretament de 9,12, seguit del preocupat (8,93), posteriorment del segur (8,92) i del temorós- allunyat (8,10). En aquest factor, la mitja total és de 8,69.

En el factor 6, anomenat *Tolerància* els individus amb un estil d'apego segur han obtingut un 8,31 de mitja, els individus amb un estil d'apego temorós- allunyat, un 5,17, les persones amb un estil d'apego preocupat, un 5,48 i les que presenten un estil d'apego evitatiu, un 7,88. En referència a la mitja total d'aquest factor, és de 7,88.

En el factor 7; *Autoajuda*, els subjectes que presenten un estil d'apego segur presenten una mitja de 8,92, els que presenten un estil d'apego temorós- allunyat, han obtingut una mitjà de 8,10. A més, els individus amb un estil d'apego preocupat, han obtingut una mitja de 8,93 i els que tenen un estil d'apego evitatiu, han adquirit una mitja de 9,12. Pel que fa a la mitja total en aquest factor, és de 8,69.

Quant al factor 8, anomenat *Disposició a confrontar* l'estil evitatiu presenta una major mitja, concretament de 9,06, seguit del segur (7,54), a continuació el preocupat (7,41) i, per últim el temorós- allunyat (5,69). En aquest factor, la mitja total ha estat de 7,18.

Per acabar, respecte al factor 9, anomenat *Modificació*, s'ha aconseguit una mitja de 7,54 en l'estil segur, una de 5,31 en l'estil temorós- allunyat, una de 6,48 en l'estil preocupat i una de 8,41 en l'estil evitatiu, a més d'una mitja total de 6,63.

Com es pot apreciar, en els grups on s'ha obtingut una major mitja han estat en l'estil d'apego segur en els factors de claredat, coneixement, tolerància i autoajuda. En l'estil d'apego preocupat en el factor de sensació corporal i en

l'estil d'apego evitatiu en els factors de consciència emocional, acceptació, disposició a confrontar i modificació.

En referència relacionar les dues variables i determinar si hi ha diferències significatives entre el tipus d'apego i els factors de regulació emocional, s'ha dut a terme l'estudi amb l'ANOVA, on s'ha utilitzat el criteri que si s'obtenen puntuacions més petites que 0,005, les variàncies entre aquests, són diferents. En aquest cas, s'aprecien diferències significatives en els factors de consciència emocional, de coneixement, de tolerància, de disposició a confrontar i de modificació. En la taula i gràfic que apareixen a continuació es pot observar entre quins grups d'individus es dona aquesta rellevància.

En relació a les diferències significatives, inicialment, s'observa com en el factor de *consciència emocional* n'apareixen entre els individus amb un estil d'apego segur i un estil temorós- allunyat, entre els individus amb un estil d'apego segur i preocupat, entre els individus amb un estil d'apego temorós- allunyat i evitatiu i entre els que presenten un estil d'apego preocupat i evitatiu. En aquest punt, s'observa que la diferència és major entre els subjectes amb un estil d'apego segur i els d'un estil d'apego preocupat.

En el factor de *coneixement*, també es pronuncien majors diferències significatives entre els subjectes en un estil d'apego segur i preocupat, seguit dels que tenen estil temorós- allunyat i evitatiu i finalment entre els que tenen un estil segur i els temorosos- allunyats.

Pel que fa al factor de *disposició a confrontar*, només s'aprecien diferències significatives entre els individus amb un estil d'apego temorós- allunyat i un estil d'evitatiu.

Per últim, en referència al factor de *modificació*, les diferències significatives apareixen entre els individus amb un estil d'apego segur i temorós- allunyat donant-se amb major grau i amb menor mesura, entre els que tenen un estil temorós allunyat i evitatiu.

