

La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional

Estefanía Mónaco, Usue de la Barrera, e Inmaculada Montoya-Castilla

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Universitat de València (España).

Resumen: Las personas construyen y mantienen vínculos emocionales a lo largo de todo su desarrollo vital. El modo de vincularse, es decir, el estilo de apego es consecuencia de los modelos mentales de relación construidos durante las experiencias afectivas. El apego inseguro se caracteriza por una elevada ansiedad y/o evitación al establecer relaciones interpersonales. Estas personas podrían beneficiarse especialmente del aprendizaje de estrategias adecuadas para regular sus emociones en la juventud, y así, aumentar su grado de bienestar. El objetivo del presente trabajo fue estudiar la relación entre el apego y el bienestar subjetivo en una muestra de jóvenes de España, contemplando la regulación emocional como variable mediadora. Participaron 126 jóvenes (61.9% mujeres) entre 19 y 26 años ($M_{\text{edad}} = 24.16$; $DT_{\text{edad}} = 3.54$). Se utilizó el cuestionario Experiencias en Relaciones Íntimas (ECR-S), la Escala Española de Meta-Estado de Ánimo (TMMS-24), la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la Escala de Experiencias Positivas y Negativas (SPANE). Se realizaron análisis de correlación mediante SPSS versión 24.0 y análisis de mediación con PROCESS. Los resultados indican que la regulación emocional media la relación entre la ansiedad de vinculación y el bienestar. La evitación de la intimidad no parece estar relacionada con la regulación emocional ni con el bienestar. Se pone de manifiesto la importancia de potenciar el bienestar en la juventud a través de la educación emocional, especialmente en jóvenes con rasgos ansiosos en su estilo de apego.

Palabras clave: Apego. Regulación emocional. Bienestar. Jóvenes.

Title: The influence of attachment on well-being: the mediating role of emotion regulation in Spanish youth.

Abstract: People build and maintain emotional bonds throughout their entire life cycle. Their way of bonding, i.e. their style of attachment, is a consequence of the mental relationship models constructed during their affective experiences. Individuals with insecure attachment report high anxiety and/or high avoidance when establishing interpersonal relationships. These people could benefit above all from learning appropriate strategies for regulating their emotions, and thus increase their level of well-being. This paper studies the relationship between attachment and subjective well-being in Spanish young people, considering emotion regulation as a mediating variable. Participants were 126 young people (61.9% female) aged between 19 and 26 ($M_{\text{Age}} = 24.16$; $SD_{\text{Age}} = 3.54$). The Experiences in Close Relationships questionnaire (ECR-S), the Spanish Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24), the Satisfaction With Life Scale (SWLS) and the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) were used. Correlation and mediation analyses were performed using SPSS version 24.0 and PROCESS. The results indicate that emotion regulation mediates the relationship between attachment anxiety and well-being. Avoidance of intimacy is not related to emotion regulation or well-being. The importance of enhancing well-being in youth through emotional education is remarkable, especially among young people with anxious attachment traits.

Keywords: Attachment. Emotion regulation. Well-being. Youth.

Introducción

La construcción del apego en la primera infancia y su evolución en la etapa adulta

El apego es la capacidad que lleva a las personas a construir y mantener vínculos emocionales con otros seres humanos a lo largo de su desarrollo vital (Hazan y Shaver, 1987). Las principales funciones del apego son la búsqueda de seguridad y protección, proporcionadas por las principales figuras cuidadoras en la infancia, y posteriormente por las relaciones interpersonales —como la pareja sentimental— en la adultez (Dykas y Cassidy, 2011; Manning et al., 2017).

Según la teoría del apego de Bowlby (1979), las personas que han tenido en sus figuras de cuidado primarias un espacio de protección y asistencia en momentos de amenaza o daño, y una base donde apoyarse y explorar el mundo, forman un tipo de apego seguro (Oliva-Delgado, 2004). Las personas con apego seguro desarrollan un modelo mental de confianza en el entorno y una buena valoración propia y de las demás (Pinedo-Palacios y Santelices-Álvarez, 2006). Por el contrario, las personas que en la infancia tuvieron figuras de cuidado ausentes o con respuestas inconsistentes, desa-

rrollan un apego inseguro, caracterizado por modelos mentales negativos sobre ellas mismas y de desconfianza hacia las demás personas (Kivlighan et al., 2017).

En la adultez, el estilo de apego se define a través de dos dimensiones: la ansiedad y la evitación (Mikulincer y Shaver, 2007). La ansiedad es el grado que una persona se preocupa porque sus vínculos no estén disponibles en momentos de necesidad, tiene miedo a ser abandonada, ser engañada o no ser suficiente para las demás (Drake, 2014). La evitación es la medida en que la persona desconfía de otras, y por ello, prefiere mantener la independencia de comportamiento y la distancia emocional, evitando la intimidad en sus relaciones (Mili y Raakhee, 2015).

