

**Laura Martínez Sánchez**

**APEGO, EMOCIÓN Y BIENESTAR:**

**RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL  
SOBRE LA VARIABLE DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA**

**TRABAJO DE FINAL DE GRADO**

**dirigido por la Sra. Joana Roigé Castellví**

**Grado de Psicología**



**UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI**

**Tarragona**

**2025**

## ÍNDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT	2
1. INTRODUCCIÓN	3
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1. El apego	4
2.1.1. <i>Estilos de apego</i>	4
2.1.2. <i>Estilos de apego etapa adulta</i>	5
2.1.3. <i>Evaluación del estilo de apego</i>	6
2.1.4. <i>Relación de los estilos de apego con indicadores de malestar y bienestar psicológico</i>	7
2.2. Regulación emocional	8
2.2.1. <i>Principales modelos teóricos de la regulación emocional</i>	10
2.2.2. <i>Relación entre RE y salud mental</i>	11
2.3. Satisfacción con la vida	13
2.3.1. Satisfacción con la vida: definición, evaluación y relación con otras variables	14
2.4. Relación entre las variables	15
3. OBJETIVOS	17
3.1. Hipótesis	18
4. METODOLOGÍA	19
4.1. Participantes	19
4.2. Instrumentos	21
4.3. Procedimiento	23
5. RESULTADOS	26
6. DISCUSIÓN	40
7. LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	42
8. CONCLUSIONES	43
9. BIBLIOGRAFÍA	44
10. ANEXOS	52

## RESUMEN

El presente trabajo de fin de grado analiza la relación entre los estilos de apego, la regulación emocional y la satisfacción con la vida. El objetivo principal fue comprobar si el estilo de apego influye en la capacidad de regulación emocional de las personas, y cómo esta, a su vez, se relaciona con la satisfacción vital. A través de los cuestionarios ECR-S, ERQ y SWLS, administrados a una muestra de 86 participantes, se realizaron análisis estadísticos con SPSS. Los resultados mostraron que el apego inseguro se asocia con una menor capacidad de regulación emocional, y que esta influye significativamente en la satisfacción con la vida. Además, se observó que la regulación emocional actúa como variable mediadora entre el apego y el bienestar subjetivo. Por otro lado, se encontró que, dentro del grupo con apego inseguro, aquellas personas con mayor regulación emocional presentaban niveles más altos de satisfacción vital, lo que refuerza la importancia de trabajar esta habilidad para mejorar el bienestar, incluso en contextos emocionales más vulnerables.

**Palabras clave:** apego, regulación emocional, satisfacción con la vida, bienestar, mediación.

## ABSTRACT

This final degree project examines the relationship between attachment styles, emotion regulation, and life satisfaction. The main objective was to explore whether attachment style influences individuals' ability to regulate their emotions, and how this, in turn, relates to life satisfaction. The ECR-S, ERQ, and SWLS questionnaires were administered to a sample of 86 participants, and statistical analyses were conducted using SPSS. The results indicated that insecure attachment is associated with lower emotional regulation ability, which significantly affects life satisfaction. Furthermore, emotion regulation was found to mediate the relationship between attachment style and subjective well-being. Additionally, among participants with insecure attachment, those with higher emotional regulation reported greater life satisfaction, highlighting the value of strengthening this ability to enhance well-being even in emotionally vulnerable contexts.

**Keywords:** attachment, emotion regulation, life satisfaction, well-being, mediation.

## **1. INTRODUCCIÓN**

Desde que nacemos, buscamos y creamos vínculos para brindarnos seguridad, afecto y sentido. En un mundo interconectado, pero también más individualista, las relaciones significativas se han vuelto esenciales para mantener el equilibrio emocional, no solo en el ámbito romántico, sino también en amistades, redes de apoyo y relaciones familiares que nos proporcionen sentido de pertenencia.

Estudios clásicos como el de Baumeister y Leary (1995) muestran cómo el deseo y necesidad por establecer y mantener vínculos estables constituye gran parte de nuestra cognición. Otros, como el de Cohen y Wills (1985), con la hipótesis de amortiguamiento, explican que el apoyo social reduce los efectos negativos y nocivos producidos por el estrés diario. Investigaciones recientes como la de Holt-Lunstad (2021) resaltan que la conexión social no solo influye en el bienestar emocional, sino también en la salud física, considerándola incluso como una cuestión de salud pública. La teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2017) nos habla de la necesidad de crear vínculos ya que conforman uno de los tres grandes pilares que promueven la motivación intrínseca y el bienestar con la vida y uno mismo. Además, experimentos como el de Harlow (1958) y la teoría del apego de Bowlby (1969), destacan el papel esencial del afecto y el contacto físico en el desarrollo de la persona, concretamente en el ámbito emocional.

Así, en base a las teorías y evidencias, este marco teórico se centrará en analizar la relación entre el estilo de apego y la regulación emocional como variables clave asociadas al bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida.

## 2. MARCO TEORICO

### 2.1. El apego

Bowlby (1969), a partir de su **teoría del apego**, explicó la tendencia humana a formar lazos afectivos con nuestros cuidadores durante la infancia. Este vínculo tiene una **función adaptativa**: asegurar la supervivencia, manteniéndonos cerca de aquellos que nos puedan proteger. Para ello, los bebés usan estrategias innatas (*componente conductual del apego*) como el llanto o el contacto visual, para atraer la atención de sus cuidadores y su protección. Con el tiempo, estas vivencias y las respuestas que el cuidador haya realizado, se transformarán en lo que Bowlby (1969) denominó "**modelos operativos internos**" (*componente cognitivo del apego*). Los MOI son representaciones mentales sobre uno mismo, los demás y las relaciones interpersonales. Estos esquemas formarán una guía a la hora de interpretar el mundo social y su comportamiento, permitiéndonos así comprender las relaciones y actuar en consecuencia ante ellas (Bretherton & Munholland, 2008; Cassidy & Shaver, 2016).

#### 2.1.1. Estilos de apego

Los MOI se crean a partir del vínculo que se establece entre el niño y el cuidador, dependiendo en gran medida, de la disponibilidad emocional y la consistencia de las respuestas del adulto ante las necesidades del niño (*componente emocional del apego*). Si las respuestas son coherentes, estables y afectivas —el niño se asusta de un ruido y llora, entonces el adulto acude a él y lo calma mediante los recursos que utilice-, se desarrollará un **apego seguro**, caracterizado por tener la confianza en que el otro estará ahí cuando lo necesite. En cambio, si el adulto responde de forma impredecible, distante o inestable - misma situación, ante el mismo ruido fuerte, se le pone la televisión fuerte con dibujos para distraerle, sin proporcionar calma y seguridad-, es más probable que se desarrollen **estilos de apego inseguros**. Estas experiencias influyen en cómo la persona regulará sus emociones en la adultez, establecerá vínculos afectivos con los demás, se relacionará, mantendrá los lazos y afrontará los posibles conflictos, especialmente en relaciones significativas, ya sean románticas, de amistad o familiares (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978; Mikulincer & Shaver, 2016).

### 2.1.2. Estilos de apego etapa adulta

Aunque el apego, como estamos observando, tiene su origen en la infancia, en etapas como la adolescencia o la juventud — momento en que se consolida la identidad personal y las relaciones íntimas— este sigue teniendo un papel relevante. En estos momentos, el apego puede verse influido por las experiencias vividas ya sea con iguales, figuras de apoyo y/o parejas sentimentales (Allen & Tan, 2016; Pascuzzo, Cyr & Moss, 2013). Además del importante papel que juegan estas relaciones tanto en el bienestar emocional personal, como en ayudar a desarrollar habilidades sociales claves para construir su identidad personal (Furman & Shaffer, 2003; Collins et al., 2009).

El apego también sigue siendo relevante en la vida adulta, especialmente en las relaciones de pareja y otros vínculos afectivos (Hazan & Shaver, 1987). En base al **modelo de apego y estilos en la adultez** el apego se construye en base a dos dimensiones: la **ansiedad relacionada con el apego**, la cual puede implicar miedo al rechazo, necesidad constante de aprobación, pánico al abandono, realización de actividades o actos en contra de los propios valores por mantener a la otra persona y la **evitación relacionada con el apego** más asociada a incomodidad con la intimidad, miedo a altos niveles de cercanía emocional, autosuficiencia afectiva por miedo a necesitar de otros. (Bartholomew, 1990).

Al relacionar estos conceptos entre ellos se identifican cuatro estilos principales: **Apego seguro** -baja ansiedad y baja evitación (Personas seguras, confiadas, capaces de expresar sus sentimientos y buscar apoyo sin miedo al rechazo)-, **apego ansioso** -alta ansiedad y baja evitación (Se preocupan por sus relaciones, buscan reafirmación y temen al abandono. Se sienten inseguras sin respuestas claras)-, **apego evitativo** -baja ansiedad y alta evitación (Valoran excesivamente la independencia, evitan la intimidad emocional y tienden a minimizar relaciones cercanas para protegerse de malestares o conflictos)- y

**apego temeroso o desorganizado** -alta ansiedad y alta evitación (Desean contacto y cercanía, pero lo temen, mostrando ambivalencia y comportamientos contradictorios debido al miedo a ser dañadas)- (Bartholomew & Horowitz, 1991; Brennan, Clark & Shaver, 1998).

Más allá de esta clasificación clásica, algunos enfoques actuales adoptan una perspectiva más dimensional del apego. Ferré Rey (2021) propone una clasificación más flexible del apego adulto, identificando dos perfiles principales: seguro e inseguro. Este enfoque permite captar diferencias sutiles entre los estilos de apego y resulta útil para comprender su relación con el bienestar emocional y la satisfacción vital. Esta perspectiva resulta especialmente relevante para investigaciones centradas en el bienestar emocional, como la presente al permitir captar diferencias sutiles entre los estilos de apego.

### **2.1.3. Evaluación del estilo de apego**

Para evaluar los diferentes estilos de apego en la población adulta existen instrumentos válidos y confiables. Entre ellos, se encuentra el *Cuestionario de Relaciones Interpersonales* (ECR-S) (Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). La versión española del cuestionario fue adaptada por Alonso-Arbiol, I., Balluerka, N., y Shaver, P. R. (2007), compuesto por 36 ítems (con 4 eliminados), que evalúan las **dos dimensiones del apego**, ansiedad (17 ítems) y evitación (15 ítems). La fiabilidad de ambas dimensiones es muy elevada, con un Alfa de Cronbach =0.92 para la ansiedad y de 0.90 para la evitación, lo que refleja una gran consistencia interna en ambas, afirmando así ser una herramienta adecuada para evaluar el estilo de apego en la población adulta. Otra razón a favor de la evidencia y utilidad del cuestionario a la hora de evaluar los estilos de apego es el hecho de no estar enfocado solo a relaciones de parejas o vínculos afectivos románticos. Tal como especifica en las instrucciones, los ítems no solo se refieren a pareja actual o relación íntima afectiva actual, sino también a todas las relaciones importantes que la persona pueda o pudo haber tenido (Alonso-Arbiol, Balluerka, & Shaver, 2007).

#### 2.1.4. Relación de los estilos de apego con indicadores de malestar y bienestar psicológico

Gracias a los avances que se han realizado en las teorías y atendiendo a las necesidades emocionales ante un contexto de vida acelerado, existe un creciente interés por estudiar cómo el apego se relaciona con otros procesos y/o variables psicológicas importantes.