6. Discussió

Un cop observats els resultats, en primer lloc, s'ha pogut apreciar que en els individus participants en la investigació predomina un estil d'apego temorós-allunyat i un estil d'apego preocupat, obtenint en ambdós grups un (33%), seguit d'un estil d'apego evitatiu (19,3%) i en menor grau un estil d'apego segur (14,8%). D'aquesta manera, cal esmentar els autors Shaver (2007) i (Yárnoz-Yaben, 2008), els quals van exposar que els diferents estils d'apego es podien classificar en un continu de dos dimensions en l'edat adulta; ansietat i evitació, desenvolupant-se el primer terme com un grau de preocupació i inseguretat vers l'absència en la figura d'apego en situacions que requereixin suport i, el segon terme referint-se a les conductes d'aïllament i absentisme en les relacions interpersonals. És a dir, el fet que s'hagi obtingut una major puntuació en l'estil d'apego temorós-allunyat i en el preocupat, es pot associar significativament amb tenir una dificultat en les dimensions anomenades anteriorment en l'edat adulta, fet que podria considerar-se com un factor de risc en el benestar emocional (Soares i Dias, 2007).

En segon lloc, s'ha pogut veure la presència d'una relació entre l'estil d'apego i les estratègies de regulació emocional, observant com els individus amb un estil d'apego segur i un estil evitatiu obtenen major puntuació en la majoria dels factors que avaluen la regulació emocional. Segons els autors Melero, R i Cantero, M.J (2008), les persones amb un estil d'apego segur, tenen una elevada autoestima i una alta expressió emocional i una comoditat amb les relacions, igual que els subjectes amb un estil d'apego evitatiu, els quals, segons els autors, combinen una elevada autoestima i autosuficiència. Així mateix, també hi ha una diferència entre els individus amb un estil d'apego evitatiu els quals com s'ha esmentat no presenten una baixa autoestima i se senten còmodes en l'absència de relació amb els subjectes que presenten un estil d'apego temorós-allunyat, que compten d'una autoestima baixa i presenten por a relacionar-se.

Aquesta evidència pot confrontar-se amb els resultats obtinguts, de manera que, els individus amb un estil d'apego segur i evitatiu, disposaran de majors recursos per regular-se emocionalment que els individus amb un estil d'apego temorós-allunyat i/o preocupat, els quals necessitaran un major grau d'aprovació i experimentaran una por al rebuig. (Melero, R i Cantero, M.J (2008).

Per una altra part, en referència a les comparacions entre els grups d'individus en els corresponents estils d'apego i els diferents factors de regulació emocional, s'han obtingut diferències significatives en el factor de *consciència emocional*, referint-se a aquesta com la capacitat de prendre consciència de les pròpies emocions i les dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat (Rafael Bisquerra, 2020). Aquest terme coincideix amb els autors Shaver i Mikulincer (2002), els quals van assenyalar que els individus amb apego segur poden experimentar, expressar i autorellevar verbalment les seves emocions, sense trobar-se perduts en un ventall de preocupacions i pensaments negatius. No obstant, van exposar que els subjectes amb un estil evitatiu duen a terme una desactivació emocional, excloent els seus pensaments i records dolorosos i, per últim, els individus amb un estil temorós-allunyat actuen amb una propagació automàtica de les emocions negatives, tenint una dificultat per regular-les i tancant-se cognitivament als estats emocionals positius. Aquestes dades es podrien relacionar també amb les diferències obtingudes en el factor de *coneixement*, terme que fa referència a entendre i comprendre les pròpies emocions i les dels altres.

Cal destacar que en el factor *Tolerància* també s'observen diferències entre els diferents grups. Aquest terme fa referència a com el seu propi nom indica, a tolerar les emocions que generen un menor benestar, sense canviar les emocions directament, sinó transformant l'actitud cap aquestes. Sroufe et al., (2003), va estudiar com l'estil d'apego segur es relaciona amb una major eficàcia vers la resolució d'un problema i una major capacitat d'adaptació vers les emocions més desagradables.

Això no obstant, l'estil d'apego insegur; tant temorós-allunyat com evitatiu, van veure que es corresponia amb una inhibició emocional, una distracció cognitiva, una pitjor execució en resoldre una dificultat, una rigidesa i evitació de l'afecte i també una inhabilitat per regular estats emocionals més negatius.