Las personas adultas con estilo de apego seguro presentan baja ansiedad y baja evitación, comodidad con la cercanía y la interdependencia, confianza en la búsqueda de apoyo y un afrontamiento constructivo del estrés (Mikulincer et al., 2003). También manifiestan un nivel elevado de afecto positivo, y buenas habilidades para reconocer y expresar emociones (van Rosmalen et al., 2016).

Aquellas con estilo de apego inseguro pueden ser de tipo ansioso o de tipo evitativo (Brennan et al., 1998). El apego inseguro ansioso se caracteriza por elevados niveles de ansiedad y baja evitación, fuerte necesidad de cercanía, preocupaciones por las relaciones y miedo al rechazo (Kerr et al., 2003). El estado emocional predominante es la preocupación y el miedo a la separación, y una baja tolerancia al sufrimien-

* Correspondence address [Dirección para correspondencia]:
Inmaculada Montoya Castilla. Avenida Blasco Ibáñez, 21, 46010, Valencia (España). E-mail: inmaculada.montoya@uv.es
(Artículo recibido: 10-10-2018; revisado: 13-11-2018; aceptado: 04-12-2019)

to (Shaver y Mikulincer, 2007). El estilo de apego inseguro ansioso se relaciona con niveles más altos de afecto negativo (p. e. hostilidad, tristeza, culpa, miedo y nerviosismo), y más bajos de afecto positivo (p. e. calma y serenidad) (Drake et al., 2011). El estilo de apego inseguro evitativo presenta altos niveles de evitación y bajos de ansiedad, lo que se traduce en una preferencia por la distancia emocional de las otras personas y una fuerte necesidad de autosuficiencia (Andriopoulos, y Kafetsios, 2015). Una característica del estilo inseguro evitativo es la minimización del afecto: aunque presenten episodios de alta hostilidad, tienden a esconder su enfado mediante la negación de su emoción o mostrándose optimistas (Kivlighan et al., 2017).

En síntesis, el modo de vincularse de cada individuo es consecuencia de los modelos mentales de relación construidos en sus experiencias afectivas, y tiende a mantenerse durante las diferentes etapas del ciclo vital (Hazan y Shaver, 1987; Howard y Steele, 2018).

La relación entre el apego y la regulación emocional

La regulación emocional es el proceso mediante el cual la persona ejerce una influencia sobre cómo experimenta y cómo expresa sus emociones (Gross y John, 2003). Esta capacidad de gestión emocional permite flexibilizar las reacciones emocionales con la finalidad de responder adaptativamente a las demandas del entorno (Gross, 2015). Ciertas diferencias individuales en el temperamento, como la propia capacidad de calmarse, influyen en el desarrollo de la regulación emocional (Séguin y MacDonald, 2018).

El temperamento es la forma en la que la persona interactúa con aquello que le rodea, incluyendo la intensidad y velocidad de la activación de sus emociones ante un suceso, así como la facilidad y rapidez de retorno a la línea emocional basal cuando éste termina (Blair et al., 2004). Esta disposición temperamental tiene un componente biológico o genético, pero también está influenciada por el ambiente y las experiencias vitales con las demás personas (van Wijk et al., 2019). Concretamente, tras el nacimiento se comienzan a regular las emociones a través de la referenciación social con la primera figura de cuidado, vínculo que impacta en el desarrollo biológico y psicológico de la persona (Sarisoy, 2017).

El apego es concebido en la primera infancia como la regulación diádica de la emoción, que, si se produce en un vínculo de apego seguro, repercutirá en la calidad de la expresión, modulación y flexibilidad emocional del niño o la niña (Sroufe, 2000; Tobin et al., 2007). Por una parte, los niños y niñas con apego seguro expresan abiertamente sus emociones, manifiestan altos niveles de curiosidad y exploración por los estímulos novedosos a la vez que modulan su nivel de excitación ante la estimulación intensa, adecúan con mayor facilidad la expresión de sus impulsos al contexto y recurren a un adulto cuando sus propias capacidades fallan (Altan-Atalay, 2019; Kerr et al., 2003). Por otra parte, los niños y niñas con apego ansioso tienden a experimentar dificultades cuando se enfrentan a desafíos emocionales en sus

relaciones con iguales, y manifiestan mayores niveles de malestar y estrés cuando la atención de las figuras de apego se desvía; mientras que niños y niñas con apego evitativo tienden a utilizar estrategias distractoras ante las situaciones estresantes (Altan-Atalay, 2019; Diener et al., 2002).

En la etapa adulta persisten de forma similar las diferencias en la forma de regular las emociones según el estilo de apego (Shaver y Mikulincer, 2007). Las personas con estilo seguro tienen mayor facilidad para buscar apoyo emocional e instrumental, y tienden a confiar en las demás personas como fuente de apoyo (Garrido-Rojas, 2006). Tienen más facilidad para experimentar, expresar y manifestar sus emociones, y no llegan a perderse en las preocupaciones y recuerdos negativos (Mikulincer y Shaver, 2013). Buscan apoyo cuando se encuentran bajo estrés y utilizan formas constructivas de regular sus emociones, sienten comodidad al explorar nuevos estímulos, son menos hostiles y más empáticos (Manning et al., 2017; Marganska et al., 2013).