Dentro de la psicología se ha mostrado que las personas con un **apego seguro** tienden a tener relaciones más estables y satisfactorias, un mayor bienestar emocional y estrategias más adaptativas a la hora de regular sus emociones, como por ejemplo la reevaluación cognitiva proceso en el que se reinterpretan las emociones y situaciones de forma más positiva. Por ejemplo: encontrarse en un atasco yendo al inicio de vacaciones. Y en vez de pensar “estoy atrapado en un atasco”, focalizarse en el hecho de que, después de varios meses de trabajo, por fin se está fuera, desconectando (Gross, 2002; Shaver & Mikulincer, 2007; Marganska, Gallagher & Miranda, 2013; Milozzi & Marmo, 2022). En contraste, aquellos con un estilo de **apego ansioso o evitativo** recurren a mecanismos menos eficaces y más nocivos, como la rumiación —repetición de pensamientos negativos sobre una situación o experiencia, “otra vez atrapado en un atasco, si hubiese salido antes, si me hubiese organizado, si...”— o la supresión emocional —inhibir la expresión de las emociones para evitar conflictos o malestar, “contener el malestar y el enfado por estar en un atasco, desde la tensión, la fuerza, retroalimentando esa sensación de forma negativa, hasta el punto de explotar”— (Gross & John, 2003; Kim & Koh, 2018).

Estas diferencias reflejan cómo el **estilo de apego** es considerado como una variable **clave a la hora de entender el funcionamiento psicológico** de la persona como el **bienestar general propio** (Mikulincer & Shaver, 2016; Karreman & Vingerhoets, 2012). Otros estudios han hallado que los estilos inseguros se relacionan con una mayor prevalencia en síntomas depresivos, ansiedad o una menor satisfacción con la vida (Wei, Shaffer, Young, & Zakalik, 2005; Kim & Koh, 2018; Milozzi & Marmo, 2022; Noblecilla Castro & Sánchez

Taniguchi, 2023). El desarrollo inadecuado de los estilos de apego también repercute en el ámbito social al generar relaciones conflictivas, menor cohesión social y mayor aislamiento (Perera, 2017). De forma concreta, estudios recientes han evidenciado que el apego inseguro puede asociarse a una mayor ansiedad social (Noblecilla Castro & Sánchez Taniguchi, 2023), y a una menor satisfacción dentro de las relaciones de pareja, siendo el estilo seguro el que se vincula a una mejor calidad de relación (Vizcay, Di Giuseppe & Milozzi, 2025). Además, prácticas como el mindfulness han mostrado efectos beneficiosos en la reducción de la ansiedad de apego y en la mejora de la regulación emocional, especialmente en adultos con apego inseguro (Ng, Wang & Cheung, 2025).

Llegar a entender bien estas conexiones puede servir de gran ayuda a la hora de diseñar intervenciones más eficaces y personalizadas, ya sea tanto en contextos clínicos como educativos, de desarrollo personal, con el objetivo de mejorar su bienestar y/o relaciones interpersonales.

## **2.2. Regulación emocional**

La regulación emocional (RE) ha ido ganando relevancia en los últimos años, tanto en el ámbito social, por el interés en un mayor bienestar y satisfacción con la vida de las personas, sino también en el campo de la investigación (Antuña Cambor et al., 2023). Para poder entender mejor la RE debemos hablar primero de otros dos conceptos, las **emociones** y la **inteligencia emocional** (IE).

Las **emociones** son respuestas psicofisiológicas ante situaciones relevantes para uno mismo. Estas respuestas no son aleatorias, sino que tienen una **función adaptativa**: prepararnos para responder los desafíos del entorno, tanto físicos, sociales o psicológicos (Ekman & Cordaro, 2011; Piqueras, Ramos, Martínez, & Oblitas, 2009). Emociones como la alegría, el miedo, la ira o el asco - conocidas como *emociones básicas*-, se muestran de forma universal mediante patrones faciales reconocibles e interpretables para el resto de la población, teniendo en

cuenta factores culturales y el aprendizaje individual (Ekman, 1992; Izard, 2009; De Leersnyder, Boiger, & Mesquita, 2013). Su intensidad puede afectar significativamente nuestro comportamiento, no solo hacia nosotros mismos, sino también hacia los demás, lo que resalta la importancia de aprender a gestionarlas (Perera, 2017).

En cuanto a la **IE**, se describe como un constructo global que incluye la RE. Según Salovey y Mayer (1990), implica la **capacidad de gestionar emociones, distinguirlas y usar ese conocimiento para guiar el pensamiento y la acción**. En 1997, ampliaron esta definición al estructurarla en cuatro habilidades: percepción emocional (capacidad para identificar emociones tanto propias como de otros), facilitación emocional del pensamiento (capacidad para utilizar las emociones en la resolución de problemas y toma de decisiones), comprensión emocional (capacidad para analizar, entender y darle nombre a la emoción que se está sintiendo) y RE (Mayer & Salovey, 1997).

I N T E L I G E N C I A  E M O C I O N A L	<b>4 REGULACIÓN REFLEXIVA DE LAS EMOCIONES PARA PROMOVER EL CRECIMIENTO EMOCIONAL E INTELECTUAL</b>	HABILIDAD PARA ESTAR ABIERTOS A LOS SENTIMIENTOS TANTO PARA AQUÉLLOS QUE SON PLACENTEROS COMO DISPLACENTEROS	HABILIDAD PARA ATRAER O DISTANCIARSE REFLEXIVAMENTE DE UNA EMOCIÓN DEPENDIENDO DE SU INFORMACIÓN O UTILIDAD JUZGADA	HABILIDAD PARA MONITORIZAR REFLEXIVAMENTE LAS EMOCIONES EN RELACIÓN A UNO MISMO Y A OTROS, TALES COMO RECONOCER CÓMO DE CLARO, TÍPICOS, INFLUYENTES O RAZONABLES SON	HABILIDAD PARA REGULAR LAS EMOCIONES EN UNO MISMO Y EN OTROS, MITIGANDO LAS EMOCIONES NEGATIVAS E INTENSIFICANDO LAS PLACENTERAS, SIN REPRIMIR O EXAGERAR LA INFORMACIÓN QUE ELAS TRANSMITEN
	<b>3 COMPRENDER Y ANALIZAR LAS EMOCIONES; EMPLEANDO EL CONOCIMIENTO EMOCIONAL</b>	HABILIDAD PARA ETIQUETAR EMOCIONES Y RECONOCER LAS RELACIONES ENTRE LAS PALABRAS Y LAS EMOCIONES MISMAS, TALES COMO LA RELACIÓN ENTRE GUSTAR Y AMAR	LA HABILIDAD PARA INTERPRETAR LOS SIGNIFICADOS QUE LAS EMOCIONES CONLLEVAN RESPECTO A LAS RELACIONES, TALES COMO QUE LA TRISTEZA A MENUDO ES PREDECIDA DE UNA PÉRDIDA	HABILIDAD PARA COMPRENDER SENTIMIENTOS COMPLEJOS: SENTIMIENTOS SIMULTÁNEOS DE AMOR Y ODIÓ, O MEZCLADOS TALES COMO EL TEMOR COMO UNA COMBINACIÓN DE MIEDO Y SORPRESA	HABILIDAD PARA RECONOCER LAS EMOCIONES APROXIMADAMENTE LAS TRANSICIONES ENTRE EMOCIONES, TALES COMO LA TRANSICIÓN DE LA IRA A LA SATISFACCIÓN, O DESDE LA IRA A LA VERGÜENZA
	<b>2 FACILITACIÓN EMOCIONAL DEL PENSAMIENTO</b>	LAS EMOCIONES PRIORIZAN EL PENSAMIENTO AL DIRIGIR LA ATENCIÓN A LA INFORMACIÓN IMPORTANTE	LAS EMOCIONES SON TAN INTENSAS Y DISPONIBLES QUE PUEDEN SER GENERADAS COMO AYUDA DEL JUICIO Y DE LA MEMORIA SOBRE LOS SENTIMIENTOS	EL HUMOR CAMBIA LA PERSPECTIVA DEL INDIVIDUO DESDE EL OPTIMISMO AL PESIMISMO, FAVORECIENDO LA CONSIDERACIÓN DE MÚLTIPLES PUNTOS DE VISTA	LOS ESTADOS EMOCIONALES ESTIMULAN ABORDAR DIFERENCIALMENTE PROBLEMAS ESPECIFICOS TALES COMO CUANDO LA FELICIDAD FACILITA EL RAZONAMIENTO INDUCTIVO Y LA CREATIVIDAD
	<b>1 PERCEPCIÓN, VALORACIÓN Y EXPRESIÓN DE LA EMOCIÓN</b>	LA HABILIDAD PARA IDENTIFICAR LA EMOCIÓN EN LOS ESTADOS FÍSICOS, SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS DE UNO	LA HABILIDAD PARA IDENTIFICAR EMOCIONES EN OTROS, EN BOCETOS, EN OBRAS DE ARTE, A TRAVÉS DEL LENGUAJE, SONIDO, APARIENCIA Y CONDUCTA	HABILIDAD PARA EXPRESAR EMOCIONES ADECUADAMENTE Y EXPRESAR LAS NECESIDADES RELACIONADAS CON ESOS SENTIMIENTOS	HABILIDAD PARA DISCRIMINAR ENTRE EXPRESIONES PRECISAS O IMPRECISAS, U HONESTAS VERSUS DESHONESTAS, DE LAS EMOCIONES

**Tabla 1.** Modelo de habilidades (Salovey & Mayer, 1997)

Por otro lado, Goleman (1995) propone la IE como la capacidad de motivarse, perseverar ante dificultades, controlar impulsos, regular el estado de ánimo, empatizar y generar confianza, destacando su papel en el equilibrio emocional y pensamiento racional. Gardner (1983) en su teoría de las inteligencias múltiples, introduce la inteligencia intrapersonal y la interpersonal, relacionadas con la gestión emocional propia y la comprensión de las emociones ajenas.

En resumen, la RE es el componente más complejo de la IE, no solo refiriéndose a la capacidad de percibir, comprender y manejar emociones propias, sino también el manejo y gestión de las emociones de los demás (Mayer & Salovey, 1997). Es una variable altamente importante a la hora de afrontar las situaciones diarias de forma más asertiva y sana, favoreciendo una resolución positiva que influya en una mayor satisfacción con la vida.

### **2.2.1. Principales modelos teóricos de la regulación emocional**

Existen diferentes modelos teóricos sobre la RE como el **modelo de inteligencia emocional** (Mayer & Salovey, 1997). También nos encontramos con el **modelo de afrontamiento emocional** (Stanton et al., 2000), basado en el modelo de estrés de Lazarus y Folkman (1984), que describe la RE como un afrontamiento adaptativo compuesto por el procesamiento emocional (explorar y comprender emociones) y la expresión emocional (comunicar emociones verbal y no verbalmente).

Uno de los modelos más influyentes en la RE y base de este estudio es el **modelo de regulación del afecto** (Gross & John, 2003) donde se entiende la RE como los procesos para modificar, mantener o inhibir emociones y cómo las expresan, con el objetivo de ajustarse a las demandas del entorno (Gross & Thompson, 2007). Este modelo distingue dos estrategias principales, la **reevaluación cognitiva** y la **supresión emocional**.