Les diferències vistes en els factors *de Disposició a confrontar*, i *de Modificació* s'han trobat en grau més baix entre el grups dels diferents estil d'apego. Pel que fa al primer concepte, les diferències s'han apreciat entre els individus amb un estil d'apego evitatiu i un estil d'apego temorós-allunyat, dada que es podria relacionar amb la presència o absència del terme dependència emocional. Els individus amb un estil d'apego evitatiu se senten còmodes amb la independència, en canvi, els altres, tenen una visió del món perillós, amb una por a l'abandonament i dependència de les figures externes per sentir-se segurs. (Arun Mansukhani, 2021).

Pel que fa al terme de modificació, es refereix a corregir els estats emocionals, especialment aquells que generen sensacions més desagradables. En aquest, s'han obtingut només diferències entre els subjectes amb un estil d'apego temorós- allunyat i els d'un estil d'apego evitatiu i també entre els d'un estil d'apego segur i temorós- allunyat. Així mateix, aquestes dades es poden relacionar amb l'estudi de Sroufe et al., (2003) anomenat anteriorment.

En addició, en alguns factors que avaluen la regulació emocional no s'han trobat diferències significatives entre els diferents estils d'apego, afer que podria concordar amb els autors Waters et al., (2002), els quals van assenyalar la necessitat de trobar més investigació que relacioni amb major certesa l'apego amb la regulació emocional.

7. Conclusions

Després de dur a terme la investigació teòrica i l'anàlisi dels resultats s'ha pogut arribar a diferents conclusions que han permès poder respondre els objectius planejats anteriorment.

Primerament, l'objectiu general d'aquest estudi era conèixer l'existència d'una relació entre el tipus d'apego i les habilitats de regulació emocional en una mostra de joves adults i, s'ha pogut observar la presència d'una connexió entre aquests conceptes, tot i no haver obtingut els resultats esperats. S'ha assolit la mitja general on es pot distingir que en l'estil d'apego segur i l'evitativu aquesta ha estat més alta que en la resta dels grups, però, en el moment de relacionar el tipus d'apego amb la regulació emocional, només s'ha obtingut una relació en alguns dels factors que s'avaluen en el qüestionari d'habilitats de Regulació Emocional (ERSQ) (Berking i Znoj, 2008).

En referència al primer objectiu específic, era descriure el tipus d'apego en una mostra de joves adults, el qual, com s'ha pogut apreciar als resultats, ha sigut possible. Això no obstant, la hipòtesi referent a aquest objectiu era que el tipus d'apego més prevalent en la població jove adulta seria l'evitativu, fet que no ha estat així, ja que el tipus d'apego que més s'ha donat en la mostra ha estat en igual mesura, el preocupat i el temorós-allunyat amb un 33%, seguit d'un estil evitativu amb un 19,3% i un estil segur a continuació, amb un 14,8%. Aquesta última dada diu molt a comentar, pel fet que, tenir un estil d'apego segur, implica adoptar una autonomia i construir vincles saludables, posant límits quan sigui necessari i poder gestionar-se emocionalment. El fet d'obtenir una minoria d'estil d'apego segur en els individus d'aquesta recerca, em fa sentir i creure que hi ha molta feina encara per fer, convé aprendre a regular-nos emocionalment per poder influenciar sobre l'estat d'ànim i la pròpia salut emocional, sense dependre d'altres persones per aconseguir-ho. Tanmateix, crec que és important anomenar que la dependència emocional no és un terme tan dolent, ja que, som éssers socials i tenim tendència a necessitar els altres. Quan som infants som dependents dels nostres progenitors i/o cuidadors i no progressem d'aquesta dependència a una independència completa, sinó que el terme va canviant, sense desaparèixer del tot.

Encara que, d'acord amb l'opinió de l'autor Arun Mansukhani (2021), considero que la relació ideal quan s'és adult és la interdependència; poder cuidar i ser cuidat, amb una òptima autonomia i intimitat, que s'obté amb una regulació emocional.

