

Articulo Final_Zinia.docx

 My Files My Files Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:517511298

Fecha de entrega

24 oct 2025, 6:48 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

24 oct 2025, 6:56 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

Articulo Final_Zinia.docx

Tamaño del archivo

381.4 KB

34 páginas

7587 palabras

41.564 caracteres

15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 8%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 15% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 8% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	5%
2	Internet	repositorio.urp.edu.pe	3%
3	Internet	repositorio.uta.edu.ec	3%
4	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	2%
5	Internet	alicia.concytec.gob.pe	1%
6	Internet	hdl.handle.net	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Peruana Union on 2023-10-17	<1%
8	Internet	doaj.org	<1%
9	Internet	revistas.urosario.edu.co	<1%

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



Estilos de apego y su influencia en las estrategias de afrontamiento en adultos de la ciudad de Puno, 2025

Por:

Zinia Karen Yupanqui Illacutipa

Asesor:

Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto

Puno, octubre de 2025

Declaración (Completar luego de la Sustentación)

Índice de contenidos

	Pág.
ÍNDICE	2
RESUMEN	3
ABSTRACT	4
1. INTRODUCCIÓN	5
2. METODOLOGÍA	7
2.1 Diseño Metodológico	7
2.2 Diseño Muestral	7
2.3 Técnicas de Recolección de Datos	8
2.4 Técnicas estadísticas para el Procesamiento de la Información	10
2.5 Aspectos Éticos	10
3. RESULTADOS	11
3.1 Análisis descriptivo de las variables	11
3.2 Análisis de correlación	12
3.3 Modelo explicativo	13
4. DISCUSIÓN	13
CONCLUSIONES	17
RECOMENDACIONES	19
REFERENCIAS	21
ANEXO A	25
ANEXO B	32

Resumen

6 El objetivo de la investigación fue conocer el grado de influencia de los estilos de apego sobre las estrategias de afrontamiento en adultos de la ciudad de Puno. La muestra estuvo conformada por 350 personas adultas entre 18 a 60 años varones y mujeres de la ciudad de Puno, teniendo un enfoque cuantitativo el presente estudio es no experimental, de corte transversal y predictivo. Se aplicaron el Cuestionario Camir Reducido (CAMIR R) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE). Los resultados revelan que el apego ansioso se asocia tanto con el afrontamiento centrado en el problema ($\beta = .31$; $p < .001$) como con el afrontamiento centrado en la evitación ($\beta = .33$; $p < .001$), también se encontró que el apego evitativo predice mayor uso del afrontamiento centrado en la emoción ($\beta = .21$; $p < .001$) y del afrontamiento evitativo ($\beta = .26$; $p < .001$) finalmente, el apego seguro predice positivamente el uso de estrategias de afrontamiento centrado en problema ($\beta = .15$; $p < .001$) y centrado en la emoción ($\beta = .32$; $p < .001$). Por ello se concluye que los estilos de apego influyen en las estrategias de afrontamiento.

Palabras clave: apego, evitación, estilos de apego, afrontamiento al estrés.

6

Abstract

The objective of this research was to determine the degree of influence of attachment styles on coping strategies in adults in the city of Puno. The sample consisted of 350 adults aged 18 to 60, men and women from the city of Puno. This study was quantitative, non-experimental, cross-sectional, and predictive. The CAMIR Short Form Questionnaire (CAMIR-R) and the Coping with Stress Questionnaire (COPE) were administered. The results reveal that anxious attachment is associated with both problem-focused coping ($\beta = .31$; $p < .001$) and avoidance-focused coping ($\beta = .33$; $p < .001$). Avoidant attachment was also found to predict greater use of emotion-focused coping ($\beta = .21$; $p < .001$) and avoidant coping ($\beta = .26$; $p < .001$). Finally, secure attachment positively predicts the use of problem-focused ($\beta = .15$; $p < .001$) and emotion-focused ($\beta = .32$; $p < .001$) coping strategies. Therefore, it is concluded that attachment styles influence coping strategies.

Keywords: attachment, avoidance, attachment styles, stress coping.

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente vivimos en una época de alta demanda emocional, algunos acontecimientos como; las crisis económicas, cambios sociales, pandemias, guerras e inestabilidad social generan estrés constante, por lo que, es de interés el estudio de las estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés y su impacto en la salud mental, ya que permite comprender como las personas interpretan y responden a estos desafíos o situaciones estresantes, en ese sentido las estrategias de afrontamiento que posee una persona y que ejerce diariamente podrían favorecer u obstaculizar su modo de desenvolverse y relacionarse efectivamente en su contexto. (Castaño, et al., 2010).

La Organización Mundial de la Salud - OMS (2022) menciona que son frecuentes las alteraciones de salud mental, aproximadamente una de cada ocho personas a nivel mundial sufre algún trastorno de salud mental, como la ansiedad y/o trastornos depresivos tanto en hombres como en mujeres. Así mismo, en las ultimas publicaciones la OMS (2025) sostiene que mas de 1000 millones de personas padecen de trastornos de salud mental, las cuales afectan a personas de todas las edades y de diferentes niveles de ingreso. Según el Diario Oficial "El Peruano" (2023), los problemas de salud mental incrementaron en un 20% a diferencia del año 2022. Siendo uno de los problemas más recurrentes; la reacción al estrés agudo. Del mismo modo el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MiMPV) mencionó que es notorio el incremento de violencia en el país, dichas cifras ponen en evidencia el déficit de recursos y estrategias de afrontamiento a distintos problemas psicosociales de nuestra sociedad. Por su parte, el Ministerio de Salud (2025), afirma que atendieron más de 250 mil casos de trastorno mental en el año 2024, de los cuales el 41.11% fueron adultos, el 26.79 % jóvenes, adultos mayores con 17.59 % y adolescentes con 12.68%, así mismo existen factores genéticos que predisponen los trastornos de salud mental existen también factores psicosociales y ambientales que generan estos trastornos, como por

ejemplo; el estrés, la disfunción familiar, un contexto violento, falta de habilidades sociales, entre otros.