Respecto a las personas con estilo de apego inseguro, por un lado, aquellas con altos niveles de ansiedad se encuentran hipervigilantes al estrés, y para regular sus emociones reaccionan hiperactivando sus estrategias de búsqueda de proximidad (Mikulincer y Florian, 2003). Tienen baja capacidad para regular sucesos emocionales negativos, lo que es compatible con el estado de preocupación en el que frecuentemente se encuentran (Ben-Naim et al., 2013). Las personas con una alta evitación tienen limitaciones para reconocer el estrés (Andriopoulos y Kafetsios, 2015). Realizan una desactivación emocional como estrategia de regulación, defendiéndose del estrés, excluyendo de su conciencia pensamientos y recuerdos dolorosos (Kivlighan et al., 2017).

La regulación emocional en la adultez también se relaciona positivamente con otras variables como la salud mental (Skoyen et al., 2013), la felicidad (Mikulincer y Shaver, 2013) y el rendimiento laboral (Ronen y Zuroff, 2017).

La influencia del apego y la regulación emocional sobre el bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo se define como la sensación de vitalidad, interés y estado de ánimo positivo, y se evalúa mediante la valoración subjetiva que el individuo realiza de la satisfacción con su vida y su bienestar afectivo (Diener et al., 2010; Jovanović, 2015). Incluye procesos afectivos, físicos, cognitivos, espirituales, sociales e individuales (Joshanloo, 2018). Una regulación emocional adecuada en la juventud se relaciona positivamente con el bienestar subjetivo (Lavy y Littman-Ovadia, 2011; Stevenson et al., 2018).

El apego seguro es un factor determinante de la salud psicológica y específicamente del bienestar (Kafetsios y Sideridis, 2006; Wei et al., 2011; Marrero-Quevedo et al., 2018). Por el contrario, una elevada ansiedad y evitación en el apego se relacionan con menores niveles de bienestar y satisfacción con la vida (La Guardia et al., 2000; Lavy y Littman-Ovadia, 2011), así como menos emociones positivas y más emocio-

nes negativas en las relaciones (Ben-Naim et al., 2013; Stevenson et al., 2018).

Karreman y Vingerhoets (2012) señalaron que la regulación emocional funciona como mediadora entre el estilo de apego y el bienestar. Otros estudios sugieren la regulación emocional como variable mediadora entre el apego y otros factores, como la ansiedad social (Nielsen et al., 2017) o la empatía (Troyer y Greitemeyer, 2018). Sin embargo, no se ha encontrado literatura sobre el rol mediador de la regulación emocional entre el apego y el bienestar concretamente en la etapa de la juventud, ni tampoco en población española.

La importancia del bienestar en la juventud

Consideramos la juventud una etapa importante para el estudio del apego, la regulación emocional y el bienestar, ya que es un momento evolutivo en el que las personas comienzan a desarrollar roles adultos, como el establecimiento de una pareja o la estabilización laboral (Arnett, 2007). Concretamente, la juventud española es una población especialmente susceptible al estrés, dadas las condiciones laborales y sociales actuales (Ortega, 2013). De forma natural, en esta etapa surgen dificultades en el aprendizaje de las nuevas habilidades y competencias requeridas, que, sumadas a las complicaciones derivadas de un contexto histórico, social y económico complejo, podrían conducir a las personas jóvenes a reducir sus niveles de bienestar, desarrollar síntomas depresivos y/o ansiosos y sufrir dificultades de relación (Cantazaro y Wei, 2010; Rivera et al., 2011). Esto podría tener repercusiones relevantes para la sociedad a nivel económico y sanitario, al tratarse de un problema de salud pública (Domino et al., 2009; Joshanloo, 2018).

El presente estudio

El objetivo del presente trabajo es estudiar la relación entre el apego y el bienestar subjetivo en la juventud española, considerando el rol mediador de la regulación emocional. Basándonos en los trabajos previos (p. e. Karreman y Vingerhoets, 2012; Stevenson et al., 2018; Troyer y Greitemeyer, 2018), nos planteamos las siguientes hipótesis: (I) la ansiedad y la evitación en el apego se relacionarán negativamente con la regulación emocional y con el bienestar; (II) la regulación emocional se relacionará positivamente con el bienestar; y (III) la regulación emocional mediará la relación entre la ansiedad y el bienestar por una parte; y entre la evitación y el bienestar, por otra parte.

Método

Participantes

Participaron en el estudio 126 jóvenes españoles entre 19 y 36 años ($M_{\text{edad}} = 24.16$; $DT_{\text{edad}} = 3.54$), el 61.9% fueron mujeres. El 69.84% de las personas participantes tiene pareja sentimental en la actualidad. El 84.92% de la muestra se

identifica como heterosexual, el 5.55% como homosexual, y el 9.52% como bisexual.