Pel que fa al segon objectiu específic, pretenia conèixer si existeixen diferències entre el gènere i el tipus d'apego, fet que no ha estat possible poder avaluar, ja que l'absència de diferència significativa no es pot concloure que sigui verídica, perquè de la mostra total (n=89), s'ha obtingut una majoria absoluta de participants dones (n=71).

Finalment, en el tercer objectiu específic feia referència a conèixer si existeix una relació diferent entre el tipus d'apego i les habilitats de regulació emocional en una mostra de joves adults, fet que s'ha pogut comprovar, però igual que en el primer objectiu, els resultats aconseguits no han estat com s'esperaven, ja que, en moltes de les habilitats que s'avaluen no s'ha trobat una diferència significativa, és per això que es confirma parcialment la hipòtesis 3, ja que en quatre factors del qüestionari no s'ha pogut complir aquesta dissimilitud i això ha dificultat poder assolir una relació clara i concreta entre apego i regulació emocional.

En definitiva, en relació amb la idea plantejada a l'inici de la realització d'aquesta recerca, es pot afirmar que en general els objectius han estat parcialment confirmats i tot i no assolir les conclusions previstes, es considera que aquest estudi ha permès ampliar el coneixement respecte a les diferents estratègies de regulació emocional i els estils d'apego existents, podent comprendre una mica millor el paper que juga cadascun dels conceptes en la vida dels individus i a la vegada, entendre la importància que recau en desenvolupar un estil d'apego adaptatiu i créixer en les estratègies òptimes per a regular-se emocionalment, per poder viure de forma favorable.

8. Limitacions i futures línies d'investigació

La realització d'aquest treball ha permès donar parcialment resposta als objectius plantejats en un principi. S'ha pogut conèixer en certa manera la relació entre el tipus d'apego i les habilitats de regulació emocional en la mostra de joves, com també descriure quin percentatge de tipus d'apego presenten.

No obstant, s'han trobat algunes limitacions que també cal esmentar. La principal ha estat la manca de mostra de sexe masculí, el fet d'haver obtingut una major resposta en dones, ha causat que no es pogués fer una comparació de sexes en l'estudi, fet que hagués sigut interessant per veure la diferència entre aquests dos grups, ja que, no s'ha examinat una diferència significativa entre l'estil d'apego i el sexe, però no es pot considerar un resultat vàlid per la mancança anomenada anteriorment.

A més, un altre aspecte a considerar és el disseny implementat en l'estudi, el qual no ha permès establir relacions significatives en tots els factors avaluats del qüestionari, per això crec que podria ser interessant cercar un altre instrument que pogués establir dites relacions, per tal de conèixer amb més profunditat la relació entre l'apego i la regulació emocional.

En referència a les futures línies d'investigació, és important destacar que aquesta recerca ha estat purament descriptiva i analitzada, però després de considerar els resultats i conèixer la importància que recau tenir unes habilitats de regulació emocional adequades i un estil d'apego favorable, es planteja la possibilitat de dur a terme una prevenció i intervenció per oferir, per una part, a les persones joves eines i recursos per treballar i emprar estratègies de regulació emocional adaptatives i per l'altra, oferir tallers i/o programes de com desenvolupar un estil d'apego òptim, pensat de cara a les famílies, i/o progenitors que vulguin oferir un model de criança basat amb una parentalitat positiva, per posteriorment poder educar des del respecte i reconeixement individual, així com també, poder revisar els seus estils d'apego existents.

Tanmateix, es podria dur a terme aquesta investigació en altres zones geogràfiques, per conèixer com és l'estil d'apego i la regulació emocional en altres cultures i/o poblacions, tant en persones joves- adultes com en infants o adolescents. Vivim en una societat on abunda la diversitat, i crec que comprendre quin rol juguen aquests dos conceptes en les diferents cultures pot ser interessant, per percebre si en general hi ha una educació emocional i una cura del benestar personal i dels altres, aspectes que considero essencials per poder viure de forma equilibrada i exitosa.