La **reevaluación cognitiva** es la capacidad de reinterpretar una situación para reducir su impacto emocional, la cual se asocia a mayor bienestar psicológico, relaciones sociales más positivas y mejor ajuste emocional. En cuanto a la **supresión emocional**, consiste en inhibir como expresamos una emoción sin modificar lo que se siente, la cual se asocia con mayor estrés, afecto negativo y menos satisfacción con la vida. Para poder evaluar este modelo se creó el *ERQ (Emotion Regulation Questionnaire)*, un cuestionario autoinformado de 10 ítems, divididos en dos subescalas que representan cada estrategia principal del **Modelo de Regulación del Afecto**, 6 ítems para la reevaluación cognitiva y 4 ítems en la supresión emocional. El cuestionario fue adaptado al español por Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal y Gross (2013), mostrando una consistencia interna coherente a la versión ( $\alpha = 0.79$  en reevaluación y  $0.73$  en supresión). Este instrumento destaca por la brevedad, fiabilidad y aplicabilidad tanto en contextos clínicos como educativos, aportando gran riqueza en más investigaciones.

### **2.2.2. Relación entre RE y salud mental**

Entender la RE nos ayuda a actuar de forma más adaptativa ante conflictos, favoreciendo la salud mental y el bienestar, como señalan Chóliz (2005) y Gross (2015), quienes muestran que una regulación inadecuada puede generar malestar emocional, problemas interpersonales o trastornos psicológicos. También Aldao et al. (2010) exponen que las personas que regulan bien sus emociones sufren menos ansiedad y depresión. En esta línea, estudios recientes apuntan a que una regulación emocional deficiente puede mediar entre los estilos de apego inseguros y mayores riesgos para la salud mental, afectando negativamente al bienestar (Mortazavizadeh, Forstmeier & Montoya-Castilla, 2018).

También podemos observar la estrecha relación entre el estilo de apego y la regulación emocional, ya que la forma en que nos vinculamos desde pequeños influye directamente en cómo aprendemos a regular nuestras emociones. Estudios como el de Karreman y Vingerhoets (2012) explican que las personas

con un apego seguro tienden a usar estrategias más adaptativas, como la reevaluación cognitiva, mientras que quienes tienen un estilo evitativo suelen reprimir sus emociones o desconectarse de lo que sienten teniendo efectos perjudiciales a la larga. Por otro lado, aquellos con apego ansioso tienden a estar en constante alerta emocional, lo que complica mucho poder regularse de forma eficaz. Esta relación ha sido respaldada por estudios más recientes al destacar como estilos de apego inseguros, especialmente el evitativo, se relacionan con mayores dificultades para identificar y manejar las emociones (Alcindor-Huelva, Delgado Campos, Izquierdo Morejón & Faya Barrios, 2022).

Estas diferencias no solo afectan nuestras relaciones, sino también en cómo valoramos nuestra vida. Según Weinfield et al. (2008), un apego seguro favorece una mejor autoestima, mayor adaptación emocional y mayor satisfacción vital. En cambio, los estilos inseguros se relacionan con mayor nivel de estrés, conflictos y visión más negativa del propio bienestar (Lopez & Gormley, 2002). Sroufe et al. (2005) señalan que las estrategias de regulación emocional poco eficaces en la infancia tienden a repetirse en la adultez. Otros estudios han demostrado cómo la supresión o la rumiación, técnicas vinculadas a la supresión emocional, se vinculan con un menor bienestar (Gross & John, 2003; Fernández-Berrocal & Extremera, 2006), así como una mayor ideación suicida en personas con baja regulación emocional (Sánchez-Cabada, Ramos-Cejudo & Salguero, 2022), o que individuos con apego evitativo o ansioso presentan patrones desadaptativos de regulación emocional (Mikulincer & Shaver, 2007; Larsen & Prizmic, 2004; Orozco-Vargas, 2022).

En conclusión, la regulación emocional es clave tanto en el manejo de nuestras emociones como en las interacciones sociales. Esta capacidad está estrechamente vinculada al estilo de apego, lo que influye en cómo afrontamos los retos emocionales, es decir, pueden determinar cómo regulamos nuestras emociones. Además, la RE, podría mediar entre apego y satisfacción vital, aportando información en el diseño de intervenciones preventivas o clínicas centradas en el desarrollo emocional.

### 2.3. Satisfacción con la vida

Tradicionalmente, la psicología -especialmente la psicología clínica- se ha centrado en estudiar y tratar la enfermedad, con el objetivo de identificar, diagnosticar y tratar patologías. No obstante, la OMS (2006) define la **salud** como un **bienestar biopsicosocial**, que no solo depende de la ausencia de la enfermedad, sino que lo contempla como un global, un funcionamiento óptimo en los ámbitos social, biológico y psicológico.

Con el creciente interés de la población general por un mayor bienestar subjetivo, se ha popularizado el término de psicología positiva, la cual promueve el estudio de variables como la felicidad, el crecimiento personal y la **satisfacción con la vida**, dejando atrás el enfoque exclusivamente patológico, favoreciendo mayor bienestar subjetivo, desarrollo, sentido y compromiso hacia la vida de la persona (Seligman, 2017).

Dentro de la psicología positiva, este estudio se enfoca en el bienestar subjetivo, entendido como la forma en que las personas perciben y valoran su vida (Diener, 1985). Este se compone de tres dimensiones: el **afecto positivo** (frecuencia e intensidad de las emociones agradables para el individuo), el **afecto negativo** (frecuencia e intensidad de emociones negativas) y por último la **satisfacción con la vida (SV)** (evaluación racional y subjetiva de la persona sobre su vida en general, en base a criterios personales, valores y metas vitales) (Pavot & Diener, 1993). La SV nos permite entender cómo las personas **evalúan racionalmente su propia vida**, no como una emoción pasajera, sino un juicio subjetivo que integra tanto experiencias pasadas como expectativas futuras. Consiguiendo así una visión más amplia del bienestar personal percibido y aportándonos uno de los indicadores más sólidos y utilizados para medir el bienestar subjetivo (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

### **2.3.1. Satisfacción con la vida: definición, evaluación y relación con otras variables**

Comprender cómo valoramos nuestra vida es fundamental para el bienestar psicológico personal, ya que esta evaluación racional refleja el grado de satisfacción con nuestras metas, logros y relaciones significativas (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Así, la SV, consolidada como el componente cognitivo del bienestar subjetivo, nos permite evaluar la percepción global de la persona al basarse en criterios personales y valoraciones internas (Pavot & Diener, 1993).

Rodríguez et al. (2016) destacan que el bienestar subjetivo integra tanto factores personales como sociales, señalando que la SV no deriva únicamente de variables internas como la personalidad, sino que también de condiciones económicas, entorno familiar o de las relaciones sociales. Otros autores también explican la influencia de factores internos (autoestima, personalidad...), factores externos (apoyo social, comunidad...) y específicos (relaciones, ocio, estudios...) (Diener & Diener, 1995; Díaz-Morales & Sánchez-López, 2002; Guzmán-González et al., 2011).

Gracias al estudio de la variable, se confirma el uso de esta como reflejo del bienestar general al conectar procesos internos como el apego y la regulación emocional (Veenhoven, 1994). Para su evaluación, una de las herramientas más utilizadas es la *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), desarrollada por Diener et al. (1985) y adaptada al español por Atienza et al. (2000). Esta escala, de 5 ítems centrada en la valoración racional de la vida, destaca por su brevedad, fiabilidad ( $\alpha \approx .76 - .89$ ) y utilidad en investigación y evaluación psicológica.

Una vez comprendida la SV como indicador clave del bienestar subjetivo, debemos explorar su relación con otras variables psicológicas. Factores como el optimismo, autoestima, estrategias de afrontamiento, el apoyo social o propósito vital se identifican como predictores relevantes de la SV, actuando como

protectores ante la adversidad (Montoya & Landero, 2008; Castro & Sánchez, 2000). Estas variables están influenciadas por patrones de apego y la capacidad de regular emociones (Zubieta & Delfino, 2010; Reina, Oliva & Parra, 2010; Ramírez, 2018). Correa-Barwick, Carrasco-Poyatos y Molina-Fernández (2022) demostraron que competencias emocionales como la RE predicen altos niveles de bienestar psicológico incluso en contextos estresantes como la pandemia (COVID-19). Además. Una baja SV se asocia con mayores riesgos de problemas de salud mental, como depresión, ansiedad o ideación suicida (Huebner & Diener, 2008; Goldbeck et al., 2007).

Por ello, la SV, se consolida como un indicador fiable y representativo del bienestar subjetivo, fuertemente vinculado con múltiples variables personales y contextuales. Esta evidencia respalda su utilidad a la hora de evaluar el bienestar, especialmente en investigaciones, como la presente, que buscan como determinadas competencias emocionales y los estilos de apego influyen en la percepción del bienestar.

#### **2.4. Relación entre las variables**

Los estudios muestran una relación natural entre las variables. Bowlby (1988) sostiene que el **apego** en la infancia moldea las capacidades emocionales a lo largo de la vida. Bartholomew y Horowitz (1991) clasifican el apego ansiedad y evitación, influyendo en la RE. Mikulincer y Shaver (2007), exponen que los MOI influyen en las estrategias de RE en la adultez, destacando que las personas con apego seguro tienden a utilizar más la reevaluación cognitiva, mientras que personas con apego ansioso o evitativo recurren a la supresión emocional o la evitación. Estudios más recientes como el de Momeñe et al. (2021) subraya la idea de que el apego inseguro dificulta el desarrollo de estrategias de RE y demuestra que actúa como mediadora entre dependencia emocional y conducta de riesgo como el consumo. Schunk et al. (2021) también destacan cómo las estrategias emocionales, como la reevaluación, tienen un impacto positivo en la

SV, particularmente en personas con apego seguro, mientras que el apoyo social juega un papel mediador importante en este proceso.

En cuanto a la relación entre la **RE** y la **SV**, gran cantidad de estudios respaldan la influencia entre ellas. Extremera y Fernández-Berrocal (2005) encontraron que la IE percibida predice de forma significativa la SV. Mikulic, Crespi y Casullo (2010) demostraron que los estudiantes con mayor IE presentan mayores niveles de bienestar subjetivo. En adolescentes, Cejudo et al. (2016) hallaron que la IE y la resiliencia explican la SV, al mostrar que aquellos con mayor competencia emocional mostraban un mayor bienestar general. Fernández-Berrocal et al. (2006) demostraron que una mayor IE se asocia a niveles más bajos de ansiedad y depresión en adolescentes, y Guil et al. (2016) destacan la importancia de las competencias emocionales en la predicción del bienestar psicológico.