Instrumentos

Para la medida del apego se utilizó el cuestionario Experiencias en las Relaciones Íntimas (ECR-S; Brennan et al., 1998; versión validada en castellano de Alonso-Arbiol et al., 2007). Este instrumento consta de 36 ítems con una escala de siete alternativas de respuesta (1 = Totalmente en desacuerdo; 7 = Totalmente de acuerdo). Evalúa dos dimensiones de apego: ansiedad y evitación. La fiabilidad es elevada para nuestra muestra, siendo $\alpha = .88$ para la escala de evitación y $\alpha = .92$ para la escala de ansiedad.

En cuanto a la evaluación de la regulación emocional, se utilizó la Escala Española de Meta-Estado de Ánimo (TMMS-24; Fernández-Berrocal et al., 2004). Este instrumento mide inteligencia emocional, consta de 24 ítems con una escala de cinco alternativas de respuesta (1 = Nada de acuerdo; 5 = Totalmente de acuerdo). Evalúa tres factores de inteligencia emocional: atención, claridad y reparación. En el presente trabajo se utilizó únicamente la escala de reparación, destinada a evaluar las creencias de la persona acerca de su propia habilidad para regular sus sentimientos. La fiabilidad de esta escala es elevada para nuestra muestra ($\alpha = .83$).

El bienestar subjetivo se evaluó mediante las variables satisfacción con la vida y bienestar afectivo (Diener, 2000). Por una parte, se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS; Diener et al., 1985; versión validada al castellano de Atienza et al., 2000). Esta escala breve evalúa la satisfacción que tienen las personas con las condiciones de su vida. Consta de 5 ítems, con una escala de siete alternativas de respuesta (1 = Completamente en desacuerdo; 7 = Completamente de acuerdo). La escala cuenta con una buena fiabilidad en nuestra muestra ($\alpha = .86$). Para medir el bienestar afectivo se utilizó la Escala de Experiencias Positivas y Negativas (SPANE; Diener et al., 2010). La escala se compone de 12 ítems, 6 referidos a experiencias positivas y 6 a experiencias negativas o de preocupación. Se solicita que puntúen la frecuencia con la que han experimentado sentimientos positivos y negativos durante el último mes en una escala de cinco alternativas de respuesta (1 = Nunca; 5 = Siempre). Cuenta con dos dimensiones: afecto positivo y afecto negativo, más una escala global que surge como balance de las anteriores. La escala presenta propiedades psicométricas aceptables en nuestra muestra ($\alpha = .70$ para la escala de afecto positivo y $\alpha = .74$ para la de afecto negativo).

Procedimiento

Los datos de las personas participantes fueron recogidos a través de los instrumentos anteriormente descritos, respetando los principios de la normativa ética de la Asamblea Médica Mundial en la Declaración de Helsinki (2013). Se respetó la confidencialidad y anonimato de los datos mediante la utilización de un código de participación en la investiga-

ción no identificable con los datos de carácter personal de cada participante. Posteriormente se procedió a la introducción y análisis estadístico de los datos.

Análisis de datos

Los datos fueron analizados con el paquete estadístico SPSS versión 24.0 y *PROCESS* (Hayes, 2013). *PROCESS* es una herramienta actual que integra diferentes funciones estadísticas para la ejecución de análisis de mediación y moderación. En el presente trabajo se realizaron análisis de correlación entre las variables, y se pusieron a prueba dos modelos de mediación. En cuanto a los modelos de mediación realizados con *PROCESS* (modelo número 4), el *bootstrapping* para los efectos indirectos se determinó 10.000, y el nivel de confianza para los intervalos de confianza se situó en 95%. La estimación para los intervalos de confianza se realizó a través del método *Ordinary Least Squares (OLS)* y *Maximum Likelihood (ML)*. También se calcularon los efectos totales del modelo de mediación.

Resultados

Correlaciones bivariadas

Los análisis correlacionales (Tabla 1) revelaron que la satisfacción con la vida y el bienestar están fuertemente correlacionados ($r = .68; p = .000$). La regulación emocional correlaciona positivamente con la satisfacción con la vida ($r = .38; p = .000$) y con el bienestar afectivo ($r = .50; p = .000$).

Respecto al apego, la dimensión de ansiedad correlaciona negativamente con la regulación emocional ($r = -.24; p = .008$), con la satisfacción con la vida ($r = -.24; p = .006$) y con el bienestar afectivo ($r = -.34; p = .000$). La dimensión de evitación no correlaciona significativamente con ninguna de las variables estudiadas.

Tabla 1. Correlaciones de Pearson entre las variables estudiadas.

	ANS	EVIT	REG	SAT	BIEN
ANS	1				
EVIT	.10	1			
REG	-.24*	-.07	1		
SAT	-.24*	-.07	.38**	1	
BIEN	-.34**	-.03	.50**	.68**	1

* $p < .01$, ** $p < .001$; ANS = Ansiedad (Apego); EVIT = Evitación (Apego); REG = Regulación Emocional; SAT = Satisfacción con la vida; BIEN = Bienestar afectivo.