9. Agraïments

A Carmen, la meva tutora del treball de final de grau, per haver-me acompanyat en aquest camí de descobriment, d'investigació i de superació personal. Per la seva paciència, proximitat i assertivitat.

A les persones que han fet possible dur a terme la part pràctica del treball, amics i coneguts; sense la seva participació, dur a terme l'estudi no hagués estat viable.

A les meves companyes i amigues del grau, haver compartit el procés, encara que hagi sigut de manera individual, m'ha causat poder sentir el seu suport i la seva companyia.

Gràcies a totes les persones que han contribuït a fer que aquest treball hagi estat possible.

10. Bibliografía

Mercedes Vargas Gutiérrez, Rochy; Milena Muñoz-Martínez i Amanda (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual <https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>

Faas, A., Codosea, L., Curti, J., Ferrero, M., Herrero, M., Marasca, R., Nanzer, C., Polantonio, P., Rabinovich, D. (2022). Interacciones vinculares mamá-bebé: impacto de las creencias maternas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 20(2), 1-30. <https://dx.doi.org/10.11600/rlcsnj.20.2.5351>

Rojas, M. (2021). El apego [podcast]. Spotify. <https://spotify.link/zs8kcbsrkyb>

Moneta C, María Eugenia. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista chilena de pediatría*, 85(3), 265-268. <https://dx.doi.org/10.4067/s0370-41062014000300001>

Ruiz, A. (2023) La Extraña Situación de Mary Ainsworth. Instituto Europeo de Psicología Positiva. <https://www.iepp.es/la-extrana-situacion-de-mary-ainsworth/>

Psise: Servicio de Psicología Clínica del Desarrollo. Unidad de Observación y Diagnóstico Funcional. (2021). La teoría del apego: Aportaciones de Bowlby, Ainsworth & Main. PSISE. <https://psisemadrid.org/teoria-del-apego/>

Martínez, Claudio, & Santelices, María Pía. (2005). Evaluación del Apego en el Adulto: Una Revisión. *Psykhe* (Santiago), 14(1), 181-191.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282005000100014>

Mónaco, Estefanía, de la Barrera, Usue, & Montoya-Castilla, Inmaculada. (2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional. *Anales de Psicología*, 37(1), 21-27.
<https://dx.doi.org/10.6018/analesps.37.1.345421>

Garrido-Rojas, Lusmenia. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3), 493-507.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012005342006000300004&lng=pt&tlng=es

Gómez PO, Calleja BN. Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Rev Mex Invest Psic.* 2016;8(1):96-117.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>

Hidalgo-García, Margarita, Martínez-Cervantes, Rafael, Senín-Calderón, Cristina, & Rodríguez-Testal, Juan Francisco. (2019). Evaluation of emotional regulation: psychometric indicators of the RPA instrument in spanish population. *Acción Psicológica*, 16(1), 43-62
<https://dx.doi.org/10.5944/ap.16.1.22180>

Yárnoz- Yaben, Sagrario; Comino, Priscila: Evaluación del apego adulto. Análisis de la convergència entre diferentes instrumentos. (2011)
<https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030766006.pdf>

Merino Díaz, P., Benítez-Hernández, M. M., Arias, M. A., Borda Mas, M. y Luque-Budia, A. (2020). Descripción del perfil psicológico del paciente bariátrico: Obesidad Infantil, Apego y satisfacción de la relación de pareja [Bariatric patient's psychological profile: a description. Childhood Obesity, Attachment and Satisfaction with their Couple Relationship]. *Acción Psicológica*, 17(2), 25–42. <https://doi.org/10.5944/ap.17.2.27437>

Grant M, Salsman NL, Berking M (2018) The assessment of successful emotion regulation skills use: Development and validation of an English version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire. *PLoS ONE* 13(10): e0205095. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205095>

Cuestionario de Relación. (s. f.). Scribd. <https://es.scribd.com/doc/248529270/Cuestionario-de-Relacion>

Díaz, E., Latorre, G., Merlyn, M., & Moreta-Herrera, R. (2022). Características psicométricas del ECR-R (Experiences in Close Relationships-Revised) en población ecuatoriana. ResearchGate.