Por ello en relación a la primera variable sobre los estilos de apego, Bowlby (1989) sostiene que, en los primeros años de vida se forman vínculos entre los niños y sus cuidadores, así como también, formas de expresar emociones, autorregular las emociones y sentimientos, por lo que al llegar a la edad adulta demuestran mayor capacidad para desarrollar habilidades interpersonales y vínculos sanos. Además, el mismo Bowlby (citado por Moneta, 2003) afirma que el apego es el vínculo formado por una serie de conductas y permite la autogeneración de estrategias de supervivencia de la persona. Estudios como el realizado por Masapanta y Núñez (2023) evidenciaron que el estilo de apego ansioso se relacionaba positivamente baja con las ocho estrategias de afrontamiento y por el contrario, se observa que el estilo de apego evitativo presenta correlación positiva únicamente con la autocrítica. Igualmente, en Lima Salazar y Sotelo (2021) realizaron un estudio con el objetivo de determinar cuánto influye las dimensiones del apego adulto sobre la dependencia emocional en estudiantes universitarios, la muestra estuvo conformada por 220 estudiantes universitarios, concluyendo que el apego adulto influye de forma parcial sobre las dimensiones de la dependencia emocional. Esto implica que las relaciones de apego que forme el individuo a lo largo de su vida podrían o no ser determinantes al momento de establecer vínculos.

Asimismo, en relación a la segunda variable, sobre las estrategias de afrontamiento, Lazarus (2000), hace referencia al modo en que se resuelven o se enfrentan situaciones estresantes. Dichas estrategias aparecen a lo largo de nuestra vida, principalmente en la primera infancia (Masapanta y Núñez 2022). Es decir, cada persona tiene una forma peculiar de reaccionar ante los eventos de la vida, ante un mismo suceso altamente estresante las reacciones varían en forma e intensidad en cada persona. Inicialmente se sostuvo que existían ciertos estresores universales, o condiciones ambientes que afectarían la estabilidad

y desenvolvimiento de las personas, no obstante, hoy en día se ha demostrado que existen diferencias marcadas en el modo de afrontamiento de cada persona (Vázquez, et al., 2003).

Por todo lo mencionado, el presente estudio pretende conocer el grado de influencia de los estilos de apego sobre las estrategias de afrontamiento en adultos de la ciudad de Puno.

2. Metodología

2.1 Diseño Metodológico

Desde un enfoque cuantitativo el presente estudio es no experimental, debido a que no se manipularon las variables, sino que se observaron y analizaron tal como se presentaron de forma natural; de corte transversal, porque se recolectó la información en un solo momento, y además de tipo predictivo, puesto que se buscó determinar en qué medida la variable apego podría influir en las estrategias de afrontamiento al estrés. (Benavente, López, y Ato 2013; Hernández, Fernández, y Baptista, 2010).

2.2 Diseño muestral

El diseño muestral fue no probabilístico ya que fue de selección intencional. La población de estudio estuvo conformada por 350 personas adultas entre varones y mujeres de la ciudad de Puno.

La técnica de muestreo utilizada no probabilística por conveniencia con criterios de inclusión y exclusión. Los criterios de inclusión fueron: (1) tener el promedio de edad entre 18 y 60 años; 2) ser estudiante o encontrarse laborando; 3) haber firmado el consentimiento informado y mantener el deseo de participación en el estudio. Por otro lado, los criterios de exclusión fueron: (1) tener discapacidad visual, física e intelectual que impida completar las pruebas psicométricas, (2) estar bajo los efectos de alcohol u otras drogas al momento de ser evaluado; y (3) deseo de abandonar el estudio en cualquier momento de completar la prueba.

2.3 Técnicas de Recolección de Datos

- 4 a. **Cuestionario Camir Reducido (CAMIR R):** El instrumento que se utilizó fue la versión reducida del CaMir (CaMir-R) adaptada por Balluerka, Lacasa, Gorostiaga, Muela y Pierrehumbert (2011) al español en Chile. Creada por Pierrehumbert, Karmaniola, Sieye, Meisler, Miljkovitch y Halfon en 1996. La prueba tiene como finalidad medir el apego adulto. Lo cual está basado en la teoría de apego, que se define como todo vínculo que se establece a raíz de las relaciones con nuestras familias de origen y la interpretación de sus actitudes parentales en nuestra infancia y lo que repercutió en nuestra personalidad actualmente (Fourment, 2009). El CaMir-R consta de 32 ítems, los cuales son respondidos con una escala de tipo Likert de 5 puntos, donde 1 es "Muy en desacuerdo" y 5 es "Muy de acuerdo". Consta de 7 dimensiones, de las cuales cinco se agrupan en las representaciones de apego, las cuales son: seguridad (3, 6, 7, 11, 13, 21 y 30); preocupación familiar (12, 14, 18, 26, 31 y 32); interferencia de los padres (4, 20, 25 y 27); autosuficiencia y rencor contra los padres (8, 9, 16 y 24); y traumatismo infantil (1, 10, 17, 23 y 28). Las otras dos dimensiones conforman el área de representaciones de la estructura familiar, las cuales son: valor de la autoridad de los padres (5, 19 y 29) y permisividad parental (2, 15 y 22). El CaMir-R, cuenta con una validación en Lima, Perú hecha por Espinoza (2018), quien buscó hallar las propiedades psicométricas en adolescentes, con el objetivo de determinar la validez y confiabilidad de este. Para ello, se determinó la validez de contenido mediante el criterio de jueces, haciendo uso del análisis estadístico de la V de Aiken, obteniéndose como resultado ,90 ($V \geq ,80$), por lo que los 32 ítems fueron considerados como pertinentes, relevantes y claro. En cuanto a la validez de constructo, se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio, obteniéndose un valor de KMO de ,807, lo cual indica una buena relación entre los valores

obtenidos y la muestra seleccionada. Asimismo, la prueba de esfericidad de Bartlett arrojó una significancia de ,000 ($p < ,05$), lo que indica una relación altamente significativa entre los ítems de la variable y observándose que los ítems se agrupan de acuerdo a las dimensiones declaradas. Respecto a la confiabilidad del cuestionario, se utilizó el método de consistencia interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, en donde se obtuvo un coeficiente general de ,87; lo que indica la alta confiabilidad del cuestionario.