Y, recientemente, estudios han comenzado a analizar conjuntamente la relación entre estilos de apego, RE y SV. Karreman y Vingerhoets (2012) demuestran que la RE media entre el estilo de apego y el bienestar subjetivo. Más estudios observan que personas con apego inseguro muestran mayor dificultad al identificar, expresar y gestionar sus emociones, lo que se traduce en niveles más bajos de bienestar (Mikulincer & Shaver, 2007; Berking & Wupperman, 2012). Mónaco, de la Barrera y Montoya-Castilla (2021) refuerzan esta idea, destacando que la RE juega un rol mediador clave entre el apego ansioso y la SV. Milozzi y Marmo (2022) confirmaron la asociación entre apego seguro, buena regulación emocional y mayor bienestar. El modelo de Avia y Vázquez, (2011) apoya la hipótesis que el apego influye en la RE que a su vez afecta la SV. Momeñe et al. (2021) también refuerzan la teoría de que la RE explica cómo el apego impacta en la satisfacción vital.

Estudios como el de Ocaña Blasco et al. (2021) indican que intervenciones en RE y autocompasión pueden ayudar a transformar un apego inseguro en uno seguro, mejorando la regulación emocional y el bienestar subjetivo. Guijarro

Gallego et al. (2021) destacan que el estilo de apego influye en la satisfacción con la vida a través de la inteligencia emocional, conectando con la regulación emocional. También Doménech Vañó (2023) confirma que estrategias como la reevaluación cognitiva son más eficaces en personas con apego seguro, favoreciendo su bienestar. Salirrosas Cabada (2024) refuerza que las actitudes emocionales de los estilos de apego inseguro influyen en la RE y la SV. Schoeps (2023) subraya cómo la RE mediada por síntomas emocionales impacta en el bienestar subjetivo, especialmente en adolescentes con apego inseguro.

En resumen, la literatura, podemos muestra la relación existente entre las variables estilo de apego y SV, mediada por la RE. Los individuos con estilo de apego seguro tienden a desarrollar estrategias más adaptativas de RE, repercutiendo así de forma positiva en su bienestar subjetivo. En cambio, los estilos de apego inseguro y evitativo dificultan la regulación, afectando negativamente la SV. Este marco teórico resalta la relevancia de estudiar estas variables de forma conjunta, permitiendo ampliar el conocimiento sobre las dinámicas emocionales en la vida adulta, contribuir a la investigación de la mediación de la regulación emocional en este contexto y aportar información útil y relevante sobre el tema.

### **3. OBJETIVOS**

El **objetivo principal** de este trabajo es analizar la relación existente entre los estilos de apego, la regulación emocional y la satisfacción con la vida, es decir según el apego se tendrá una regulación emocional alta o baja, que determinará la satisfacción con la vida.

En cuanto a los **objetivos específicos** del estudio podríamos destacar los siguientes:

- Observar las diferencias entre el género y el apego, la regulación emocional y la satisfacción con la vida.

- Observar las diferencias que existen entre personas, con pareja o sin, y el apego, la regulación emocional y la satisfacción con la vida.
- Examinar si existe relación directa entre la capacidad de regulación emocional y la satisfacción con la vida, independientemente del estilo de apego que presente la persona.
- Analizar si la regulación emocional actúa como variable mediadora entre los estilos de apego y la satisfacción con la vida.
- Explorar si las diferencias entre una alta o baja regulación emocional, en apegos inseguros, influye en una mayor o menor satisfacción con la vida.

### **3.1. Hipótesis**

- **Hipótesis 1.** Existe una relación entre los estilos de apego, la regulación emocional y la satisfacción con la vida. En concreto, se espera que el estilo de apego influya en el nivel de regulación emocional de la persona, lo que a su vez determinará su grado de satisfacción con la vida.
- **Hipótesis 2.** Independientemente del estilo de apego (ansioso o evitativo), las personas con una alta capacidad de regulación emocional presentarán mayores niveles de satisfacción con la vida en comparación con aquellas con baja regulación emocional.
- **Hipótesis 3.** La regulación emocional funcionará como una variable mediadora en la relación entre los estilos de apego inseguros (ansioso y evitativo) y la satisfacción con la vida. En este sentido, se espera que las personas con un estilo de apego inseguro pero con alta regulación emocional experimentan mayor satisfacción vital que aquellas con el mismo tipo de apego y baja regulación emocional.
- **Hipótesis 4.** La regulación emocional actuará como una variable moderadora en la relación entre el estilo de apego y la satisfacción con la

vida. Es decir, las personas con apego inseguro pero una mayor regulación emocional, tendrán mayor satisfacción con la vida que aquellos con baja regulación emocional.

## 4. METODOLOGÍA

### 4.1. Participantes

Este estudio cuenta con una muestra de 83 personas, (3 respuestas fueron eliminadas bajo los sesgos de control y deseabilidad, por lo que inicialmente había 86 participantes) las cuales se dividen en 12 hombres (14,5% de la muestra) y 91 mujeres (85,5% de la muestra). Se puede observar una mayor representación de mujeres que de hombres. (Ver tabla 2)

		Género			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mujer	71	85,5	85,5	85,5
	Hombre	12	14,5	14,5	100,0
	Total	83	100,0	100,0	

**Tabla 2.** Frecuencias Género

En cuanto a la edad de la muestra, oscila entre los 18 y los 63 años, con una media de 34,83 años con una desviación típica de 10,504. (Ver tabla 3)

### Estadísticos descriptivos

	N	Min	Max	Media	Desv. estándar	Varianza	Asimetría	Curtosis		
								Estadístico	Error estándar	Estadístico
Edad	83	18	63	34,83	10,504	110,337	,614	,264	,026	,523
N válido (por lista)	83									

**Tabla 3.** Estadísticos descriptivos Edad

Al observar la asimetría de 0,614 (SE = 0,264), vemos una distribución positivamente sesgada y estadísticamente significativa ( $z = 2,33$ ), lo que sugiere una mayor participación de participantes jóvenes y una menor representación de personas de mayor edad.

El 78,3% de los participantes tienen pareja sentimental frente a un 20,5% que no tiene y un 1,2% que prefiere no decirlo, observando así una superior representación de personas en relaciones sentimentales de las personas solteras. (Tabla 4)

		Pareja			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sin pareja	17	20,5	20,5	20,5
	Con pareja	65	78,3	78,3	98,8

Prefiero decirlo	no	1	1,2	1,2	100,0
Total		83	100,0	100,0	

**Tabla 4.** Frecuencia situación sentimental

## 4.2. Instrumentos

Para llevar a cabo este estudio se creó un cuestionario online, distribuido por Google Forms, de 49 ítems formado por tres cuestionarios validados en población adulta joven, más cinco ítems adicionales diseñados para controlar la validez de las respuestas (deseabilidad y control). En concreto se administraron los siguientes tests:

### **Variables sociodemográficas**

- *Género*
- *Edad*
- *Relación sentimental*

### **Estilo de Apego: ECR-S**

El estilo de apego se evaluó con la versión española del Experiences in Close Relationships Questionnaire (Brennan et al., 1998), validada en población española por Alonso-Arbiol, Balluerka y Shaver (2007). Esta escala consta de 32 ítems (36 ítems pero 4 eliminados) que miden dos dimensiones del apego adulto: evitación y ansiedad. Cada ítem se responde en escala tipo Likert de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). La consistencia interna reportada en la validación española fue alta, con coeficientes alfa de Cronbach de 0.87 para la dimensión de ansiedad y 0.85 para la de evitación.

Diversos estudios han confirmado la validez y fiabilidad de la ECR-S, incluyendo su estructura bifactorial, que refleja adecuadamente los estilos de apego

descritos en el modelo teórico de Bartholomew y Horowitz (1991). El ECR-S se utilizó para categorizar a los participantes en los diferentes estilos de apego (seguro, ansioso, evitativo y temeroso-hostil), dividiéndolos en apegos seguros e inseguros.

### **Regulación emocional: ERQ**

La RE fue evaluada mediante el Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), desarrollado por Gross y John (2003) y adaptado al español por Sandín, Chorot, Valiente y Pineda (2012). Está compuesto por 10 ítems (1 eliminado) que evalúan dos estrategias de regulación: la reevaluación cognitiva (6 ítems) y la supresión emocional (4 ítems), con respuestas en una escala Likert de 7 puntos (1-Totalmente en desacuerdo a 7-Totalment de acuerdo).

La fiabilidad del instrumento ha sido ampliamente demostrada. Gross y John (2003) reportaron coeficientes alfa de .79 para la reevaluación y .73 para la supresión. En estudios posteriores con población española (Pineda et al., 2018), la consistencia interna fue aún más alta, con alfas superiores a .84 en ambas subescalas. Además, presenta buena validez convergente y discriminante puesto que la reevaluación se asocia con mayor afecto positivo y menor ansiedad, mientras que la supresión se relaciona con mayor alexitimia, ansiedad y sintomatología depresiva.

### **Satisfacción con la vida: SWLS**

La SV se midió con la Satisfaction With Life Scale (SWLS), elaborada por Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985). Esta escala consta de cinco ítems que evalúan la percepción global del individuo sobre su bienestar y satisfacción con la vida. Las respuestas se registran en una escala tipo Likert de 1 (totalmente desacuerdo) a 7 (totalmente acuerdo). Se considera que puntuaciones superiores a 20 indican niveles elevados de SV (Pavot & Diener, 2008).

El SWLS es una de las escalas más utilizadas para evaluar el bienestar subjetivo y ha demostrado una alta fiabilidad, con coeficientes alfa entre .79 y .89 (Diener et al., 1985; Pavot et al., 1991). Estudios realizados en población española también han confirmado su validez y fiabilidad (Atienza et al., 2000; Atienza et al., 2016). En este estudio, se utilizó la versión adaptada al castellano por

Padrós, Gutiérrez y Medina (2015), que mantiene la estructura y propiedades del instrumento original.

### **Ítems de control y deseabilidad social**

Para garantizar la validez de las respuestas, se incluyeron cinco ítems adicionales: tres relacionados con la deseabilidad social y dos de control atencional. Estos últimos consistían en instrucciones directas (marca totalmente de acuerdo en esta afirmación, marca bastante en desacuerdo...) con el objetivo de detectar respuestas automáticas. Los ítems de deseabilidad permitieron identificar posibles respuestas sesgadas por el deseo de ofrecer una imagen positiva. Aquellos participantes que no superaron estas preguntas fueron eliminados del análisis estadístico.

Por último, los resultados se han analizado mediante los programas Microsoft Excel y *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS).

## **4.3. Procedimiento**

### **4.3.1. Diseño y difusión del cuestionario**

Se elaboró el cuestionario online mediante la plataforma Google Forms (instrumentos) y se difundió por redes sociales y aplicaciones de mensajería, asegurando la participación voluntaria y anónima de la población.

### **4.3.2. Preparación y limpieza de los datos**

Una vez cerrada la recogida de datos, las respuestas se exportaron a Microsoft Excel donde se organizaron los datos y se separaron los resultados correspondientes a cada cuestionario.

También se eliminó aquellas respuestas incompletas o inválidas, como aquellas por errores en preguntas de control o puntuaciones extremas en los ítems de deseabilidad social. Y se calcularon las puntuaciones individuales de los participantes en cada variable en base a la corrección oficial de cada instrumento.

### 4.3.3. Creación de nuevas variables

A partir de las puntuaciones obtenidas, se crearon nuevas variables para facilitar los análisis:

- Se categorizó el estilo de apego en cuatro tipos (seguro, preocupado, temeroso y rechazante), a partir de los percentiles de las dimensiones de ansiedad y evitación del ECR-S. También se generó una variable dicotómica que diferenciaba entre apego seguro e inseguro.
- En cuanto a la regulación emocional, se calcularon las medias de reevaluación y supresión. A partir de ellas, se creó una variable nominal que clasificaba a los participantes como de alta o baja regulación emocional, según su puntuación relativa. Además, se generó una variable de intervalo que indicaba qué estrategia era predominante en cada caso, es decir, si el participante utilizaba más la reevaluación o la supresión.
- La variable de satisfacción con la vida se mantuvo en formato numérico, con una puntuación total del SWLS.