Vargas, A. E. O., García-López, G. I., Aguilera-Reyes, U., & Venebra-Muñoz, A. (2021). Versión en Español del Emotion Regulation Skills Questionnaire: Análisis de su Fiabilidad y Validez. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 61(4), 189-203. <https://doi.org/10.21865/ridep61.4.13>

Díaz, E., Latorre, G., Merlyn, M., & Moreta-Herrera, R. (2022b). Características psicométricas del ECR-R (Experiences in Close Relationships-Revised) en población ecuatoriana. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/360222940_Caracteristicas_psicometricas_del_ECR-R_Experiences_in_Close_Relationships-Revised_en_poblacion_ecuatoriana

Melero, R., y Cantero, M^a J. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y Salud*, 19 (1), 83-100.

Guzmán-González, Mónica, Carrasco, Natalia, Figueroa, Paulina, Trabucco, Caterina, & Vilca, Daniela. (2016). Estilos de Apego y Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios. *Psykhé* (Santiago), 25(1), 1-13. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.25.1.706>

Definición conciencia emocional – Rafael Bisquerra. (s. f.). <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/conciencia-emocional/>

Melero, Remedios, & Cantero, M^a José. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y Salud*, 19(1), 83-100. Recuperado en 30 de mayo de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742008000100004&lng=es&tlng=es.

11. Annexos

Qüestionari d'Apego Adult (Melero i Cantero, 2008)

A continuació es presenta una sèrie d'afirmacions que descriuen sentiments o maneres de comportar-se en les relacions amb els altres. Indiqueu si us plau amb una X el grau d'acord amb cadascuna utilitzant la següent escala del 1 al 6.

1	2	3	4	5	6
Completament en desacord	Bastant en desacord	Una mica en desacord	Una mica d'acord	Bastant d'acord	Completament d'acord

1. *Tinc facilitat per expressar els meus sentiments i emocions.*
2. *No admeto discussions i crec que tinc la raó.*
3. *Amb freqüència, encara que estigui amb gent important per a mi, em sento sol/a i amb falta de carinyo.*
4. *Soc partidari/a del "ojo por ojo y diente por diente".*
5. *Necessito compartir els meus sentiments.*
6. *Mai arribo a comprometre'm seriosament en les meves relacions.*
7. *Si algú de la meva família o un amic em porta la contraria, m'enfado amb facilitat.*
8. *No solc estar a l'altura dels altres.*
9. *Crec que els demes no m'agraeixen el suficient tot el que faig per ells.*
10. *M'agrada tenir parella, però tinc por a ser rebutjat/a per ella.*
11. *Tinc problemes per fer preguntes personals.*
12. *Quan tinc un problema amb una altra persona, no puc deixar de pensar amb aquest.*
13. *Soc molt possessiu/va en totes les meves relacions.*
14. *Tinc sentiments d'inferioritat.*
15. *Valoro la meva independència per damunt de tot.*
16. *Em sento còmode/a en les festes o reunions socials.*
17. *M'agrada que els demes em vegin com una persona indispensable.*
18. *Soc molt sensible a les crítiques dels demes.*
19. *Quan algú es mostra dependent de mi, necessito distanciar-me.*