1. **b. Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE):** Construido por Carver et al. (1989) en los Estados Unidos apoyada en el modelo de autorregulación conductual de Bandura y el modelo transaccional de Lazarus y Folkman, con el propósito de determinar los estilos de afrontamiento que los seres humanos manejan ante situaciones de estrés, es un instrumento que se administra de manera individual o colectiva, está conformada por 52 ítems de formato Liker. Está conformada por tres áreas: estilos centrados en el problema compuesta por 20 ítems (1, 14, 27, 40, 2, 15, 28, 41, 3, 16, 29, 42, 4, 17, 30, 43, 5, 18, 31, 44, estilo focalizado en la emoción conformado por 20 ítems (6, 19, 32, 45, 7, 20, 33, 46, 8, 21, 34, 47, 9, 22, 35, 48, 10, 23, 36, 49) y estilos evitativos compuesta por 12 ítems (11, 24, 37, 50, 12, 25, 38, 51, 13, 26, 39, 52). La validez de contenido se obtuvo mediante el criterio jueces a través del estadístico V de Aiken el cual obtuvo un puntaje 0.42 según la claridad, pertinencia y coherencia de los ítems. La confiabilidad total del test es de 0.55, mediante el estadístico de alfa de Cronbach. En el Perú fue adaptada por Cassaretto y Chau en el año 2016 en universitarios de Lima, se realizó la validez de constructo a través del análisis factorial exploratorio se demostró la existencia de 13 factores que explican 65.15% de varianza. Para la confiabilidad el alfa de Cronbach oscila entre 53 a 91.

2.4 Técnicas estadísticas para el Procesamiento de la Información

Con la finalidad de determinar el impacto del apego sobre las estrategias de afrontamiento se utilizó un modelo de ecuaciones estructurales (*Path Analysis*). Para tal fin, se utilizó el estimador *Robust maximum likelihood* (MLR). Para evaluar el ajuste de los modelos se utilizó los índices RMSEA, CFI y TLI. Para el índice RMSEA, valores menores a .05 indican buen ajuste, y entre .05 y .08 se considera aceptable (Kline, 2015). Para los índices CFI y TLI, valores mayores a .95 indican buen ajuste y mayores a .90 un ajuste aceptable (Schumacker y Lomax, 2015). Es importante mencionar que utilizo la puntuación media para las dimensiones de cada instrumento, por las siguientes razones: (a) Evitar problemas de varianza desigual entre dimensiones, (b) Mantener la comparabilidad de los constructos y (c) la interpretación es más directa. Todos los análisis estadísticos se realizaron utilizando el paquete “lavaan” (Rosseel, 2012). Además, para todos los casos se utilizó el entorno de RStudio (RStudio Team, 2018) para R (R Core Team, 2019).

2.5 Aspectos Éticos

La presente investigación se rigió bajo los lineamientos de la declaración de Helsinki donde se aboga por el respeto que se debe tener por las personas, en tanto los instrumentos para su aplicación han sido evaluados y aprobados por Resolución 2024-CE-EPG-00117 por el comité de ética de la UPEU. Asimismo, se proporcionó a las encuestadas el consentimiento informado (ver Anexo A), el mismo que fue entregado a cada participante para confirmar su participación de forma voluntaria, obteniendo las garantías de conformidad para el presente estudio.

3. Resultados

Análisis descriptivo de las variables

Se aprecia en la tabla 1 el análisis descriptivo de las variables estudiadas. Los análisis descriptivos mostraron que las puntuaciones de las dimensiones de apego se ubicaron en el rango medio-alto de la escala. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, el afrontamiento centrado en la emoción ($M = 2.56$, $DE = 0.42$) y en el problema ($M = 2.54$, $DE = 0.33$) presentaron medias similares en el rango medio, mientras que el afrontamiento evitativo mostró la media más baja ($M = 1.70$, $DE = 0.50$), indicando un uso menos frecuente de esta estrategia.

El examen de la distribución de las variables mediante los coeficientes de asimetría y curtosis mostró que la mayoría se distribuyó normalmente, con valores de asimetría entre -0.59 y 1.32 y curtosis entre 0.19 y 1.89, dentro de los rangos aceptables para análisis paramétricos ($skew \leq 2$; $kurtosis \leq 7$).

Tabla 1

Análisis descriptivo y correlación entre las variables

Variables	M	SD	Min	Max	g1	g2
1. Apego seguro	3.47	0.36	2.57	4.57	0.03	0.71
2. Apego ansioso	3.08	0.41	2.50	4.40	0.90	0.60
3. Apego evitativo	2.81	0.58	1.25	4.50	0.58	0.19
4. Afrontamiento centrado en el problema	2.54	0.33	1.83	3.67	0.79	0.75
5. Afrontamiento centrado en la emoción	2.56	0.42	1.17	3.83	-0.59	1.89

6.

Afrontamiento evitativo	1.70	0.50	1.00	3.17	1.32	0.72
----------------------------	------	------	------	------	------	------

Análisis de correlación

La Tabla 2 presenta la matriz de correlaciones entre las variables, donde se encontraron algunos patrones de relación entre constructos. Las dimensiones de apego mostraron correlaciones positivas entre sí, con magnitudes que variaron de moderadas a altas ($r = .36$ a $.47$), indicando que, si bien constituyen constructos diferenciados, comparten varianza sustancial. Entre las estrategias de afrontamiento, se identificaron correlaciones positivas moderadas, siendo particularmente notable la asociación entre afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento evitativo ($r = .56$; $p < .001$).

Respecto a la relación entre apego y afrontamiento, se observó que el apego seguro correlacionó positivamente con el afrontamiento centrado en el problema ($r = .40$; $p < .001$) y, en menor medida, con el centrado en la emoción ($r = .20$; $p < .001$). El apego ansioso mostró una asociación positiva con el afrontamiento evitativo ($r = .38$; $p < .001$), mientras que el apego evitativo correlacionó significativamente con ambas estrategias de afrontamiento: centrado en el problema ($r = .33$; $p < .001$) y evitativo ($r^* = .29$; $p < .001$).

Tabla 2

Análisis de correlación entre las variables

Variables	1	2	3	4	5	6
1. Apego seguro	1	0.38	0.37	0.36	0.40	0.20
2. Apego ansioso		1	0.47	0.47	0.16	0.38
3. Apego evitativo			1	0.46	0.33	0.29
4. Afrontamiento centrado en el problema				1	0.38	0.56
5. Afrontamiento centrado en la emoción					1	0.36
6. Afrontamiento evitativo						1

** $< .01$; * $< .05$

Modelo explicativo

En el estudio se evidenció que el modelo presenta adecuados índices de ajuste ($\chi^2 = 1.973$; $df = 1$; $p = .160$; $RMSEA = .058$ [IC90% .000 – .179]; $CFI = .99$; $TLI = .97$; $SRMR = .017$). Se aprecia en la figura 1 que un apego ansioso se asocia a mayor uso tanto de afrontamiento centrado en el problema ($\beta = .31$; $p < .001$) como de evitación ($\beta = .33$; $p < .001$). De manera similar el apego evitativo predice mayor uso de la estrategia de afrontamiento centrado en la emoción ($\beta = .21$; $p < .001$) y evitación ($\beta = .26$; $p < .001$).