### 4.3.4. Análisis descriptivos y comparaciones entre grupos

Los datos se analizaron con SPSS (IBM SPSS Statistics, versión XX). Se realizaron:

- Estadísticos descriptivos (medias, desviaciones estándar y frecuencias) de todas las variables.
- Pruebas **t de Student** y **ANOVAs** para analizar diferencias entre grupos según estilo de apego, regulación emocional, sexo o estado de pareja.
- Prueba **chi-cuadrado** para examinar asociaciones entre variables categóricas, como por ejemplo entre el tipo de apego (seguro, ansiosos, evitativo y temeroso-hostil) y género.
- Correlaciones de **Spearman** para explorar relaciones entre variables continuas, dado que algunas no cumplían el supuesto de normalidad.

#### 4.3.5. Análisis específicos por hipótesis

- **Hipótesis 1.** Para analizar la relación global entre los estilos de apego, la regulación emocional y la satisfacción con la vida, se realizaron correlaciones de Spearman entre las puntuaciones continuas de las tres variables principales, así como análisis de regresión lineal para comprobar el efecto conjunto del apego y la regulación emocional sobre la satisfacción vital.
- **Hipótesis 2.** Con el objetivo de comparar los niveles de satisfacción con la vida entre personas con alta y baja regulación emocional, independientemente del estilo de apego, se llevó a cabo una prueba t de Student para muestras independientes.
- **Hipótesis 3.** Para comprobar el papel mediador de la regulación emocional en la relación entre el estilo de apego inseguro y la satisfacción con la vida, se aplicó el modelo clásico de mediación mediante regresiones lineales consecutivas: (1) análisis del efecto del estilo de apego sobre la regulación emocional, (2) análisis del efecto del estilo de apego sobre la satisfacción vital, y (3) análisis del efecto del estilo de apego sobre la satisfacción vital incluyendo la regulación emocional como variable mediadora.
- **Hipótesis 4.** Para explorar si la regulación emocional puede modificar la relación entre el estilo de apego y la satisfacción con la vida, se seleccionó únicamente a los participantes con apego inseguro. Este grupo se dividió según su nivel de regulación emocional (alta o baja), y se compararon las puntuaciones en satisfacción vital mediante una prueba t de Student para muestras independientes.

#### 4.3.6. Criterios estadísticos

Todos los análisis se realizaron con un nivel de significación de  $p < .05$ . En los casos necesarios, se comprobó la homogeneidad de varianzas con la prueba de Levene y, si no se cumplía, se utilizaron resultados ajustados.

### 5. RESULTADOS

#### 5.1. Estadísticos descriptivos de las variables

Se analizaron los estadísticos descriptivos de las variables principales del estudio: apego, regulación emocional y satisfacción con la vida.

##### Apego

Los resultados descriptivos del cuestionario ECR-S (ver Tabla 5) indicaron que la puntuación total presentó una media de 95,33 (DE= 24,53), con una distribución levemente asimétrica hacia la derecha y una curtosis ligeramente negativa, indicando una distribución algo plana. En la subescala de ansiedad, la media fue 3,80 (DE= 1,27), mostrando una distribución aproximadamente simétrica. En evitación, la media fue 2,26 (DE= 0,76), con una asimetría moderada hacia la derecha. En general, las medidas de asimetría y curtosis se encontraban dentro de rangos aceptables, sugiriendo que las variables se ajustan a una distribución cercana a la normalidad.

	N	Estadísticos descriptivos									
		Mínimo		Máximo		Media		Desv. estándar		Curtosis	
		Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Error	Estadístico	Error
co	co	co	co	co	co	co	co	estándar	co	estándar	
ECR-S TOTAL	83	40	156	95,33	24,534	601,929	,337	,264	-,220	,523	
ANSIEDAD	83	1,2666666666666666	6,8000000000000000	3,7983971875000000	1,27391915624657	1,623	,105	,264	-,332	,523	
EVITACION	83	1,05882352941176	4,70588235294117	2,25584008	,763514034	,583	,748	,264	,159	,523	

N válido (por lista)	83							
----------------------------	----	--	--	--	--	--	--	--

**Tabla 5.** Estadísticos descriptivos del cuestionario ECR-S (apego total, ansiedad y evitación)

En cuanto a los estilos de apego (Tabla 6), el 60,2% de los participantes presentaron un estilo seguro, mientras que el 39,8% restante presentó estilos inseguros: 16,9% ansioso, 14,5% evitativo y 8,4% temeroso-hostil. Esto indica que, aunque la mayoría es segura, existe una proporción considerable con apego inseguro.

		estil_apego			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estilo seguro apego	50	60,2	60,2	60,2
	Estilo temeroso hostil apego	7	8,4	8,4	68,7
	Estilo evitativo apego	12	14,5	14,5	83,1
	Estilo ansioso apego	14	16,9	16,9	100,0
	Total	83	100,0	100,0	

**Tabla 6.** Frecuencias de los estilos de apego (seguro, temeroso-hostil, evitativo, ansioso)

### **Regulación emocional**

La variable de regulación emocional, evaluada a través del ERQ, mostró una media de 1,63 (DE= 1,95), con un rango entre -3,75 y 5,80 (Tabla 7). La distribución presentó una ligera asimetría negativa (-0,326) y una curtosis positiva moderada (0,393), lo que indica una distribución ligeramente apuntada pero aún aceptable para aproximarse a la normalidad.

Estadísticos descriptivos										
Estadíst.	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. estándar	Varianza	Asimetría	Curtosis		
		Estadíst	Estadíst	Estadíst	Estadíst	Estadíst	Estadíst	Error estándar	Estadíst	Error estándar
		.	.	.	.	.	.	r	.	r
regulación emocional	83	-3,75	5,80	1,6283	1,94828	3,796	-,326	,264	,393	,523
N válido (por lista)	83									

**Tabla 7.** Estadísticos descriptivos de la regulación emocional

### **Satisfacción con la vida**

La puntuación total en la escala SWLS tuvo una media de 22,52 (DE= 6,75), con valores entre 7 y 35 (Tabla 8). La distribución mostró una ligera asimetría negativa (-0,278) y curtosis negativa (-0,743), sugiriendo una forma algo más plana que la normal. En conjunto, los datos se ajustan a una distribución cercana a la normalidad.

Estadísticos descriptivos										
Estadíst.	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. estándar	Varianza	Asimetría	Curtosis		
		Estadíst	Estadíst	Estadíst	Estadíst	Estadíst	Estadíst	Error estándar	Estadíst	Error estándar
		.	.	.	co	.	.	r	.	r
SWLS	83	7	35	22,52	6,747	45,521	-,278	,264	-,743	,523
N válido (por lista)	83									

**Tabla 8.** Estadísticos descriptivos de la satisfacción con la vida (SWLS)

## **5.2. Análisis de entre variables sociodemográficas y variables del estudio**

### **Relación entre género y estilo de apego**

La tabla de contingencia entre género y estilo de apego (Tabla 9) mostró que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a los estilos de apego,  $\chi^2(3) = 2,29$ ,  $p = ,515$ . Sin embargo, el 37,5% de las celdas tuvo un recuento esperado menor a 5, lo que limita la fiabilidad de esta prueba.

Pruebas de chi-cuadrado			Significación asintótica (bilateral)
	Valor	gl	
Chi-cuadrado de Pearson	2,286 <sup>a</sup>	3	,515
Razón de verosimilitud	2,089	3	,554
Asociación lineal por lineal	,409	1	,522
N de casos válidos	83		

a. 3 casillas (37,5%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,01.

**Tabla 9.** Asociación entre género y estilo de apego (chi-cuadrado)

### **Relación entre estado de pareja y estilo de apego**

El análisis chi-cuadrado para la relación entre estado de pareja y estilo de apego (Tabla 10) tampoco reveló asociación significativa,  $\chi^2(6) = 9,70$ ,  $p = ,138$ . El 58,3% de las celdas presentó recuentos esperados menores a 5, lo que sugiere que los resultados deben interpretarse con cautela.

Pruebas de chi-cuadrado			Significación asintótica (bilateral)
	Valor	gl	
Chi-cuadrado de Pearson	9,697 <sup>a</sup>	6	,138
Razón de verosimilitud	7,600	6	,269
Asociación lineal por lineal	1,654	1	,198
N de casos válidos	83		

a. 7 casillas (58,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,08.

**Tabla 10.** Asociación entre estado de pareja y estilo de apego (chi-cuadrado)

### **Regulación emocional según género**

Los análisis descriptivos indicaron que las mujeres presentan una media en regulación emocional de 1,75 (DE= 1,96), mientras que los hombres presentan una media de 0,91 (DE= 1,79). La prueba t para muestras independientes mostró que estas diferencias no son estadísticamente significativas,  $t(81) = 1,39$ ,  $p = ,084$ , asumiendo igualdad de varianzas (Tabla 11).

**Prueba de muestras independientes**

Prueba de Levene de igualdad de varianzas      prueba t para la igualdad de medias

95% de intervalo de confianza de la diferencia

		Significación				Dif. de error estándar		Superior			
		F	Sig.	t	gl	P de un factor	P de dos factores	Dif. de medias	Dif. de estándar	Inferior	Superior
regulación emocional_ num	Se asume varianzas iguales	,576	,450	1,392	81	,084	,168	,84167	,60465	-,36139	2,04473
	No se asumen varianzas iguales			1,485	15,799	,079	,157	,84167	,56686	-,36127	2,04460

**Tabla 11.** Comparación de regulación emocional según género (prueba t de Student)

### **Regulación emocional según estado de pareja**

El análisis ANOVA para comparar regulación emocional entre los tres grupos de estado de pareja no encontró diferencias significativas,  $F(2, 80) = 0,12$ ,  $p = ,888$  (Tabla 12).

ANOVA

regulacionemocional\_num

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Entre grupos	,925	2	,463	,119	,888
Dentro de grupos	310,331	80	3,879		
Total	311,256	82			

**Tabla 12.** Comparación de regulación emocional según estado de pareja (ANOVA)

### **Satisfacción con la vida según género**

Las medias de satisfacción con la vida fueron muy similares entre mujeres por lo que la prueba t no encontró diferencias significativas,  $t(81) = -0,22$ ,  $p = ,413$  (Tabla 13).

#### **Prueba de muestras independientes**

Prueba de Levene de igualdad de varianzas

prueba t para la igualdad de medias

95% de intervalo de confianza de la diferencia

		F	Sig.	t	gl	P de un factor	Significación P de dos factores	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	Superior
										Inferior	
Suma SWLS	Se asumen varianzas iguales	,922	,340	-,220	81	,413	,826	-,466	2,118	-4,680	3,749
	No se asumen			-,231	15,569	,410	,820	-,466	2,019	-4,755	3,824

varianzas iguales										
-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Tabla 13.** Comparación de satisfacción con la vida según género (prueba t de Student)

**Satisfacción con la vida según estado de pareja**

El análisis ANOVA mostró diferencias significativas en satisfacción con la vida según el estado de pareja,  $F(2, 80) = 3,73$ ,  $p = ,028$  (Tabla 14). El tamaño del efecto, medido con eta cuadrado, fue de 0,085, indicando un efecto pequeño a moderado.