20. *Quan existeix una diferència d'opinions, insisteixo molt perquè s'accepti el meu punt de vista.*
21. *Tinc confiança en mi mateix/a.*
22. *No tindria relacions de parella estables per no perdre la meua autonomia.*
23. *Em resulta difícil prendre una decisió a menys que sapigue que pensen els demes.*
24. *Soc rancorós/a*
25. *Prefereixo relacions estables a parelles esporàdiques*
26. *Em preocupa molt el que la gent pensi de mi*
27. *Quan tinc un problema amb una altra persona, intento parlar amb ell/a per resoldre-ho.*
28. *M'agrada tenir parella, però al mateix temps m'agobia.*
29. *Quan m'enfado amb una altra persona, intento aconseguir que sigui ella qui vingui a disculpar-se.*
30. *M'agradaria canviar moltes coses de mi mateix.*
31. *Si tingués parella i em comentés que algú del sexe contrari li sembla atractiu, em molestaria molt.*
32. *Quan tinc un problema, li conto a una persona amb la que tinc confiança.*
33. *Quan dono abraçades o estimo a algú que m'importa, estic tens/a i una part de mi es sent incòmode/a.*
34. *Sento que necessito més cura que la majoria de les persones.*
35. *Soc una persona que prefereix la soledat que les relacions socials*
36. *Les amenaces son una forma eficaç de solucionar certs problemes*
37. *Em costa trencar una relació per por a no saber enfrontar-ho*
38. *Els demes opinen que soc una persona oberta i fàcil de conèixer*
39. *Necessito comprovar que realment soc important per a la gent*
40. *Noto que la gent sol confiar en mi i que valoren les meves opinions*

Qüestionari d'habilitats de Regulació Emocional (ERSQ) (Berking i Znoj, 2008)

0	1	2	3	4
No del tot	Poques vegades	Algunes vegades	Amb freqüència	Quasi sempre

A continuació es presenta una llista amb enunciats que descriuen la manera com les persones regulen les emocions. Indiqueu si us plau amb una X el grau d'acord amb cadascuna utilitzant la següent escala del 0 al 4.

1. *Vaig ser capaç de posar atenció de manera conscient als meus sentiments.*
2. *Vaig poder generar conscientment sentiments positius.*
3. *Vaig entendre les meves reaccions emocionals.*
4. *Vaig poder superar els meus sentiments negatius.*
5. *Vaig ser capaç d'acceptar els meus sentiments negatius*
6. *Vaig poder donar un nom als meus sentiments.*
7. *Vaig tenir una clara percepció dels efectes físics que tenen els meus sentiments.*
8. *Vaig fer el que jo volia fer fins i tot si havia d'enfrontar sentiments negatius com a conseqüència d'això.*
9. *Vaig intentar tranquil·litzar-me a mi mateix durant situacions d'angoixa.*
10. *Vaig ser capaç d'influir en els meus sentiments negatius.*
11. *Vaig saber què significaven els meus sentiments per a mi.*
12. *Vaig poder enfocar-me en les meves emocions negatives quan era necessari.*
13. *Vaig saber identificar les emocions que estava sentint en aquell moment.*
14. *Em vaig adonar conscientment quan el meu cos va reaccionar d'una manera específica davant de situacions emocionals.*
15. *Vaig intentar animar-me durant situacions d'angoixa emocional.*
16. *Vaig fer el que jo volia fer malgrat els meus sentiments negatius.*
17. *Vaig estar bé amb els meus sentiments fins i tot quan eren negatius.*

18. *Estava segur que podria tolerar fins i tot sentiments intensament negatius.*
19. *Vaig ser capaç d'experimentar conscientment els meus sentiments.*
20. *Vaig ser conscient del perquè em sentia de la manera com em sentia.*
21. *Vaig saber que era capaç d'influir en els meus sentiments.*
22. *Vaig perseguir metes que eren importants per a mi, fins i tot en pensar que en fer-ho desencadenaria o intensificaria sentiments negatius.*
23. *Vaig ser capaç d'experimentar els meus sentiments negatius sense intentar immediatament lluitar contra ells.*
24. *Les meves sensacions físiques van ser un bon indicador de com m'estava sentint.*
25. *Vaig tenir prou claredat respecte a les emocions que estava experimentant.*
26. *Vaig poder tolerar els meus sentiments negatius.*
27. *Em vaig ajudar a mi mateix durant situacions d'angoixa emocional.*