Modelos de mediación

Se realizaron dos modelos de mediación: en el modelo A, la variable dependiente fue la satisfacción vital, y en el modelo B, el bienestar afectivo. En ambos modelos, la variable independiente fue la ansiedad y la variable mediadora la regulación emocional. No se presentan modelos de mediación con la evitación como variable independiente, puesto que en los análisis de correlación observamos que la evitación no corre-

laciona significativamente con la regulación emocional, ni tampoco con las variables de bienestar subjetivo.

Como se observa en el modelo A (Figura 1), la ansiedad en el apego explica parte de la falta de regulación emocional ($B = -1.22; t = 19.69; p = .008; SE = .45; LLCI = -2.11; ULCI = -.33$), y la regulación emocional explica la satisfacción vital ($B = 0.33; t = 4.00; p = .000; SE = .08; LLCI = .17; ULCI = .50$). Como indica el efecto total, la ansiedad en el apego explica negativamente la satisfacción vital de forma individual ($B = -1.22; t = -2.78; p = .006; SE = .44; LLCI = -2.09; ULCI = -.35$). Como indica el efecto directo, al introducirse la regulación emocional, esta relación deja de ser significativa ($B = -0.82; t = -1.91; p = .058; SE = .47; LLCI = -1.66; ULCI = .03$). Este modelo de mediación explica un 16.72% ($R^2 = .1672$) de la varianza de la satisfacción vital.

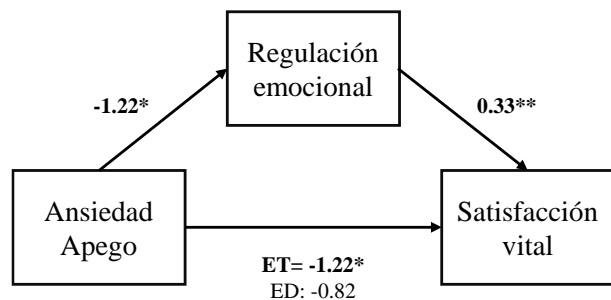


Figura 1. Modelo A. * $p < .05$, ** $p < .001$. ET = Efecto total. ED = Efecto Directo. Resumen del modelo: $R^2 = .1672$; $F = 12.35$; $p = .000$; Efecto indirecto = $-.40$; $SE = .21$; $BootLLCI = -0.90$; $BootULCI = -0.07$.

Como se muestra en el modelo B (Figura 2), la ansiedad en el apego explica la falta de regulación emocional ($B = -1.22; t = -2.71; p = .008; SE = .45; LLCI = -2.11; ULCI = -.33$), y la regulación emocional explica el bienestar afectivo ($B = 0.56; t = 5.76; p = .000; SE = .10; LLCI = .37; ULCI = .75$). Como indica el efecto total, la ansiedad en el apego explica negativamente el bienestar afectivo de forma individual ($B = -2.16; t = -3.96; p = .000; SE = .55; LLCI = -3.23; ULCI = -1.08$). Como indica el efecto directo, al introducirse la regulación emocional la relación continúa siendo significativa ($B = -1.48; t = -2.95; p = .004; SE = .50; LLCI = -2.47; ULCI = -.49$). Este modelo de mediación explica un 30.16% ($R^2 = .3016$) de la varianza del bienestar afectivo.

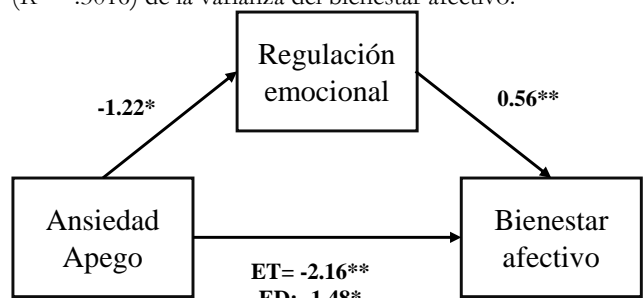


Figura 2. Modelo B. * $p < .05$, ** $p < .001$. ET = Efecto total. ED = Efecto Directo. Resumen del modelo: $R^2 = .3016$; $F = 26.56$; $p = .000$; Efecto indirecto = $-.68$; $SE = .31$; $BootLLCI = -1.40$; $BootULCI = -.14$.

En síntesis, nuestros resultados indican que la regulación emocional media la relación entre la ansiedad de vinculación en el apego y el bienestar subjetivo.

Discusión

La regulación emocional es el proceso mediante el cual una persona ejerce una influencia sobre cómo experimenta y cómo expresa sus emociones (Gross y John, 2003). Existen diferencias en la forma de regular las emociones según el estilo de apego de cada persona (Garrido-Rojas, 2006; Kivlighan et al., 2017; Manning et al., 2017), lo que influye, a su vez, en su nivel de bienestar subjetivo (Lavy y Littman-Ovadia, 2011; Stevenson et al., 2018).