**ANOVA**

Suma SWLS

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Entre grupos	318,397	2	159,199	3,730	,028
Dentro de grupos	3414,326	80	42,679		
Total	3732,723	82			

**Tamaños de efecto ANOVA<sup>a,b</sup>**

Suma SWLS	Estimación de puntos	Intervalo de confianza al 95%	
		Inferior	Superior
Eta cuadrado	,085	,000	,202
Epsilon cuadrado	,062	-,025	,182
Omega cuadrado efecto fijo	,062	-,025	,181
Omega cuadrado efecto aleatorio	,032	-,012	,099

- a. Eta cuadrado y Epsilon cuadrado se estiman basándose en el modelo de efecto fijo.  
 b. Las estimaciones negativas pero menos sesgadas se conservan, no se redondean a cero.

**Tabla 14.** Comparación de satisfacción con la vida según estado de pareja (ANOVA y tamaños del efecto)

### 5.3. Relación entre variables principales

Se realizó un análisis de correlación de Pearson para examinar las relaciones bivariadas entre las variables centrales (Tabla 15). Los resultados indicaron que un mayor nivel de regulación emocional se asocia con una mayor satisfacción con la vida ( $r = .492$ ,  $p < .001$ ). Asimismo, un mayor nivel de apego inseguro (puntuaciones más altas en ECR-S) se asocia tanto con menor regulación emocional ( $r = -.399$ ,  $p < .001$ ) como con menor satisfacción con la vida ( $r = -.464$ ,  $p < .001$ ).

		Correlaciones		
		ECR-S TOTAL	regulacionemocional _num	Suma SWLS
ECR-S TOTAL	Correlación de Pearson	1	-,399**	-,464**
	Sig. (bilateral)		<,001	<,001
	N	83	83	83
regulacionemocional _num	Correlación de Pearson	-,399**	1	,492**
	Sig. (bilateral)	<,001		<,001
	N	83	83	83
Suma SWLS	Correlación de Pearson	-,464**	,492**	1
	Sig. (bilateral)	<,001	<,001	
	N	83	83	83

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Tabla 15.** Correlaciones entre apego, regulación emocional y satisfacción con la vida (Pearson)

**Regulación emocional y satisfacción con la vida**

Se realizó una prueba t de muestras independientes para comparar la satisfacción con la vida entre dos grupos definidos según niveles de regulación emocional. La prueba mostró una diferencia significativa,  $t(81) = 4,97$ ,  $p < ,001$ , siendo mayor la satisfacción con la vida en el grupo con alta regulación emocional. La diferencia media fue de 8,91 puntos, con un intervalo de confianza del 95% entre 5,34 y 12,49. La prueba de Levene confirmó la homogeneidad de varianzas ( $p = ,556$ ) (ver Tabla 16).

**Prueba de muestras independientes**

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias				95% de intervalo de confianza de la diferencia			
		F	Sig.	t	gl	Significación P de un factor	Significación P de dos factores	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	Inferior	Superior
Suma SWLS	Se asumen varianzas iguales	,349	,556	4,966	81	<,001	<,001	8,914	1,795	5,343	12,486
	No se asumen varianzas iguales			5,137	17,289	<,001	<,001	8,914	1,735	5,258	12,571

**Tabla 16.** ANOVA de satisfacción con la vida según regulación emocional (alta/baja)

Estos resultados confirman que los participantes con mayor regulación emocional presentan niveles significativamente más altos de satisfacción con la vida.

#### 5.4. Análisis de mediación: apego inseguro, regulación emocional y satisfacción con la vida

Para analizar la mediación de la regulación emocional en la relación entre apego inseguro y satisfacción con la vida, se realizaron tres regresiones:

##### 5.4.1. Relación directa entre apego inseguro (X) y satisfacción con la vida (Y):

El modelo mostró un efecto significativo,  $F(1,81) = 14,48$ ,  $p < ,001$ , con apego inseguro prediciendo negativamente la satisfacción ( $B = -5,34$ ,  $p < ,001$ ), lo que indica que un mayor apego inseguro se asocia con menor satisfacción vital (ver Tabla 17).

#### ANOVA<sup>a</sup>

Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	566,233	1	566,233	14,484	<,001 <sup>b</sup>
	Residuo	3166,490	81	39,092		
	Total	3732,723	82			

a. Variable dependiente: Suma SWLS

b. Predictores: (Constante), apego\_inseguro

Coefficientsa

Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		Sig.
		B	Desv. Error	Beta	t	
1	(Constante)	24,640	,884		27,866	<,001
	apego_inseguro	-5,337	1,402	-,389	-3,806	<,001

a. Variable dependiente: Suma SWLS

**Tabla 17.** Análisis de regresión lineal simple entre el apego inseguro y la satisfacción con la vida (SWLS)

**5.4.2. Relación entre apego inseguro (X) y regulación emocional (M):**

El apego inseguro predijo significativamente la regulación emocional,  $F(1,81)=17,79$ ,  $p < ,001$ , con un coeficiente negativo ( $B = -1,68$ ,  $p < ,001$ ), indicando que el apego inseguro se relaciona con una menor capacidad de regulación emocional (ver Tabla 18).

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	56,063	1	56,063	17,795	<,001 <sup>b</sup>
	Residuo	255,193	81	3,151		
	Total	311,256	82			

a. Variable dependiente: regulacionemocional\_num

b. Predictores: (Constante), apego\_inseguro

**Coeficientes<sup>a</sup>**

Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		Sig.
		B	Desv. Error	Beta	t	
1	(Constante)	2,296	,251		9,147	<,001
	apego_inseguro	-1,679	,398	-,424	-4,218	<,001

a. Variable dependiente: regulacionemocional\_num

**Tabla 18.** Análisis de regresión lineal simple entre el apego inseguro y la regulación emocional

**5.4.3. Regresión múltiple con apego inseguro (X) y regulación emocional (M) prediciendo satisfacción con la vida (Y):**

Ambos predictores resultaron significativos: apego inseguro ( $B = -3,02$ ,  $p = ,038$ ) y regulación emocional ( $B = 1,38$ ,  $p < ,001$ ), con una reducción del efecto de apego inseguro respecto al modelo 1. Esto indica una mediación parcial de la regulación emocional entre apego inseguro y satisfacción con la vida (ver Tabla 19).

ANOVA <sup>a</sup>						
Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
	Regresión	1052,624	2	526,312	15,710	<,001 <sup>b</sup>
	Residuo	2680,099	80	33,501		
	Total	3732,723	82			

a. Variable dependiente: Suma SWLS

b. Predictores: (Constante), regulacionemocional\_num, apego\_inseguro

Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		Sig.
		B	Desv. Error	Beta	t	
1	(Constante)	21,470	1,167		18,397	<,001
	apego_inseguro	-3,019	1,434	-,220	-2,105	,038

regulacionemocional_n um	1,381	,362	,399	3,810	<,001
-----------------------------	-------	------	------	-------	-------

a. Variable dependiente: Suma SWLS

**Tabla 19.** Modelo de regresión lineal múltiple con el apego inseguro y la regulación emocional como predictores de la satisfacción con la vida

En resumen, el apego inseguro afecta negativamente la satisfacción con la vida tanto directa como indirectamente a través de la regulación emocional, que actúa como mediador parcial.

### 5.5. Relación entre regulación emocional y satisfacción con la vida según niveles en apegos inseguros

Se realizó una prueba t de muestras independientes para comparar los niveles de satisfacción con la vida entre los participantes con estilos de apego inseguros (ansioso, evitativo y evitativo-hostil), según su nivel de regulación emocional (alta vs. baja). Los resultados mostraron una diferencia significativa entre ambos grupos,  $t(31) = 3,20$ ,  $p = ,002$ . El grupo con alta regulación emocional presentó una satisfacción con la vida significativamente mayor ( $M = 21,39$ ;  $DT = 5,70$ ) que el grupo con baja regulación emocional ( $M = 14,50$ ;  $DT = 5,68$ ), con una diferencia media de 6,89 puntos (IC 95% [2,50, 11,29]) (ver Tabla 20). La prueba de Levene indicó que se cumplía el supuesto de homogeneidad de varianzas ( $p = ,931$ ).

#### Estadísticas de grupo

	regulacionemocional	N	Media	Desv. estándar	Media de error estándar
Suma SWLS	Alta regulacion emocional	23	21,39	5,695	1,187
	Baja regulacion emocional	10	14,50	5,681	1,797

**Prueba de muestras independientes**

Prueba de  
Levene de  
igualdad de  
varianzas

prueba t para la igualdad de medias

95% de  
intervalo de  
confianza de  
la diferencia

		Significación				Diferenci		Inf			
		Sig	P de un		P de dos	a de	a de	erio	Superior		
		F	t	gl	factor	factores	medias	error	r		
							estándar				
Su Se ma asumen SW varianza LS s iguales		,008	,931	3,197	31	,002	,003	6,891	2,156	2,495	11,288
	No se asumen varianza s iguales			3,200	17,235	,003	,005	6,891	2,154	2,352	11,430

**Tabla 20.** Diferencias en la satisfacción con la vida según el nivel de regulación emocional en personas con apego inseguro

Estos resultados sugieren que, dentro del grupo con apego inseguro, las personas con mayor capacidad de regulación emocional tienden a mostrar niveles más altos de satisfacción con la vida. Aunque no se llevó a cabo un análisis de interacción específico, este patrón apunta a una posible función moderadora de la regulación emocional en la relación entre apego inseguro y bienestar subjetivo.

**6. DISCUSIÓN**

Los resultados de este estudio han confirmado en gran parte lo que se planteaba desde el inicio. En primer lugar, y tal como se proponía en la **hipótesis 1**, se ha encontrado una relación entre el estilo de apego, la regulación emocional y la satisfacción con la vida. Esto apoya la idea de que el tipo de apego influye en la forma en que una persona gestiona sus emociones, y que esta capacidad para regular lo emocional se relaciona directamente con el bienestar (Karreman & Vingerhoets, 2012; Mikulincer & Shaver, 2007).

En relación con la **hipótesis 2**, los resultados mostraron que las personas con alta regulación emocional presentan mayores niveles de satisfacción con la vida, independientemente del tipo de apego. Este hallazgo coincide con lo que plantea el modelo de regulación del afecto (Gross & John, 2003), que señala que estrategias como la reevaluación cognitiva se asocian a un mayor bienestar psicológico. Por el contrario, las personas con baja regulación emocional tienden a experimentar menor satisfacción vital, lo que refuerza la idea de que saber gestionar lo que sentimos es una herramienta clave para el bienestar general (Fernández-Berrocal & Extremera, 2006).

Respecto a la **hipótesis 3**, también se ha confirmado que la regulación emocional actúa como una variable mediadora entre el estilo de apego inseguro y la satisfacción vital. Es decir, no es solo el tipo de apego el que influye en cómo valoramos nuestra vida, sino que esa influencia depende, en parte, de cómo manejamos las emociones. Estos resultados coinciden con estudios como los de Mónaco, De la Barrera y Montoya-Castilla (2021) o Momeñe et al. (2021), que destacan la función mediadora de la regulación emocional entre el apego y el bienestar subjetivo.