Finalmente, el apego seguro predice positivamente el uso de estrategias de afrontamiento centrado en problema ($\beta = .15$; $p < .001$) y centrado en la emoción ($\beta = .32$; $p < .001$). Los tamaños de efecto y las R^2 indican varianza explicada moderada para “Afrontamiento centrado en el problema” y baja–moderada para “Afrontamiento centrado en la emoción” y “Afrontamiento evitativo”. En conjunto, el patrón respalda que las dimensiones de apego diferencian estrategias de afrontamiento de forma específica más que global.

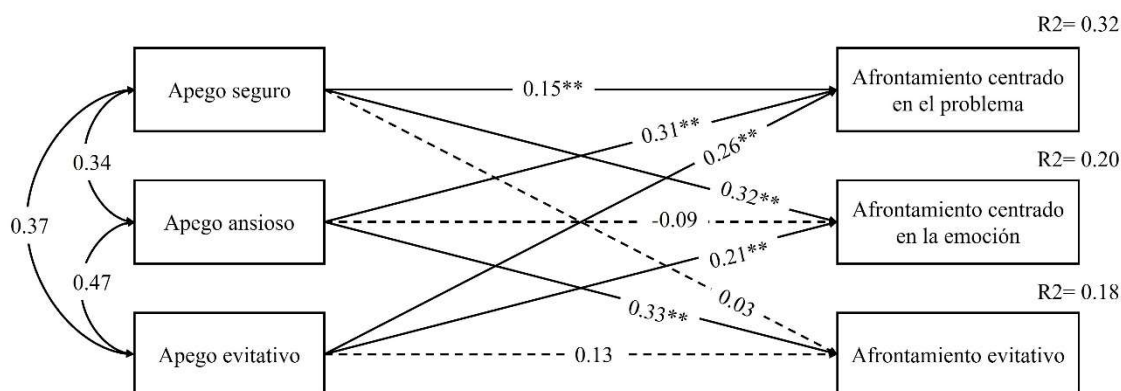


Figura 1. Modelo explicativo de satisfacción marital

4. Discusión

Este estudio tuvo como objetivo analizar la influencia de los estilos de apego en las estrategias de afrontamiento en adultos de la ciudad de Puno, uno de los resultados revela que el apego ansioso se asocia tanto con el afrontamiento centrado en el problema ($\beta = .31$; $p < .001$) como con el afrontamiento centrado en la evitación ($\beta = .33$; $p < .001$). Al respecto

de la asociación entre apego ansioso y afrontamiento centrado en la evitación, encontramos notable similitud con los reportados por Rueda, et al., (2023), quienes demostraron que el apego ansioso se relaciona con estilos de afrontamiento de auto focalización negativa y evitación, esto debido a que a mayor opacidad en la función reflexiva, es decir que, al ser poco conscientes de los recursos mentales y emocionales propios para enfrentar las crisis buscan enfrentarlos de forma menos adaptativa. En esa misma línea Lazarus y Folkman (1984) sostienen que ante un evento estresante las personas con apego ansioso tienden a realizar una valoración amenazante de dicho evento estresante, lo que influye en el uso de estrategias centradas en la evitación lo cual se manifiesta en la dificultad para la resolución de problemas. De igual modo, un estudio de Gantiva, et al., (2010), reportó que personas con ansiedad presentan mayores dificultades de afrontamiento, con tendencia hacia reacciones agresivas y evitativas, lo que evidencia un déficit en autorregulación emocional, Carver y Scheier (1998) sostienen que el apego ansioso se relaciona con déficits de autorregulación emocional, mostrando conductas con bajo control de impulsos, baja tolerancia a la frustración y falta de claridad emocional, lo cual afecta directamente en la capacidad para enfrentar problemas de forma adaptativa. Así mismo, los hallazgos de este primer resultado evidenciaron que el apego ansioso no se vincula únicamente con el afrontamiento evitativo, sino también con el afrontamiento centrado en el problema, en relación a ello, Villasmil (2019), indicó que los niveles de ansiedad no obstaculizan la capacidad para afrontar y resolver conflictos, por el contrario, se observó un manejo adecuado frente a situaciones amenazantes, esto debido a que los niveles de ansiedad son percibidos como incómodos por lo que obligan al individuo a utilizar habilidades que le permitan afrontar la situación estresante para mitigar el malestar generado por la misma. Siguiendo esta idea, Charry (2012), sostiene que la efectividad de una estrategia de afrontamiento depende en gran medida del contexto en el que se encuentra la persona, ya que una misma estrategia puede ser útil en ciertos escenarios y perjudicial en otros, dependiendo de las características individuales y situacionales, teniendo en cuenta una perspectiva integral del ser humano. Aunque esta

última asociación parece poco común, ya que asocia el apego ansioso con el afrontamiento centrado en el problema, existen indicios que en determinados contextos las personas con niveles considerables de ansiedad podrían recurrir a estrategias activas o eficientes como una forma de mitigar su ansiedad o de ejercer control sobre la situación estresante.

En cuanto al estilo de apego evitativo, el presente estudio también encontró que este predice mayor uso del afrontamiento centrado en la emoción ($\beta = .21$; $p < .001$) y del afrontamiento evitativo ($\beta = .26$; $p < .001$). Este patrón coincide con la idea de que las personas con apego evitativo tienden a distanciarse emocionalmente, a minimizar la regulación emocional activa y a recurrir a la evasión o supresión (Mikulincer & Shaver, 2007). Así mismo Masapanta y Muñoz (2022), realizaron una investigación en la que se evidencia que el apego evitativo esta altamente relacionado con la autocrítica, que forma parte de las estrategias centradas en la emoción, resaltando así, que las personas que presentan un estilo de apego evitativo suelen enfrentar los conflictos mediante la autocrítica debido a sus patrones de vinculación desarrollados durante sus experiencias tempranas con las figuras de apego. De acuerdo con la teoría del apego propuesta por Bowlby (1969) y ampliada por Ainsworth (1978), este tipo de apego se origina cuando los cuidadores son emocionalmente distantes o poco receptivos ante las necesidades afectivas del niño. Igualmente Alca (2024), reafirma que el apego evitativo está relacionado de forma significativa con la estrategia de tipo no productivo interpretado como retirada social, la cual hace referencia a que las personas con apego evitativo tienden a distanciarse emocional y socialmente como una forma de protección ante posibles experiencias de rechazo o dependencia. Así mismo, Kratz, Davis y Zautra, (2012), sostienen que los individuos con apego evitativo muestran menor tendencia a usar estrategias de afrontamiento como apoyo social y mayor tendencia a procesos internos de evitación y retirada ante el estrés del dolor. De acuerdo con Mikulincer y Shaver (2007), las personas con apego evitativo regulan su malestar mediante estrategias de supresión emocional y distanciamiento cognitivo, evitando tanto la expresión de emociones negativas como la dependencia de los demás. Este mecanismo de defensa les permite mantener la

sensación de control, pero también limita su capacidad de procesar las emociones de forma adaptativa. En consecuencia, es común que recurran a estrategias de afrontamiento evitativas, tales como la negación del problema, la distracción o el aislamiento social, con el objetivo de reducir la incomodidad emocional (Gross, 1998; Mikulincer & Shaver, 2019).

Finalmente, el apego seguro predice positivamente el uso de estrategias de afrontamiento centrado en problema ($\beta = .15$; $p < .001$) y centrado en la emoción ($\beta = .32$; $p < .001$), como menciona Rodríguez y Rodríguez (2022), quienes realizaron una investigación en donde los hallazgos evidencian que la calidad del vínculo parental influye en el desarrollo de estrategias de afrontamiento más adaptativas. En este estudio, se encontró que aquellos con estilos de apego más seguros, asociados a una mayor implicación afectiva por parte de los cuidadores, tienden a utilizar estrategias de afrontamiento funcionales, orientadas a la resolución de problemas. Estos resultados respaldan la idea de que el apego seguro se relaciona con un afrontamiento más activo y eficaz frente a situaciones estresantes, lo cual concuerda con la literatura que describe este tipo de apego como facilitador de una mayor autorregulación emocional y mayor confianza para enfrentar dificultades de manera directa. Del mismo modo, Rueda, et al. (2023), realizaron un estudio en el cual se analizó cómo el estilo de apego y la capacidad de mentalización se relacionan con el afrontamiento del estrés. Los resultados revelaron que el estilo de apego seguro se asocia con un afrontamiento más adaptativo, es decir, con estrategias orientadas a la resolución del problema, lo cual contrasta con los estilos de apego ansioso y evitativo, que se vinculan con estrategias menos funcionales como la evitación y la auto-focalización negativa. Estos hallazgos refuerzan la noción de que el apego seguro facilita respuestas más eficaces frente al estrés, especialmente en contextos de alta demanda emocional. Komorowska (2016), realizó un estudio en el que analizó cómo los estilos de apego, desarrollados principalmente durante la infancia, influyen en las estrategias utilizadas por los adultos para afrontar el estrés, los resultados mostraron que las personas con un estilo de apego seguro, generalmente adquiridos en contextos familiares afectivos y estables, tendían a utilizar estrategias activas

de afrontamiento y a buscar apoyo social cuando enfrentaban situaciones difíciles. Por el contrario, los participantes con estilos de apego ansioso-ambivalente o evitativo demostraron con mayor frecuencia conductas de impotencia y evasión ante el estrés. Estos hallazgos respaldan la idea de que el apego seguro facilita un afrontamiento más adaptativo y orientado a la resolución eficaz de problemas, en contraste con los estilos de apego inseguros que predisponen a respuestas menos funcionales ante eventos estresantes. Desde la Teoría del Apego propuesta por Bowlby (1980), se sostiene que los vínculos afectivos tempranos, particularmente aquellos formados con cuidadores sensibles y coherentes, permiten el desarrollo de un apego seguro. Este estilo de apego proporciona una base segura desde la cual el individuo puede explorar su entorno y afrontar los desafíos de forma autónoma y adaptativa. En la adultez, estas características se traducen en una mayor tendencia a utilizar estrategias de afrontamiento centradas en el problema, debido a la percepción de autoeficacia y control ante situaciones estresantes (Mikulincer & Shaver, 2007). Además, se ha observado que las personas con apego seguro también hacen uso de estrategias centradas en la emoción, no desde la evitación, sino como un mecanismo funcional de regulación emocional, como la expresión afectiva o la reevaluación cognitiva. Esto coincide con el modelo transaccional del afrontamiento propuesto por Lazarus y Folkman (1984), en el cual se plantea que un afrontamiento efectivo implica la selección flexible de estrategias según las demandas del contexto. Así, el apego seguro no solo se asocia con el enfrentamiento activo de los problemas, sino también con una regulación emocional eficaz, evidenciando un patrón de afrontamiento más equilibrado y adaptativo.

Conclusiones

Los resultados obtenidos en el presente estudio permiten afirmar que los estilos de apego ejercen una influencia significativa sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adultos de la ciudad de Puno. En primer lugar, se identificó que el apego ansioso se asocia con un mayor uso tanto de las estrategias de afrontamiento centradas en el problema

($\beta = .31$; $p < .001$) como de evitación ($\beta = .33$; $p < .001$). Este hallazgo sugiere que las personas con apego ansioso presentan una respuesta variable ante el estrés: por un lado, intentan actuar directamente sobre la situación que le genera tensión o estrés, pero también pueden recurrir al afrontamiento evitativo con el objetivo de reducir la incomodidad emocional que le genera la situación estresante.

En segundo lugar, los resultados indican que el apego evitativo predice el uso predominante de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción ($\beta = .21$; $p < .001$) y de evitación ($\beta = .26$; $p < .001$). Esto sugiere que las personas que han desarrollado apego evitativo, es decir han aprendido desde la infancia que expresar sus necesidades emocionales o pedir apoyo no es útil, en la actualidad reflejan un estilo de apego evitativo por lo que tienden a suprimir sus emociones y evitan expresar su vulnerabilidad, esta actitud defensiva les permite mantener el control, pero enfrentan los eventos estresantes de forma evitativa, o enfocadas en reducir el malestar emocional mas no en mitigar o resolver el problema directamente.

Por otro lado, se halló que el apego seguro se relaciona de manera positiva con el uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema ($\beta = .15$; $p < .001$) y centradas en la emoción ($\beta = .32$; $p < .001$), es decir que las personas que en la infancia han desarrollado apego seguro con cuidadores disponibles, sensibles y consistentes creando un vinculo saludable, en la actualidad enfrentan sus problemas de forma directa sobre el mismo con autorregulación y eficiencia, así mismo también se resalta la forma en que podrían resolverlos orientados en disminuir el malestar emocional.

En conjunto, los resultados demuestran el grado de influencia de los estilos de apego sobre las estrategias de afrontamiento. Evidenciando que los estilos de tipo ansioso y evitativo se asocian con estilos de afrontamiento menos adaptativos, en cambio el apego seguro se vincula con estrategias más equilibradas y funcionales. En consecuencia, se puede concluir que fortalecer los vínculos de apego seguro podría favorecer el desarrollo de estrategias de

afrontamiento más adaptativas en la población adulta de Puno, este conocimiento resulta relevante para la intervención psicológica y psicoeducativa, ya que permite diseñar programas orientados a promover prácticas de crianza sensibles y afectivas a fin de desarrollar un apego saludable y posteriormente se refleje en adultos con capacidad apropiada de afrontamiento y desenvolvimiento saludable.

Recomendaciones:

Se recomienda realizar estudios longitudinales y comparativos que profundicen en la relación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento en distintos grupos etarios y contextos socioculturales. Ello permitirá diseñar intervenciones más ajustadas a las necesidades específicas de la población de Puno y otras regiones.

Se recomienda promover políticas públicas que fomenten el soporte familiar y salud mental, las autoridades locales y regionales deben impulsar políticas que fortalezcan el vínculo familiar y brinden acceso a servicios de salud mental preventiva. Estas acciones contribuirían a mejorar la calidad de las relaciones familiares y, en consecuencia, al desarrollo de adultos con mayores recursos emocionales y estrategias de afrontamiento adaptativas (Cassidy & Shaver, 2016).

Se recomienda que los centros de salud mental comunitarios de la ciudad de Puno implementen programas de acompañamiento psicológico y orientación familiar, con el fin de fortalecer los vínculos afectivos y promover estrategias de afrontamiento adaptativas en la población adulta. Estos espacios deberían ofrecer talleres grupales e individuales centrados en la educación emocional, la comunicación asertiva, la resolución de conflictos y la parentalidad positiva, con énfasis en el desarrollo de un apego seguro tanto en padres como en hijos.

Se recomienda que las instituciones educativas de la ciudad de Puno integren en sus planes formativos programas de educación socioemocional orientados al fortalecimiento

del apego seguro y al desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas. Estos programas deben fomentar habilidades como la autorregulación emocional, la empatía, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos, elementos que contribuyen al bienestar psicológico y al adecuado manejo del estrés en estudiantes y docentes.

Referencias

- Ainsworth, M. D. S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Lawrence Erlbaum Associates.
- Balluerka, N., Lacasa, F., Gorostiaga, A., Muela, A. y Pierrehumbert, B. (2011). Versión reducida del cuestionario CaMir (CaMir-R) para la evaluación del apego. *Psicothema*, 23(3), 486-494. <http://www.psicothema.com/pdf/3913.pdf>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social*
- Balluerka, N., & et al. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento. Informe de investigación*. Bilbao: Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco. <http://www.derechopenalenlared.com/libros/consecuencias-covid-19-confinamiento.pdf>
- Balluerka-Lasa, N., Gómez-Benito, J., Hidalgo-Montesinos, M. D., Gorostiaga-Manterola, A., Espada-Sánchez, J. P., Padilla-García, J. L. y Santed-Germán, M. A. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento*. Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco. [https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias psicologicas COVID-19.pdf](https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf)
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness and depression. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664- 678. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Bowlby, J. (1986). *Vínculos Afectivos - Formación, desarrollo y pérdida* (5ª ed.). Morata S.A. [https://www.academia.edu/37089039/Bowlby J. 1986 . Vinculos Afectivos-Formaciondesarrolloyperdida. Ed. Mor](https://www.academia.edu/37089039/Bowlby_J._1986_.Vinculos_Afectivos-Formaciondesarrolloyperdida._Ed._Mor)
- Bowlby, J. (Ed.). (1993). *El apego (El apego y la pérdida I)*. Paidós Ibérica.
- Bowlby, J. (1993). *La pérdida afectiva: tristeza y depresión*. Paidós.

- Bowlby, J. (1989). Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría de apego. (Primera edición). PAIDÓS; <https://holossanchezbodas.com/wp-content/uploads/2021/08/John-Bowlby-Una-base-segura.pdf>.
- Carver, C. S., y Scheier, M. F. (1998). On the self-regulation of behavior. New York, United States: Cambridge University Press.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704.
- Castaño, E., León del Barco, B.,(2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, vol. 10, núm. 2, junio, 2010, pp. 245-257. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación : Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill Education.
- Lacasa, F. y Muela, A. (2014). Guía para la aplicación e interpretación del cuestionario de apego Camir- R. *Psicopatología salud mental*, 24, 83-93. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-137411>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1997). *Proyecto de apoyo a la evaluación psicológica clínica*.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Desclee Brouwer. <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433015235.pdf>

- Lazarus, R. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Desclee Brouwer. <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433015235.pdf>
- McDonald, R. P. (1999). *Test Theory: A Unified Treatment*. Taylor & Francis.
- Masapanta, N., Núñez, A., (2023). Estilos de apego y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Tesis de licenciatura, Universidad técnica de Ambato. Repositorio <https://orcid.org/0000-0002-5985-6220>
- Mateo, L. (2023). Salud mental: casos atendidos por Minsa se incrementaron en casi 20 % durante el 2022. *El Peruano*, p. 13.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). *Attachment theory: Expanded and updated*. Guilford Press.
- Moneta, E. (2003). *El apego, Aspectos Clínicos y psicobiológicos de la díada madre - hijo*. Santiago: Cuatro Vientos.
- Mueller, R. O., & Hancock, G. R. (2001). Rethinking Construct Reliability Within Latent Variable Systems. In *Structural Equation Modeling: Past and Present. A Festschrift in Honor of Karl G. Jöreskog* (pp. 195–261). Chicago: Scientific Software International.
- Kline, R. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (4th ed.). The Guilford Press
- Kratz, A. L., Davis, M. C., & Zautra, A. J. (2012). Attachment predicts daily catastrophizing and social coping in women with pain. *Health Psychology*, 31(3), 278–285. <https://doi.org/10.1037/a0025230>
- Komorowska-Pudło, M. (2016). The attachment style and stress coping strategies in adult men and women. *Psychological Forum (Forum Psychologiczne)*, 21(4), 573–588. <https://doi.org/10.14656/PFP20160405>

Organization Mundial de la Salud (OMS). (2022). Informe Mundial sobre Salud Mental.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356118/9789240051966-spa.pdf?sequence=1>

R Core Team. (2019). *A language and environment for statistical computing* (R version 3.6.1).

R Foundation for Statistical Computing. <http://www.r-project.org/>

RStudio (2015). *RStudio: Integrated Development Environment for R*. Boston, MA. Retrieved from <http://www.rstudio.com/>

Rodríguez Hinojosa, I. L., & Rodríguez Orccoapaza, K. R. (2022). *Estrategias de afrontamiento y estilos de apego en jóvenes universitarios consumidores moderados de drogas de Lima Metropolitana* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Repositorio LATAM / UPC.

<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/9329378>

Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1–36. <https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02>

Rueda Mora, R. C., Vinaccia Alpi, S., Jiménez Chaux, Y., Vinasco Causil, B., & Martínez Salazar, J. L. (2023). Mentalización, estilo de apego y afrontamiento al estrés en una muestra poblacional de la Costa Atlántica colombiana durante la cuarentena por el COVID-19. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 41(2), 1–14.

<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.10396>

Vázquez C, Crespo M, Ring JM. Estrategias de afrontamiento. *Medición clínica en psiquiatría y psicología*; 2003. Cap. 31, pp. 425-35.

Viladrich, C., Angulo-Brunet, A., & Doval, E. (2017). A journey around alpha and omega to estimate internal consistency reliability. *Anales de Psicología*, 33(3), 755–782. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.3.268401>

Salazar, S., Sotelo, A., (2021). Influencia del apego adulto sobre la dependencia emocional en las relaciones de pareja de estudiantes universitarios. Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola. Repositorio

<https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/d58f61da-8771-45f0-be58-c59b19c1f2ee>

Schumacker, R., y Lomax, R. (2015). A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling: Fourth Edition (4th ed.). Routledge

Yuan, K.-H., & Bentler, P. M. (2000). Three likelihoodbased methods for mean and Covariance structure analysis with nonnormal missing data. *Sociological Methodology*, 30(1), 165–200. <https://doi.org/10.1111/0081-1750.00078>

Zinbarg, R. E., Revelle, W., Yovel, I., & Li, W. (2005). Cronbach's, α Revelle's β and McDonald's ω H: Their relations with each other and two alternative conceptualizations of reliability. *Psychometrika*, 70(1), 123–133. <https://doi.org/10.1007/s11336-003-0974-7>

Anexo A

Instrumentos de Recolección de Datos

1. Cuestionario Camir Reducido (CAMIR R):

Nombre y apellidos:.....**Edad:** **Sexo:** **Fecha de nacimiento:**

El formulario CAMIR-R tiene una serie de frases cortas que permite hacer una descripción de la relación que usted estableció con sus seres queridos. Por ello, debe indicar en qué medida usted está de acuerdo en cada una de las siguientes afirmaciones.

- (1) En total desacuerdo
- (2) En desacuerdo
- (3) Neutro (ni de acuerdo ni en desacuerdo)
- (4) De acuerdo
- (5) Totalmente de acuerdo

		1	2	3	4	5
1	Cuando yo era niño(a) mis seres queridos me hacían sentir que les gustaba compartir su tiempo conmigo					
2	Cuando yo era niño(a) sabía que siempre encontraría consuelo en mis seres queridos					
3	En caso de necesidad, estoy seguro(a) de que puedo contar con mis seres queridos para encontrar consuelo					
4	Cuando yo era niño(a) encontré suficiente cariño en mis seres queridos como para no buscarlo en otra parte					
5	Mis seres queridos siempre me han dado lo mejor de sí mismos					
6	Las relaciones con mis seres queridos durante mi niñez me parecen, en general, positivas					
7	Siento confianza en mis seres queridos					
8	No puedo concentrarme sobre otra cosa sabiendo que alguno de mis seres queridos tiene problemas					
9	Siempre estoy preocupado(a) por la pena que puedo causar a mis seres queridos al dejarlos					
10	A menudo me siento preocupado(a), sin razón, por la salud de mis seres queridos					
11	Tengo la sensación de que nunca superaré la muerte de uno de mis seres queridos					

12	La idea de una separación momentánea de uno de mis seres queridos me deja una sensación de inquietud					
----	--	--	--	--	--	--

13	Cuando me alejo de mis seres queridos no me siento bien conmigo mismo.					
14	Cuando yo era niño(a) se preocuparon tanto por mi salud y miseguridad que me sentía aprisionado(a)					
15	Mis padres no podían evitar controlarlo todo: mi apariencia, mis resultados escolares e incluso mis amigos					
16	Mis padres no se han dado cuenta de que un niño(a) cuando crece tiene necesidad de tener vida propia					
17	Desearía que mis hijos fueran más autónomos de lo que yo lo he sido					
18	Es importante que el niño aprenda a obedecer					
19	Los niños deben sentir que existe una autoridad respetada dentro de la familia					
20	En la vida de familia, el respeto a los padres es muy importante					
21	Mis padres me han dado demasiada libertad para hacer todo loque yo quería					
22	Cuando era niño(a) tenían una actitud de dejarme hacer					
23	Mis padres eran incapaces de tener autoridad cuando eranecesario					
24	Detesto el sentimiento de depender de los demás					
25	De adolescente nadie de mi entorno entendía del todo mis preocupaciones.					
26	Solo cuento conmigo mismo para resolver mis problemas					
27	A partir de mi experiencia de niño(a), he comprendido quenunca somos suficientemente buenos para los padres					
28	Las amenazas de separación, de traslado a otro lugar, o deruptura de los lazos familiares son parte de mis recuerdos infantiles					
29	Cuando era niño(a) había peleas insoportables en casa					
30	Cuando yo era niño(a) tuve que enfrentarme a la violencia de uno de mis seres queridos					
31	Cuando yo era niño(a) a menudo mis seres queridos semostraban impacientes e irritables					
32	Cuando yo era niño(a) teníamos mucha dificultad para tomar decisiones en familia					

2. CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Fecha de evaluación:.....Grado de instrucción:.....Ocupación:.....Edad: Género: M () F ()

Instrucciones:

Estamos interesados en conocer la forma cómo responden las personas cuando se enfrentan a diferentes tipos de problemas, dificultades o situaciones estresantes en sus vidas.

Hay muchas maneras de manejar esas situaciones. Este cuestionario te pide indicar que es lo que tú generalmente haces o sientes cuando experimentas este tipo de situaciones.

Naturalmente, en diferentes situaciones reaccionas de forma diferentes, pero piensa qué es lo que habitualmente haces tú.

A continuación, encontraras una serie de afirmaciones sobre cómo actuar o sentir en esas situaciones. Señala en cada una de ellas si coinciden o no con tu propia forma de actuar o sentir, de acuerdo a lo siguiente:

1= Casi nunca hago esto 2= A veces hago esto

3= Usualmente hago esto 4= Hago esto con mucha frecuencia

AFIRMACIONES	1	2	3	4
1.- Me esfuerzo mucho con tal de superar mis problemas.				
2.- Trato de encontrar cuáles son las cosas que tengo que hacer para solucionar mis problemas.				
3.- Me dedico solamente a mis problemas y dejo de lado todo lo demás.				
4.- Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo que me ayude a solucionar mis problemas.				
5.- Pregunto a personas con problemas similares a los míos lo que hicieron para solucionarlos.				
6.- Hablo de mis sentimientos con alguien.				
7.- Trato de encontrar el lado positivo de mis problemas.				
8.- Aprendo a vivir con mis problemas.				
9.- Le pido a Dios que me ayude.				

10.- Me molesto y expreso todo lo que siento.				
11.- Me rehúso a creer que eso ha sucedido.				
12.- dejo de esforzarme por conseguir lo que quiero.				
13.- Me dedico al trabajo o hago otra cosa para no pensar en mis problemas.				
14.- Me esfuerzo mucho por hacer algo respecto a mis problemas.				
15.- Pienso bien en las cosas que tengo que hacer para solucionar mis problemas.				
16.- Me dedico totalmente a mis problemas y, si en necesario, dejo de lado otras cosas.				
17.- No hago nada hasta que la situación se aclare.				
18.- Le pido a alguien que me aconseje sobre lo que tengo que hacer.				
19.- Busco el apoyo de amigos o parientes.				
20.- Trato de entender mis problemas de otra manera para que se vean más positivos.				
21.- Acepto mis problemas y el hecho de que no puedo cambiarlos.				
22.- Pongo mi confianza en Dios.				
23.- Expreso lo que siento.				
24.- Me hago la idea de que nada ha ocurrido.				
25.- Dejo de intentar conseguir lo que quiero.				
26.- Me voy al cine o veo televisión para no pensar tanto en mis problemas.				
27.- Hago paso a paso lo que debe hacerse para solucionar mis problemas.				
28.- Pienso bien en lo que tengo que hacer para resolver mis problemas.				
29.- No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades.				
30.- Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido.				
31.- Hablo con quien pueda darme más información sobre la situación.				
32.- Le cuento a alguien cómo me siento.				
33.- Aprendo algo bueno de mis problemas.				
34.- Me hago la idea de que el hecho ya sucedió.				
35.- Trato de encontrar consuelo en mi religión.				
36.- Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento.				
37.- Hago como si ningún problema hubiera ocurrido.				
38.- Reconozco que no puedo más con mis problemas y dejo de hacer algo por resolverlos.				

39.- Pienso en cosas diferentes a mis problemas.				
40.- Hago lo que tengo que hacer para solucionar mis problemas.				
41.- Pienso en cómo podría enfrentar mejor mis problemas.				
42.- Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos por resolver mis problemas.				
43.- Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente.				
44.- Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre mis problemas.				
45.- Voy donde alguien que me acepte y me comprenda.				
46.- Trato que los problemas vividos me ayuden a madurar.				
47.- Acepto la realidad de lo sucedido.				
48.- Rezo más que de costumbre.				
49.- Me molesto y me doy cuenta de ello.				
50.- Me digo “no puedo creer que esto me esté pasando a mí”.				
51.- Me esfuerzo menos por solucionar mis problemas.				
52.- Duermo más de lo usual.				

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Estilos de apego y su influencia en las estrategias de afrontamiento en adultos de la ciudad de Puno, 2025”

Hola, soy Zinia Yupanqui, egresada del posgrado de la Universidad Peruana Unión. Este cuestionario tiene como propósito levantar información sobre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento. Dicha información será de mucha importancia para desarrollar programas de mejora para su bienestar mental y hacer más llevadero el tratamiento médico.

Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatorio llenar dicha encuesta si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda los siguientes cuestionarios, así mismo, puede dejar de llenar el cuestionario en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribirme al siguiente número: 987866029

He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento voluntario para participar en este estudio.

Anexo B



Naña, Lima, 16 de julio de 2024

EL COMITÉ DE ÉTICA DE LA ESCUELA DE POSGRADO DE LA UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

CONSTA

Que el proyecto de investigación de la investigadora Zinia Karen Yupanqui Ilacutipa identificada con DNI N° 45240606 y su asesora Ruth Evelyn Quiroz Goto, identificada con DNI N° 43776564, con título "Estilos de apego y su influencia en las estrategias de afrontamiento en adultos de la ciudad de Puno, 2024", fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión, considerando su calidad científica, el bienestar de sus participantes y la conformidad en función de los estándares establecidos en el Código de Ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión. Para mantener la aprobación del Comité de Ética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

- 1) Cada participante debe dar consentimiento informado. En el caso de menores de edad, por lo menos uno de sus padres o guardianes debe registrar su consentimiento informado y el menor de edad debe registrar su asentimiento informado.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número 2024-CE-EPG-00117.



Dr. Josué Edison Turpo Chaparro
Presidente
Comité de Ética de Escuela de Posgrado



Mg. Dany Yudel Millones Liza
Secretaria
Comité de Ética de Escuela de Posgrado

Vía Unión – Naña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho – Chosica, Lima 15, Perú
Teléfono: (01) 618-6300 Fax: 618-6364 E-mail: posgradoprocesosinvestigacion.epg@upeu.edu.pe