Los estudios previos sugieren que la regulación emocional podría estar mediando la relación entre el estilo de apego y el bienestar subjetivo, explicando la relación entre estas dos variables (Nielsen et al., 2017). La juventud es un momento evolutivo en el que las personas comienzan a desarrollar las habilidades y competencias propias de la adultez, siendo una etapa especialmente susceptible al incremento del estrés y la reducción del bienestar (Cantazaro y Wei, 2010; Rivera et al., 2011). Con todo ello, el objetivo del presente trabajo fue estudiar la relación entre la ansiedad y la evitación en el apego y el bienestar subjetivo, considerando el rol mediador de la regulación emocional en una muestra de jóvenes de España.

Nuestra primera hipótesis sugiere que la ansiedad y la evitación en el apego se relacionan negativamente con la regulación emocional y con el bienestar (Ben-Naim et al., 2013; Marrero-Quevedo et al., 2018). Los resultados van parcialmente en la línea de esta hipótesis: dicha relación se da en el caso de la ansiedad, pero no en el caso de la evitación. Esto significa que las personas con mayor ansiedad de vinculación, que están más preocupadas por sus vínculos y sufren mayor miedo a ser abandonadas o engañadas, tienen también más dificultades para regular sus emociones, e informan de unos niveles de bienestar subjetivo significativamente más bajos (Garrido-Rojas, 2006; Manning et al., 2017). Sin embargo, las personas con mayor tendencia a la evitación, quienes prefieren establecer un bajo nivel de intimidad en sus relaciones y mantener la distancia emocional, no dicen tener una menor regulación emocional, ni tampoco informan de niveles más bajos de bienestar subjetivo.

La ausencia de relación entre la evitación y el resto de variables de nuestro estudio, concretamente la regulación emocional y el bienestar subjetivo, podría explicarse por diferentes razones. Una posibilidad es que, al tratarse de cuestionarios de autoinforme —los cuales evalúan percepción de habilidad—, las personas evitativas estén sobrevalorándose a sí mismas en su capacidad para regular sus emociones, como consecuencia de su débil conciencia de su mundo emocional (Kafetsios y Sideridis, 2006; Mikulincer y Shaver, 2007). Otra posibilidad está relacionada con la estrategia de regulación emocional más utilizada por las personas evitativas: la desactivación de emociones. Por ello, podrían estar informando de un nivel de bienestar afectivo elevado porque uno de sus

mecanismos habituales es defenderse del estrés excluyendo de su conciencia los sentimientos, pensamientos y recuerdos dolorosos (Andriopoulos y Kafetsios, 2015).

En nuestra segunda hipótesis planteábamos que la regulación emocional se relaciona positivamente con el bienestar subjetivo: los resultados van en la línea de esta hipótesis. Las personas que tienen una mayor capacidad para manejar sus emociones y los comportamientos que de ellas se derivan, tienen mayor tendencia a percibir sus condiciones vitales como más satisfactorias, y vivir un mayor número de emociones positivas y experiencias agradables que desagradables (Lavy y Littman-Ovadia, 2011; Mikulincer y Shaver, 2013).

Respecto a nuestra tercera hipótesis, en la que señalábamos que la regulación emocional podría encontrarse mediando la relación entre la ansiedad/evitación y el bienestar, los resultados van parcialmente en esta línea. Esta mediación se confirma en el caso de la ansiedad, pero no en el caso de la evitación, como es esperable debido a la ausencia de relación entre la evitación y el resto de variables estudiadas. Concretamente, se observa que la ansiedad en el apego no influye de forma directa en la satisfacción con la vida, pero sí influye a través de la mediación de la regulación emocional. Las personas con una elevada ansiedad de vinculación tienen peores estrategias de regulación emocional, lo que podría provocarles una reducción en su satisfacción con la vida. La ansiedad de vinculación también afecta negativamente a la capacidad de la persona para vivir experiencias emocionales positivas, tanto de forma directa, como a través de las dificultades para manejar sus estados emocionales. Los resultados obtenidos son coherentes con los hallazgos de Karreman y Vingerhoets (2012).

El presente estudio no se encuentra libre de limitaciones. Una de ellas es que, aunque el instrumento utilizado para la medida de la habilidad emocional (Fernández-Berrocal et al., 2004) es uno de los más ampliamente validados en población de habla hispana (Valdivia-Vázquez et al., 2015), se trata de un instrumento de autoinforme que evalúa la percepción subjetiva de competencia, y no la competencia en sí. Sería de interés la replicación de los resultados utilizando otras medidas de regulación emocional, ya sean instrumentos más específicos para la medida de este constructo, o bien mediante tareas de ejecución la aptitud.

Para futuras investigaciones en esta línea, proponemos ampliar la muestra de estudio para comprobar si se mantienen los resultados obtenidos. También sería de interés comprobar la causalidad de nuestros resultados de forma longitudinal. A partir de los hallazgos de esta investigación, proponemos el desarrollo de programas psicoeducativos para el aprendizaje de estrategias de regulación emocional como una forma de aumentar la satisfacción con la vida y el bienestar afectivo de la juventud con tendencias de apego ansiosas. Consideramos que las personas jóvenes con tendencias de apego evitativas se podrían ver más beneficiadas de intervenciones enfocadas al aumento de la percepción, etiquetado y comprensión de emociones, más que de intervenciones enfocadas hacia la regulación (Andriopoulos y Kafetsios, 2015).

¿Por qué necesitamos invertir recursos en el fomento del bienestar en etapa juvenil? En primer lugar, la juventud es un momento vital especialmente susceptible al sufrimiento de estrés, ya que las personas comienzan a sentir de forma muy fuerte la exigencia de los roles adultos (Arnett, 2007). En segundo lugar, las personas jóvenes son un sector de la población especialmente maltratado por la situación socioeconómica en España (Ortega, 2013). Si además tenemos en cuenta la estrecha relación de los niveles de bienestar con la salud mental y el ajuste social (Mikulincer y Florian, 2003), se hace

evidente la necesidad social de invertir recursos para fomentar el bienestar de la juventud de nuestro país (Domino et al., 2009). Potenciando la vitalidad, el interés y el estado de ánimo positivo del sector más joven de la sociedad a través de una adecuada educación emocional, tendremos una población más sana física y mentalmente, mejor preparada para el trabajo y para las relaciones sociales de calidad; y al mismo tiempo, potenciaríamos la construcción de unas futuras familias con vinculación segura (Jovanović, 2015; Ronen y Zuroff, 2017; Skoyen et al., 2013).

Referencias

- 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.
- Altan-Atalay, A. (2019). Interpersonal emotion regulation: Associations with attachment and reinforcement sensitivity. *Personality and Individual Differences, 139*, 290-294.
- Andriopoulos, P., & Kafetsios, K. (2015). Avoidant attachment and the processing of emotion information: Selective attention or cognitive avoidance? *Journal of Relationships Research, 6*, 1-12.
- Arnett, J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child development perspectives, 1*(2), 68-73.
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema, 12*(2), 314-319.
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion, 13*(3), 506-519.
- Blair, K., Denham, S., Kochanoff, A., & Whipple, B. (2004). Playing it cool: Temperament, emotion regulation, and social behavior in preschoolers. *Journal of School Psychology, 42*(6), 419-443.
- Bowlby, J. (1979). On knowing what you are not supposed to know and feeling what you are not supposed to feel. *The Canadian Journal of Psychiatry, 24*(5), 403-408.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. En J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Cantazaro, A., & Wei, M. (2010). Adult attachment, dependence, self-criticism, and depressive symptoms: A test of a mediational model. *Journal of Personality, 78*(4), 1135-1162.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
- Diener, M., Mangelsdorf, S., McHale, J., & Frosch, C. (2002). Infants' behavioral strategies for emotion regulation with fathers and mothers: Associations with emotional expressions and attachment quality. *Infancy, 3*, 153-174.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*(2), 143-156.
- Domino, M., Burns, B., Mario, J., Reinecke, M., Vitiello, B., Weller, E., . . . March, J. (2009). Service use and costs of care for depressed adolescents: who uses and who pays? *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 38*, 826-836.
- Drake, K. E. (2014). The effects of adult romantic attachment anxiety and avoidance on facets of compliance. *Personality and Individual Differences, 59*, 21-26.
- Drake, K. E., Sheffield, D., & Shingler, D. (2011). The relationship between adult romantic attachment anxiety, negative life events, and compliance. *Personality and Individual Differences, 50*(5), 742-746.
- Dykas, M. J., & Cassidy, J. (2011). Attachment and the processing of social information across the life span: theory and evidence. *Psychological bulletin, 137*(1), 19-46.
- 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.
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional: Implicaciones para la salud [Attachment, emotion, and emotion regulation: Implications for health]. *Revista Latinoamericana de Psicología, 38*(3), 493-507.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1-26.
- 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.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: The Guilford Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524.
- Howard, S., & Steele, M. (2018). *Handbook of attachment-based interventions*. New York: Guilford Press.
- Joshanloo, M. (2018). Investigating the relationships between subjective well-being and psychological well-being over two decades. *Emotion, 19*(1), 183-187.
- Jovanović, V. (2015). A bifactor model of subjective well-being: A re-examination of the structure of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 87*, 45-49.
- Kafetsios, K., & Sideridis, G. D. (2006). Attachment, social support and well-being in young and older adults. *Journal of health psychology, 11*(6), 863-875.
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences, 53*(7), 821-826.
- Kerr, S., Melley, A., Travea, L. & Pole, M. (2003). The relationship of emotional expression and experience to adult attachment style. *Individual Differences Research, 1*, 108-123.
- Kivlighan, D., Coco, G. L., Gullo, S., Pazzagli, C., & Mazzeschi, C. (2017). Attachment anxiety and attachment avoidance: Members' attachment fit with their group and group relationships. *International Journal of Group Psychotherapy, 67*(2), 223-239.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: a self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(3), 367-384.
- Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 50*(7), 1050-1055.
- Manning, R. P. C., Dickson, J. M., Palmier-Claus, J., Cunliffe, A., & Taylor, P. J. (2017). A systematic review of adult attachment and social anxiety. *Journal of Affective Disorders, 211*, 44-59.
- Marganska, A., Gallagher, M., & Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry, 83*(1), 131-141.

- Marrero-Quevedo, R., Blanco-Hernández, P. J., & Hernández-Cabrera, J. A. (2018). Adult attachment and psychological well-being: The mediating role of personality. *Journal of Adult Development, 26*, 41-56.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (2003). Attachment style and affect regulation: Implications for coping with stress and mental health. En J. O. Fletcher & M. S. Clark (Eds.), *Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes* (pp. 535-557). Berlin: Blackwell.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2013). Adult attachment and happiness: Individual differences in the experience and consequences of positive emotions. In S. A. David, I. Boniwell & A. Conley (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness* (pp. 834-846). New York: Oxford University 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.
- Mili, M., & Raakhee, A. S. (2015). The relationship between body esteem, attachment anxiety and attachment avoidance among young adults. *Journal of Projective Psychology & Mental Health, 22*(2), 119-123.
- Nielsen, S. K. K., Lonfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K., Hageman, I., Vangkilde, S., & Daniel, S. I. F. (2017). Adult attachment style and anxiety: the mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders, 218*, 253-259.
- Oliva-Delgado, A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente, 4*(1), 65-81.
- Ortega, A. S. (2013). Fuga de cerebros y crisis en España: los jóvenes en el punto de mira de los discursos empresariales [Brain drain and crisis in Spain: young people in the spotlight of business speeches]. *Areas. Revista Internacional de Ciencias Sociales, 32*, 125-137.
- Pinedo-Palacios, J. R., & Santelices-Álvarez, M. P. (2006). Apego adulto: los modelos operantes internos y la teoría de la mente [Adult attachment: internal operant models and theory of mind]. *Terapia Psicológica, 24*(2), 201-210.
- Rivera, D., Cruz, C., & Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las relaciones de pareja en la adultez emergente: el rol del apego, la intimidad y la depresión [Satisfaction in dating relationships in emerging adulthood: the role of attachment, intimacy, and depression]. *Terapia Psicológica, 29*(1), 77-83.
- Ronen, S., & Zuroff, D. C. (2017). How does secure attachment affect job performance and job promotion? The role of social-rank behaviors. *Journal of Vocational Behavior, 100*, 137-148.
- Sarsoy, G. (2017). *Personality disorders in relation to early childhood experiences, rejection sensitivity, and emotion regulation processes*. Ankara, Turkey: Middle East Technical University.
- Séguin, D., & MacDonald, B. (2018). The role of emotion regulation and temperament in the prediction of the quality of social relationships in early childhood. *Early Child Development and Care, 188*(8), 1147-1163.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. En J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 446-465). New York: Guilford Press.
- Skoyen, J. A., Kogan, A. V., Novak, S. A., & Butler, E. A. (2013). Health behavior and emotion regulation in couples. In M. L. Newman, & N. A. Roberts (Eds.), *Health and social relationships: The good, the bad, and the complicated; health and social relationships: The good, the bad, and the complicated* (pp. 121-142). Washington: American Psychological Association.
- Sroufe, A. (2000). *Desarrollo Emocional*. México, D. F.: Oxford
- Stevenson, J. C., Millings, A., & Emerson, L. (2018). Psychological well-being and coping: The predictive value of adult attachment, dispositional mindfulness, and emotion regulation. *Mindfulness, 10*(2), 256-271.
- Tobin, R., Sansosti, F., & McIntyre, L. (2007). Developing emotional competence in preschoolers: A review of regulation research and recommendations for practice. *The California School Psychologist, 12*, 107-120.
- Troyer, D., & Greitemeyer, T. (2018). The impact of attachment orientations on empathy in adults: Considering the mediating role of emotion regulation strategies and negative affectivity. *Personality and Individual Differences, 122*, 198-205. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.033>
- Valdivia Vázquez, J. A., Rubio Sosa, J. C. A., & French, B. F. (2015). Examination of the Spanish Trait Meta-Mood Scale-24 Factor Structure in a Mexican Setting. *Journal of Psychoeducational Assessment, 33*(5), 473-482.
- van Rosmalen, L., van der Horst, F., & van der Veer, R. (2016). From secure dependency to attachment: Mary Ainsworth's integration of Blatz's security theory into Bowlby's attachment theory. *History of Psychology, 19*(1), 22-39.
- van Wijk, I. C., Huffmeijer, R., Bosdriesz, J. R., Bakermans-Kranenburg, M. J., Kollijn, L., van IJzendoorn, M. H., ... & van den Bulk, B. G. (2019). Behavioral genetics of temperament and frontal asymmetry in early childhood. *Journal of Experimental Child Psychology, 179*, 348-361.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality, 79*(1), 191-221.
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *Journal of American Medical Association (JAMA), 310*(20), 2191-2194.