En cuanto a la **hipótesis 4**, se comprobó que dentro del grupo con apego inseguro, quienes tenían una alta regulación emocional mostraron niveles significativamente mayores de satisfacción vital que quienes tenían una regulación baja. Este resultado sugiere que la regulación emocional puede

ejercer un papel moderador que ayuda a reducir el impacto negativo del apego inseguro sobre el bienestar, lo que también ha sido propuesto en investigaciones previas (Milozzi & Marmo, 2022; Karreman & Vingerhoets, 2012).

Además, se observaron algunos datos adicionales interesantes. Las personas con pareja presentaban una mayor satisfacción con la vida, lo cual es coherente con estudios como el de Ryan y Deci (2017) o Vizcay, Di Giuseppe y Milozzi (2025), donde se subraya el papel positivo de las relaciones afectivas en el bienestar. En cambio, no se encontraron diferencias significativas por género en ninguna de las variables principales, algo que podría explicarse por el claro desequilibrio de género en la muestra.

En conjunto, estos resultados refuerzan la importancia de trabajar tanto los vínculos afectivos como la regulación emocional como vías para mejorar la satisfacción vital. Tener un apego seguro facilita el desarrollo de estrategias más adaptativas y, cuando esto no es posible, aprender a gestionar las emociones puede ser una alternativa para amortiguar los efectos de un apego inseguro y fomentar el bienestar general (Mikulincer & Shaver, 2007; Ocaña Blasco et al., 2021).

## **7. LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN**

Aunque los resultados obtenidos han sido relevantes, es importante tener en cuenta algunas limitaciones del estudio. En primer lugar, la muestra fue reducida y mayoritariamente femenina, lo que dificulta la generalización de los resultados a otras poblaciones más diversas. Estudios previos han señalado que la regulación emocional y la satisfacción vital pueden estar influenciadas por variables sociodemográficas como el género, la edad o el contexto (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005), por lo que contar con una muestra más equilibrada podría aportar datos más representativos.

Otra limitación es el uso exclusivo de cuestionarios autoinformados. Aunque se incluyeron ítems de control y deseabilidad social para minimizar posibles sesgos, el formato online y la autopercepción pueden haber condicionado algunas respuestas (Chóliz, 2005). También, al tratarse de un diseño transversal, los datos se recogieron en un único momento, lo que impide establecer relaciones causales entre las variables. Aunque los análisis de mediación y moderación ofrecen una idea de cómo se relacionan entre sí, sería necesario un diseño longitudinal para confirmar la dirección de estos efectos (Sroufe et al., 2005).

De cara a futuras investigaciones, se recomienda ampliar la muestra incluyendo mayor diversidad en edad, género e identidad afectivo-sexual, así como utilizar métodos mixtos que combinen cuestionarios con entrevistas o técnicas cualitativas. También sería interesante analizar otras variables que podrían estar influyendo, como la autoestima, el apoyo social o la resiliencia, ya que todas ellas han mostrado tener relación con el bienestar subjetivo (Diener & Diener, 1995; Zubieta & Delfino, 2010). Además, llevar a cabo estudios longitudinales permitiría observar cómo evolucionan estas dinámicas emocionales a lo largo del tiempo y en diferentes etapas vitales.

## **8. CONCLUSIONES**

A lo largo de este trabajo he podido comprobar que el tipo de apego que desarrollamos influye no solo en nuestras relaciones con los demás, sino también en la manera en que regulamos nuestras emociones. Esta gestión emocional, a su vez, tiene un impacto directo en cómo valoramos nuestra vida y en el nivel de bienestar que experimentamos.

Uno de los aprendizajes más importantes ha sido confirmar que la regulación emocional desempeña un papel fundamental en esta relación. Incluso en personas con un apego inseguro, el hecho de contar con una buena capacidad para manejar las emociones se asocia con una mayor satisfacción vital. Esto refuerza la importancia de aprender a gestionar lo que sentimos como una herramienta clave para el bienestar psicológico.

También he podido entender mejor cómo estas variables no actúan de forma aislada, sino que se conectan entre sí. El estilo de apego influye en la regulación emocional, y esta, a su vez, en la satisfacción con la vida. Esta perspectiva integrada me ha ayudado a ver el bienestar no como un único factor, sino como el resultado de distintas dimensiones que se relacionan y se retroalimentan.

En definitiva, este estudio me ha permitido reflexionar sobre el valor de nuestras experiencias emocionales y afectivas, y sobre cómo influyen en nuestra calidad de vida. Considero que desarrollar recursos personales para mejorar la gestión emocional es una vía fundamental para estar mejor con una misma y con el entorno.

## **9. BIBLIOGRAFÍA**

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.

Alcindor-Huelva, P., Delgado Campos, A., Izquierdo Morejón, F. J., & Faya Barrios, M. (2022). *Estilos de apego y perfil de dificultades en la regulación emocional en una muestra de adolescentes femeninas (16-19 años)*. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(1), 10–24. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v39n1a3>

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

Allen, J. P., & Tan, J. S. (2016). The multiple facets of attachment in adolescence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 399–415). Guilford Press.

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*(1), 45–63. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00141.x>

Antuña Camblor, C., Cano-Vindel, A., Carballo, M. E., Juarros-Basterretxea, J., & Rodríguez-Díaz, F. J. (2023). Inteligencia emocional y regulación emocional: Factores transdiagnósticos claves en problemas emocionales, trastornos de ansiedad y depresión. *Escritos de Psicología - Psychological Writings, 16*(1), 44–52. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v16i1.14771>

Atienza, F. L., Balaguer, I., & García-Merita, M. L. (2000). Satisfacción con la vida en adolescentes: análisis y aplicaciones de la Satisfaction with Life Scale. *Psicothema, 12*(2), 314–319.

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*(2), 226–244.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I. Attachment*. New York, NY: Basic Books.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.

Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment* (2nd ed., pp. 102–127). Guilford Press.

Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., & Gross, J. J. (2013). A Spanish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(4), 234–240. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000150>

Carstensen, L. L. (1993). Motivation for social contact across the life span: A theory of socioemotional selectivity. *Nebraska Symposium on Motivation*, 40, 209–254.

Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.). Guilford Press.

Castro, A., & Sánchez, R. (2000). Variables explicativas de la satisfacción con la vida. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 53(1), 45–63.

Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Valencia: Universitat de València.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

Correa-Barwick, L., Carrasco-Poyatos, M., & Molina-Fernández, A. (2022). Relación entre inteligencia emocional y satisfacción con la vida durante la pandemia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54(2), 97–107.

De Leersnyder, J., Boiger, M., & Mesquita, B. (2013). Cultural regulation of emotion: Individual, relational, and structural sources. *Frontiers in Psychology*, 4, 55. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00055>

Díaz-Morales, J. F., & Sánchez-López, M. P. (2002). Bienestar psicológico y estilos de personalidad. *Psicothema*, 14(3), 404–410.

Diener, E. (1985). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E., & Diener, M. (1995). **Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>

Doménech Vañó, A. (2023). La reevaluación cognitiva como estrategia de regulación emocional en personas con apego seguro. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(2), 180-193. <https://doi.org/10.1037/pspp0000243>

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3–4), 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>

Ekman, P., & Cordaro, D. T. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion Review*, 3(4), 364–370. <https://doi.org/10.1177/1754073911410740>

Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 937–948. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.03.012>

Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years in Spain. *Psicothema*, 18(supl.), 7–12.

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751–755.

Ferré Rey, G. (2021). El apego adulto: perfiles de sujetos evaluados por el Cuestionario de Apego Adulto y su relación con otras variables psicológicas (Tesis doctoral). Universitat Rovira i Virgili, España. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10803/670951>

Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350–365.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017.S0048577201393198>

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.

Guijarro Gallego, R., et al. (2021). El estilo de apego y su relación con la satisfacción con la vida a través de la inteligencia emocional. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(1), 35-43. <https://doi.org/10.1016/j.rpcna.2020.12.003>

Guzmán-González, M., et al. (2011). Apego y bienestar subjetivo en adultos chilenos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(2), 235–246.

Huebner, E. S., & Diener, C. (2008). Research on life satisfaction of children and youth: Implications for the delivery of school psychological services. *Psychology in the Schools*, 45(2), 139–151.

Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163539>

Izard, C. E., & Ackerman, B. P. (2000). Motivational, organizational, and regulatory functions of discrete emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions* (2nd ed., pp. 253–264). New York: Guilford Press.

Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821–826. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014>

Kobak, R. R., & Madsen, S. D. (2008). Disruptions in attachment bonds: Implications for theory, research, and clinical intervention. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (2nd ed., pp. 23–47). New York: Guilford Press.

Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.

Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. In Pervin, L. A. (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 609–637). Guilford Press.

López, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 157–183). Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.

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.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Berant, E. (2013). An attachment perspective on therapeutic processes and outcomes. *Journal of Personality*, 81(6), 606–616. <https://doi.org/10.1111/jopy.12012>

Milozzi, S., & Marmo, J. (2022). Revisión sistemática sobre la relación entre apego y regulación emocional. *Revista Psicología UNEMI*, 6(11), 70–86. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp70-86p>

Mónaco, E., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: El rol mediador de la regulación emocional. *Anales de Psicología*, 37(1), 21–27. <https://doi.org/10.6018/analesps.345421>

Mortazavizadeh, Z., Forstmeier, S., & Montoya-Castilla, I. (2018). *The role of emotion regulation in the association of adult attachment and mental health: A systematic review*. *Archives of Psychology*, 2(9), 1–25. <http://www.archivesofpsychology.org>

Noblecilla Castro, R. M., & Sánchez Taniguchi, P. M. (2023). *Apego y ansiedad social en adultos: Una revisión sistemática* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <http://hdl.handle.net/10757/667808>

Ocaña Blasco, L., et al. (2021). Intervenciones en regulación emocional y compasión: Efectos en el estilo de apego. *Psicología y Salud*, 31(2), 167–179. <https://doi.org/10.1016/j.psypsal.2021.05.002>

Orozco-Vargas, K. (2022). *Estudio correlacional sobre el estilo de apego adulto, estrategias de regulación emocional y bienestar psicológico en universitarios*. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 24(1), 89–106. <https://doi.org/10.26749/riped.v24i1.3545>

Ortiz, R. E., & Fernández, E. L. (2015). Regulación emocional y su relación con el bienestar subjetivo en adolescentes. *Revista de Psicología*, 33(1), 57–79. <https://doi.org/10.18800/psico.201501.003>

Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25–39. <https://doi.org/10.1177/0002716203260078>

Parke, R. D., & Gauvain, M. (2009). *Child psychology: A contemporary viewpoint* (7th ed.). McGraw-Hill.

Ramos-Díaz, E., Rodríguez-Fernández, A., Axpe, I., & Ferrara, M. (2019). Perceived emotional intelligence and life satisfaction among adolescents: The mediating role of social support. *European Journal of Developmental Psychology*, 16(2), 199–213. <https://doi.org/10.1080/17405629.2017.1416583>

Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationships. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 129–159). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-006>

Ryan, RM y Deci, EL (2021). Teoría de la autodeterminación: necesidades psicológicas básicas en la motivación, el desarrollo y el bienestar. *Rajagiri Management Journal* , 15 (1), 88-90.

Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford Press.

Salirrosas Cabada, G. (2024). Actitudes emocionales y regulación emocional en la satisfacción con la vida: El rol del apego inseguro. *Psicología del Desarrollo*, 21(3), 223-234. <https://doi.org/10.1016/j.psidev.2024.04.008>

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (2000). Current directions in emotional intelligence research. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 504–520). New York: Guilford Press.

Sánchez-Cabada, I., Ramos-Cejudo, J., & Salguero, J. M. (2022). *Dificultades en la regulación emocional como factor protector de la ideación suicida en adultos*

*jóvenes*. Behavioral Psychology / Psicología Conductual, 30(2), 295–311.  
<https://doi.org/10.51668/bp.8322312>

Schoeps, K. (2023). Impacto de la regulación emocional y los síntomas emocionales sobre el bienestar en la adolescencia. *Kasp. Revista de Psicología*, 3(3), 7060. <https://doi.org/10.25115/kasp.v3i3.7060>

Schore, A. N. (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self*. Norton.

Schunk, H., et al. (2021). Estrategias de regulación emocional y satisfacción con la vida. *Journal of Positive Psychology*, 16(4), 321–336.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1925043>

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.  
<https://doi.org/10.2307/1166137>

Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.

Vizcay, N. M., Di Giuseppe, S., & Milozzi, S. (2025). Revisión sistemática sobre el apego adulto y la repercusión en la satisfacción de las relaciones de pareja. *Revista de Psicoterapia*, 36(130), 82–90. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). <https://revistadepsicoterapia.com>

Wang, Q., Han, X., Zhang, M. *et al.* Autoevaluación básica, satisfacción en la relación y depresión en parejas casadas chinas: un análisis del modelo de interdependencia actor-pareja. *Curr Psychol* (2025).  
<https://doi.org/10.1007/s12144-025-07446-2>

Weiss, R. S. (1974). *The provisions of social relationships*. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others* (pp. 17–26). Prentice-Hall.

## **10. ANEXOS**

### **CUESTIONARIO SOBRE APEGO, EMOCIÓN Y BIENESTAR**

## APEGO, EMOCIÓN Y BIENESTAR

Hola! Soy Laura Martínez, estudiante de cuarto año del grado de Psicología en la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona (URV), y estoy realizando mi trabajo de final de grado/carrera (TFG), que consiste en **La relación entre estilos de apego, la regulación emocional y la satisfacción con la vida**, en el que se busca dar respuesta a la pregunta de si hay influencia entre el estilo de apego que tenemos y/o la capacidad de regulación emocional, con la satisfacción que tenemos hacia la vida.

Primero de todo, darte las gracias por participar en este estudio, sin tu granito de arena esto no sería posible.

Segundo, este estudio es **totalmente voluntario**, para adultos **mayores de 18 años**. A continuación, para confirmarlo, deberá responder si acepta participar en este estudio y da su consentimiento.

No se le pedirá datos que puedan identificarlos, ya que será totalmente **ANÓNIMO**.

Por último, el test le llevará unos 10 min. aproximadamente, y al acabar sus respuestas se guardarán automáticamente.

De nuevo muchas gracias por participar. Puedes consultar toda la información ética y legal del presente estudio en el siguiente link:

Para cualquier duda, aportación o preocupación en relación al cuestionario puedes escribirme al correo:

[laura.martinezs@estudiants.urv.cat](mailto:laura.martinezs@estudiants.urv.cat)

Ahora Sí, a por el cuestionario!

---

\* Indica que la pregunta es obligatoria

1.

\*

Declaro que soy mayor de edad, que he leído y comprendido las condiciones de participar en este estudio y doy mi consentimiento.

*Marca solo un óvalo.*

Sí

No

## Datos personales

Puedes consultar aquí toda la información ética y legal:

<https://docs.google.com/document/d/190D4Xx9DRnlaizW7lWhlsXCZoJRCGluB/edit?usp=sharing&ouid=115972044435168216116&rtpof=true&sd=true>

[https://docs.google.com/document/d/1SoGoWOGUPkCL\\_5SulmsXenU2792WnUvv/edit?usp=sharing&ouid=115972044435168216116&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1SoGoWOGUPkCL_5SulmsXenU2792WnUvv/edit?usp=sharing&ouid=115972044435168216116&rtpof=true&sd=true)

[https://docs.google.com/document/d/1SoGoWOGUPkCL\\_5SulmsXenU2792WnUvv/edit?usp=sharing&ouid=115972044435168216116&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1SoGoWOGUPkCL_5SulmsXenU2792WnUvv/edit?usp=sharing&ouid=115972044435168216116&rtpof=true&sd=true)

### 2. Género \*

*Marca solo un óvalo.*

- Hombre
- Mujer
- Género no binario
- Prefiero no decirlo

### 3. Edad \*

---

### 4. Tiene pareja? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No
- Prefiero no decirlo

### CUESTIONARIO DE RELACIONES INTERPERSONALES (ECR-S)

A continuación se le presentaran una serie de ítems relacionados con la **forma de apegarse en las relaciones personales**. Conteste pensando en como es usted en una relación, más allá de si esta en una o no.

Recuerde, no hay **respuestas correctas ni incorrectas**.

Los ítems tendrán 7 opciones de respuesta, desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo.

A continuación les dejo una muestra de como serán:

Escala Likert (Respuestas)

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

5. Prefiero no mostrar a mi pareja cómo me siento por dentro. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

Tota        Totalmente de acuerdo

6. Me preocupa que me abandonen. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

Tota        Totalmente de acuerdo

7. Me siento muy cómodo/a teniendo un alto grado de intimidad con mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

8. Cuando mi pareja comienza a establecer mayor intimidad conmigo, me doy cuenta que me suelo cerrar. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

9. Me preocupa que mi pareja no se interese por mí tanto como me intereso yo por ella. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

10. Me siento violento/a cuando mi pareja quiere demasiada intimidad afectiva. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

11. Me preocupa bastante el hecho de perder a mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totalmente de acuerdo

12. No me siento cómodo/a abriéndome a mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totalmente de acuerdo

13. A menudo deseo que los sentimientos de mi pareja hacia mí fueran tan fuertes \*  
como mis sentimientos hacia él/ella.

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totalmente de acuerdo

14. Quiero acercarme afectivamente a mi pareja, pero a la vez marco las \*  
distancias con él/ella.

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totalmente de acuerdo

15. Para asegurarnos de que lees atentamente, selecciona 'Totalmente en desacuerdo' en esta pregunta. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

16. Me pongo nervioso/a cuando mi pareja consigue demasiada intimidad afectiva \*  
conmigo.

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

17. Me preocupa estar sólo/a. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

18. Me siento a gusto compartiendo mis sentimientos y pensamientos íntimos \*  
con mi pareja.

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

19. A veces mi deseo de excesiva intimidad asusta a la gente. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

20. Intento evitar establecer un grado de intimidad muy elevado con mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

21. Necesito que mi pareja me confirme constantemente que me ama. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

22. Encuentro relativamente fácil establecer intimidad afectiva con mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

23. A veces siento que presiono a mi pareja para que muestre más sentimientos, más compromiso. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

24. Encuentro difícil permitirme depender de mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

25. No me preocupa a menudo la idea de ser abandonado/a. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

26. Nunca he sentido ira o enfado hacia otra persona. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

27. Prefiero no tener demasiada intimidad afectiva con mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

28. Si no puedo hacer que mi pareja muestre interés por mí, me disgusto o me enfado. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

29. Se lo cuento todo a mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

30. Normalmente discuto mis problemas y preocupaciones con mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

31. Cuando no tengo una relación, me siento un poco ansioso/a e inseguro/a. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totalmente de acuerdo

32. Me siento frustrado/a cuando mi pareja no me hace tanto caso como a mí me gustaría. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totalmente de acuerdo

33. No me importa pedirle a mi pareja consuelo, consejo, o ayuda. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totalmente de acuerdo

34. Me siento frustrado/a si mi pareja no está disponible cuando la necesito. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totalmente de acuerdo

35. Ayuda mucho recurrir a la pareja en épocas de crisis. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

36. Cuando mi pareja me critica, me siento muy mal. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

37. Recorro a mi pareja para muchas cosas, entre otras, consuelo y tranquilidad. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

38. Me tomo a mal que mi pareja pase tiempo lejos de mí. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

### CUESTIONARIO DE REGULACIÓN EMOCIONAL (ERQ)

A continuación se le presentaran una serie de ítems relacionados con la **regulación emocional**, es decir, proceso por el cual las personas influyen en qué emociones tienen, cuándo las tienen y cómo las experimentan y expresan.

Recuerde, no hay **respuestas correctas ni incorrectas**.

Los ítems tendrán 7 opciones de respuesta, desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo.

A continuación les dejo una muestra de como serán:

Escala Likert (Respuestas)

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

39. Cuando quiero sentir una emoción más positiva (como alegría o diversión), cambio lo que estoy pensando. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

Totε        Totalmente de acuerdo

40. Guardo mis emociones para mí mismo/a. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

Totε        Totalmente de acuerdo

41. Cuando quiero sentir una emoción menos negativa (como tristeza o ira), cambio lo que estoy pensando. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totalmente de acuerdo

42. En esta pregunta, por favor, marca 'Bastante de acuerdo'. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totalmente de acuerdo

43. Cuando siento emociones positivas, me aseguro de no expresarlas. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totalmente de acuerdo

44. Cuando me enfrento ante una situación estresante, trato de pensar sobre ello de forma que me ayude a mantener la calma. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totalmente de acuerdo

45. Controlo mis emociones no expresándolas. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totalmente de acuerdo

46. Cuando quiero sentir una emoción más positiva, cambio la manera en que estoy pensando sobre la situación. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totalmente de acuerdo

47. Siempre ayudo a los demás, incluso si eso me causa problemas personales. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totalmente de acuerdo

48. Controlo mis emociones cambiando la forma de pensar acerca de la situación en que estoy. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totalmente de acuerdo

49. Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas. \*

Marca solo un óvalo.

1   2   3   4   5   6   7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

50. Cuando quiero sentir una emoción menos negativa, cambio la manera en que estoy pensando sobre la situación. \*

Marca solo un óvalo.

1   2   3   4   5   6   7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

### ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA (SWLS)

A continuación se le presentaran una serie de ítems relacionados con la su **satisfacción con la vida**.

Recuerde, no hay **respuestas correctas ni incorrectas**.

Los ítems tendrán 7 opciones de respuesta, desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo.

A continuación les dejo una muestra de como serán:

Escala Likert (Respuestas)

Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Ni desacuerdo /ni acuerdo	Un poco de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>

51. En la mayoría de los aspectos, mi vida se acerca a mi ideal. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

52. Las condiciones de mi vida son excelentes. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

53. Nunca he mentado, ni siquiera en cosas pequeñas. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

54. Estoy completamente satisfecho/a con mi vida. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Totε        Totalmente de acuerdo

55. Hasta ahora, he conseguido las cosas más importantes que quiero en la vida. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Tota        Totalmente de acuerdo

56. Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría nada. \*

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7

---

Tota        Totalmente de acuerdo

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios