



**La relación de la diferenciación del self con la ansiedad, la depresión y la calidad
de las relaciones de las amistades**

Bruno Rodríguez-Sahagún Alesanco

Universidad Pontificia de Comillas

Máster en Psicología General Sanitaria

Director: Jesús Oliver Pece

21 de junio de 2022

Resumen

En el presente estudio se analiza la relación de la diferenciación del self con la ansiedad, la depresión y la calidad de las relaciones de amistad. Asimismo, se estudian las diferencias dadas en estas variables basándose en el género, edad y emancipación. Además, se verificó qué factores de la diferenciación del self predecían de forma significativa la ansiedad, la depresión y la calidad de las relaciones. La muestra esta formada por 221 sujetos españoles, 160 mujeres y 61 hombres que contestaron a la Escala de Diferenciación del Self-Revisada (EDS-R), el Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II), el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y parte de la Network of Relationships Inventory (NRI) traducida al español. Los resultados revelaron relaciones significativas entre la diferenciación del self y el resto de variables. Además, se observó que las mujeres tenían una mayor Reactividad Emocional y los hombres un mayor Conflicto-Antagonismo. Asimismo, se encontró que la gente de 18-39 años tenían una menor diferenciación del self y un mayor Apoyo social. Por otro lado, se pudo comprobar que las personas no emancipadas tenían una mayor Reactividad Emocional, Corte Emocional, ansiedad y depresión que las emancipadas. Por último, se encontró que la Posición del Yo, la Reactividad Emocional y el Corte Emocional predecían un 48% de la depresión y un 40% de la ansiedad. Se han encontrado conexiones entre la diferenciación del self y todas las variables de este estudio. Se discuten las implicaciones y se sugieren futuras líneas de investigación.

Palabra clave: Diferenciación del self, Ansiedad, Depresión, Relaciones sociales, Género, Edad, Emancipación.

Abstract

In the present study, the relationship of differentiation of self with anxiety, depression and the quality of friendship relationships is analyzed. Likewise, the differences given in these variables based on gender, age and emancipation are studied. In addition, it was verified that the factors of differentiation of self significantly predict anxiety, depression and the quality of relationships. The sample is made up of 221 Spanish subjects, 160 women and 61 men who answered the Differentiation of Self Scale-Revised (DSS-R), the Beck Depression Inventory-II (BDI-II), the Beck Anxiety Inventory (BAI) and part of the Network of Relationships Inventory (NRI) translated into Spanish. The results revealed significant relationships between the differentiation of self and the rest of the variables. In addition, it was shown that women have a greater Emotional Reactivity and men a greater Conflict-Antagonism. Likewise, people aged 18-39 were found to have lower differentiation of self and higher Social support. On the other hand, it was found that non-emancipated people had greater Emotional Reactivity, Emotional Cutoff, anxiety and depression than emancipated people. Finally, I Position, Emotional Reactivity, and Emotional Cutoff were found to predict 48% of depression and 40% of anxiety. Connections have been found between differentiation of self and all the variables in this study. Implications are discussed and future lines of research are suggested.

Keywords: Differentiation of self, Anxiety, Depression, Social relationships, Gender, Age, Emancipation.

La diferenciación del self es un concepto nuclear de la terapia sistémica intergeneracional (Lebreo & Moreno, 2014), ya que se trata de uno de los elementos más críticos en el desarrollo madurativo de la persona (Skowron & Friedlander, 1998). Este constructo introducido por Murray Bowen hace referencia a la capacidad intrapsíquica de la persona para distinguir pensamientos y emociones, y la facultad interpersonal para intimar con los demás y ser autónomos (Kerr & Bowen, 1988; Skowron & Friedlander, 1998). Este concepto consta de cuatro dimensiones, que se agrupan en el nivel intrapsíquico e interpersonal (Skowron & Friedlander, 1998).

En el nivel interpersonal se encuentran la posición del yo (PY) y la reactividad emocional (RE). La posición del yo hace referencia a la capacidad de poder mantener una clara posición de uno mismo y poder ser congruente con los valores/convicciones personales, aun estando en momentos de estrés o presión (Skowron & Friedlander, 1998), siendo responsable de sí misma (Bowen, 1991). Una mayor posición del yo implica una mayor diferenciación del self (Skowron & Friedlander, 1998). La reactividad emocional (RE) hace referencia a la dificultad para reaccionar de forma calmada ante la emocionalidad de otros, habiendo casi una nula diferenciación entre el procesamiento cognitivo y el emocional (Skowron & Friedlander, 1998) y actuando de forma impulsiva (Kerr & Bowen, 1988). Una mayor reactividad emocional implica una menor diferenciación del self (Skowron & Friedlander, 1998).

Los otros dos factores del nivel interpersonal que componen la diferenciación del self, según Skowron y Friedlander (1998), son, por un lado, el corte emocional (CE) y, por otro lado, la Fusión con los otros (FO). El corte emocional hace referencia a la distancia emocional y física que una persona pone en sus relaciones más íntimas. La persona con un alto corte emocional encuentra la intimidad como algo amenazante (Kerr & Bowen, 1988). Aunque destaquen su independencia sería un grupo de gente que basa una gran parte de su autoestima en la aprobación de otros (Skowron & Friedlander, 1998). Por otro lado, la fusión con los otros (FO) (Kerr y Bowen, 1998) destaca a ese perfil que ve la distancia emocional como algo muy peligroso (Skowron & Friedlander, 1998) y que al igual que con el corte emocional, una parte de su autoestima está basada en la opinión de los demás (Skowron & Friedlander, 1998). Un mayor corte emocional o fusión con los otros indican una menor diferenciación del self.

Oliver y Berástegui (2019) plantearon la existencia de un factor más para la dimensión interpersonal: el dominio de los otros (DO); el cual se ve reflejado en una baja tolerancia

a las opiniones de los demás, basar sus opiniones en posiciones dogmáticas y en intentar presionar a los demás para que se adapten a sus opiniones (Oliver & Berástegui, 2019). A mayor dominio de los otros, menor nivel de diferenciación del self.

Según Kerr y Bowen (1988) la gente con una baja diferenciación del self tendría mayores niveles de ansiedad crónica y sintomatología psicopatológica. Asimismo, una buena diferenciación daría la habilidad de poder invertir una energía equivalente en objetivos individuales y relacionales (Kerr y Bowen, 1988), una capacidad de evaluar el contexto y tomar decisiones congruentes con dicha evaluación (Rodríguez-González & Berlanga, 2015), además de tener un funcionamiento resiliente, en el cual las críticas o alabanzas de otras personas no tienen un efecto excesivo (Bohlander, 1995). Confirmándose en distintas investigaciones que una buena diferenciación del self contribuye a una buena salud psicológica (Skowron et al., 2003; Calatrava et al., 2022).

La ansiedad y la depresión son los dos síntomas psicopatológicos más frecuentes y por los que más personas solicitan una ayuda terapéutica (Herero et al., 2019; Rando & Cano, 2019). La ansiedad hace referencia a la anticipación de un peligro (físico y/o emocional) que amenaza a un sujeto y le pone en estado de alerta (dimensión cognitivo-emocional) y de tensión (dimensión fisiológica) (Rando & Cano, 2019).

Según el DSM-5 (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014), los trastornos de ansiedad se diferencian de la ansiedad normal por ser excesivos, por persistir más allá de los periodos de desarrollo apropiados y por ir acompañados de ciertas alteraciones conductuales, como la evitación.

Por otro lado, según el DSM-V (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014), los trastornos depresivos se caracterizan por la presencia de un ánimo triste, vacío o irritable, acompañado de cambios somáticos y cognitivos que afectan significativamente a la capacidad funcional del individuo.

La depresión y la ansiedad tienen una importancia sustancial. La Organización Mundial de la Salud (2021) estima que un 5% de los adultos y un 5.7% de los adultos de más de 60 años padecen depresión. Además, en España se estima que un 5.21% de la población tendría sintomatología depresiva (Organización Mundial de la Salud, 2018). No obstante, debido a la pandemia del COVID-19 se estima que se ha incrementado a nivel mundial la prevalencia de la ansiedad y la depresión en un 25% (World Health Organization, 2022), lo que explicaría que, según la Encuesta Europea de Salud en España (2020), se

estima que un 12.7% de la población adulta presentaría sintomatología depresiva (8.9% en hombres y 16.3% en mujeres). Estos datos se verían apoyados por la revisión sistemática y meta-análisis de Zhang et al. (2022), en el cual estiman que un 22% tendrían sintomatología depresiva en una muestra de 82980 personas españolas.

Asimismo, en referencia a la ansiedad, según los hallazgos de Baxter et al. (2013), un 7.3% de la población mundial experimentaría sintomatología ansiosa. Estos datos se verían respaldados por los obtenidos en la Encuesta Nacional de Salud (ENSE, 2017) en los cuales se plantea que 6.7% de la población española de 15 años en adelante experimenta dicha sintomatología, habiendo prevalencia de 4% en hombres y de 9.2% en mujeres. Estos datos habrían empeorado debido a la pandemia (World Health Organization, 2022), viéndose reflejado en los resultados obtenidos por Zhang et al. (2022), en los cuales se plantea que habría una prevalencia de un 20% de sintomatología ansiosa en una muestra de 82024 personas españolas.

Debido a la importancia de estos trastornos, se han realizado múltiples estudios tratando de probar la relación de la diferenciación del self con la ansiedad y la depresión descritas en la teoría (Kerr y Bowen, 1988).

En relación con la depresión se han realizado múltiples estudios, en los cuales se prueba su relación (Elieson & Rubin, 2001; Peleg-Popko, 2002; DeCesare, 2008; Hooper & DePuy, 2010; Lal & Bartle-Haring, 2011; Choi & Murdock, 2017; Simon et al., 2019; Rodríguez-González et al., 2019; Elena & MacKay, 2021). Asimismo, habría más estudios que asocian la depresión con factores de la diferenciación del self, como en el estudio de Charbonneau y Mezulis (2009), en el cual plantean que la RE actuaría como un moderador entre el estrés y la sintomatología depresiva. Además, en su investigación, Choi y Murdock (2017) plantean que la RE, dirigida hacia uno mismo, mediaba la relación entre el CE y la depresión. Asimismo, Ottstein (2020) encontró que una baja diferenciación y una alta reactividad emocional estaban relacionadas con unos niveles más altos de síntomas depresivos. Además, Elena y MacKay (2021) plantean que la RE estaba altamente correlacionada con la depresión y que una buena PY correlacionaba positivamente con una menor sintomatología depresiva y ansiosa. Asimismo, en la investigación de Hooper y DePuy (2010) se encontró que la RE, el CE y la FO correlacionaban con sintomatología depresiva. Por último, Skowron et al. (2009) plantean que una mejor diferenciación del self, en una primera evaluación, predice una menor

sintomatología psicológica y problemas interpersonales en la segunda evaluación 3 meses más tarde.

En relación con la ansiedad, se ha visto en múltiples estudios la conexión que existe entre estas dos variables. Por un lado, se ha comprobado la relación de la diferenciación del self con la ansiedad social (Peleg-Popko, 2002), ansiedad por separación (Peleg & Yitzhak, 2011), ansiedad por exámenes (Peleg-Popko, 2004; Peleg et al., 2016), ansiedad rasgo (Peleg & Messerschmidt-Grandi, 2019; Oliver et al., 2022; Duch-Ceballos et al., 2021; Dolz del Castellar & Oliver 2021), trastornos relacionados con la ansiedad (Xue et al., 2018) y estrés psicológico (Skowron et al., 2004; Krycak et al., 2012; Rodríguez-González et al., 2018; Rodríguez-González et al., 2019; Lampis et al., 2020).

Otro de los postulados de Bowen (Kerr & Bowen, 1988) plantea que las personas más diferenciadas tienen unas relaciones interpersonales más funcionales. De acuerdo con Furman (Furman & Buhrmester, 1985), dos dimensiones fundamentales de la calidad de las relaciones sociales son: el apoyo social (AP SC) y la interacción negativa (CN-AN). El apoyo social hace referencia al compañerismo, la intimidad, el afecto y la alianza. Por otro lado, la interacción negativa se caracteriza por el conflicto y el antagonismo.

En relación con el apoyo social no se han hallado muchos estudios específicos sobre su relación con la diferenciación del self. Juan y Qin (2018) plantean que la diferenciación del self correlacionaba positivamente con la cercanía social en aquellas personas que no tuviesen una pareja romántica. Sin embargo, la correlación no sería significativa con aquellas personas que tienen una pareja romántica. Juan y Qin (2018) proponen que se debe a que la pareja le aportaría el apoyo emocional a su pareja, que tendría en sus relaciones con sus pares, si estuviese soltero. Por otro lado, Fang y An (2014) encontraron que en los estudiantes universitarios con un mayor nivel de diferenciación del self tienen relaciones más estrechas con sus padres y amigos, además de que dichas interacciones son más frecuentes.

Sin embargo, se ha estudiado en más profundidad la relación de la diferenciación del self con la satisfacción marital y un buen ajuste dentro de la pareja (Rodríguez-González & Berlanga 2015). Siendo que, este tipo de relaciones cumplirían con lo estipulado por Furman y Buhrmester (1985) cuando definen el apoyo social. Por un lado, Lal y Bartle-Haring (2011) plantean que la satisfacción en la pareja (predicha por la diferenciación del self) pronostica la actitud de apoyo de la pareja hacia el miembro de la pareja enfermo. Los estudios de Rodríguez-González et al. (2016), Rodríguez-González et al. (2020) y

Mozas-Alonso et al. (2022) expresan que el CE es un buen predictor de desajuste en la pareja. Peixoto-Freitas et al. (2020) plantean que la diferenciación del self está muy asociada al ajuste dentro de la pareja a lo largo de todas las fases del ciclo vital familiar. Işık et al. (2020) plantean que la diferenciación del self esta correlacionada con la satisfacción dentro de la pareja a nivel intercultural. Por último, Mozas-Alonso et al. (2022) expresan que la calidez en la comunicación estaba asociada a una buena PY y negativamente relacionada con el CE.

En el caso del Conflicto-Antagonismo, Baum y Shnit (2003) plantean que una mayor diferenciación del self parecería indicar una menor tendencia a tener una comunicación *crítica*. Por otro lado, Ghanbarian et al. (2020) indican que la diferenciación del self correlaciona negativamente con formas de retener a la pareja negativas. Estos resultados tendrían una similitud a lo encontrado por Telli y Yavuz (2021), los cuales expresan que una alta diferenciación del self está negativamente correlacionada con respuestas de resolución del conflicto de huida y evitación (por ejemplo, amenazar con abandonar la relación y criticar a la pareja por elementos no relacionados con el problema que discutían). Asimismo, Haber (1984) plantea que la diferenciación del self sería inversamente proporcional al conflicto interpersonal. Además de que la diferenciación del self y la complementariedad eran las variables que mejor explicaban el conflicto. (Haber, 1984). En otra investigación, Choi y Murdock (2017) plantean que la reactividad emocional está relacionada con el conflicto interpersonal y la relación entre estas está mediada parcialmente por el enfado expresado hacia afuera. Por último, Hooper y DePuy (2010) encontraron en su investigación que la RE y el CE están asociados al conflicto familiar.

Además, existe una amplia evidencia sobre la importancia del apoyo social en la depresión (George et al., 1989; Paykel, 1994; Compare et al., 2013; Roohafza et al., 2014; Garipey et al., 2016; Gregory et al., 2020; Shao et al., 2020;) y la ansiedad (Saranson, 1981; Roohafza et al., 2014; Shao et al., 2020). Además de los efectos del conflicto-antagonismo en estas mismas sintomatologías (Hooper & DePuy, 2010; Choi & Murdock, 2017).

Como se ha señalado, la diferenciación del self, la depresión, la ansiedad y la calidad de las relaciones sociales parecen ser unas variables de gran importancia para el ajuste psicológico, el bienestar y una vida con las distintas relaciones significativas. Sin embargo, todavía son escasas las investigaciones que se han realizado sobre estas

variables en el ámbito internacional y, especialmente, en España. Por otro lado, hay pocas investigaciones sobre la asociación de estas variables con los instrumentos de medida BDI-II (Beck et al., 1996) y BAI (Beck et al., 1988) y ninguna que haya analizado la relación entre la diferenciación del self y las relaciones sociales utilizando el NRI (Furman & Buhrmester, 1985). Por último, el estudio de esta relación tiene importantes consecuencias para el ámbito clínico, ya que, conocer en más profundidad la relación entre estas variables, podría permitir en un futuro hacer intervenciones más específicas, eficaces y con un efecto duradero en la vida del paciente, permitiéndole vivir una vida más plena sin estar condicionado a repetir la misma historia que aprendió en su familia de origen.

Por todo ello, el presente estudio tiene como objetivos:

- a) Examinar la relación de la diferenciación del self con la ansiedad, la depresión y la calidad de las relaciones.
- b) Analizar la relación entre la ansiedad, la depresión y la calidad de las relaciones.
- c) Explorar posibles diferencias entre las mujeres y los hombres en la diferenciación del self, la ansiedad, la depresión y la calidad de las relaciones.
- d) Analizar la relación de la edad con la diferenciación del self, la ansiedad, la depresión y la calidad de las relaciones.
- e) Comprobar si hay diferencias entre las personas emancipadas y no emancipadas en la diferenciación del self, la ansiedad, la depresión y la calidad de las relaciones
- f) Conocer qué factores de la diferenciación del self explican mejor la sintomatología ansiosa, depresiva y sobre la calidad de las relaciones.

Las hipótesis del presente estudio son las siguientes:

- La diferenciación del self está relacionada negativamente con la ansiedad, la depresión y el conflicto-antagonismo, y positivamente con el apoyo social.
- La ansiedad y la depresión están relacionados positivamente con el conflicto-antagonismo y negativamente con el apoyo social.
- No se observan diferencias entre hombres y mujeres en diferenciación, depresión y calidad de las relaciones sociales.
- Las mujeres tienen una mayor reactividad emocional y ansiedad que los hombres.
- Los hombres tienen un corte emocional mayor que las mujeres.

- Explorar posibles diferencias entre las mujeres y los hombres en la diferenciación del self, la ansiedad, la depresión y la calidad de las relaciones.
- No se observan relaciones significativas entre la edad y la diferenciación del self.
- El grupo de 18-39 años tienen una mayor ansiedad y depresión, que el grupo de 40 o más.
- El grupo de 18-39 años tiene un mayor apoyo social, que el grupo de 40 o más
- Explorar posibles diferencias en función de la edad en la diferenciación del self, la ansiedad, la depresión y la calidad de las relaciones.
- No se observan diferencias significativas entre la emancipación y la diferenciación del self.
- El grupo no emancipado tiene una mayor reactividad emocional, ansiedad y depresión, que el grupo emancipado.
- Explorar posibles diferencias en función de la emancipación en la diferenciación del self, la ansiedad, la depresión y la calidad de las relaciones.
- Los factores de la diferenciación del self predicen parte de la ansiedad, la depresión y la calidad de las relaciones.

Método

Muestra

En este estudio participaron 221 personas de las cuales 160 eran mujeres (72.39%) y 61 eran hombres (27.61%). La edad media de los participantes es de 45.62 años. De estos participantes, el 35.75% tiene una edad de entre 18-39 años ($n=79$) y el 64.25% tiene 40 años o es mayor ($n=142$). Asimismo, el 77.83% de los participantes está emancipado ($n=172$), mientras que el 22.17% vive aún con la familia de origen ($n=49$).

Los únicos criterios de inclusión son que el participante sea mayor de edad (+18) y que tenga nacionalidad española.

Esta muestra fue obtenida mediante el método no probabilístico de conveniencia y de bola de nieve. El cuestionario de autoinforme fue diseñado mediante la aplicación de Google Forms y difundido en diversas redes sociales.

Los participantes acordaron participar de forma voluntaria después de leer sus derechos en referencia a la confidencialidad y anonimato de los datos, así como el de poder dejar de participar en cualquier momento, tal como aparece contemplado en el Reglamento (UE) 2016/679 y en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales.

Instrumentos

Differentiation of Self Scale-Revised. Esta escala, creada por Oliver et al. (2022) evalúa la diferenciación del self de los adultos. El instrumento consta de 25 ítems con 6 opciones de respuesta. El análisis factorial exploratorio con rotación Oblimin, llevado a cabo con una muestra, reveló la existencia de 5 factores: Posición del Yo (5 ítems), Reactividad Emocional (5 ítems), Fusión con los Otros (4 ítems), Dominio de los Otros (5 ítems) y Corte Emocional (6 ítems). Los índices de consistencia interna (alfa de Cronbach) resultaron elevados: DSS-R = .91, PY = .89, RE = .85, FO = .83, DO = .82, y CE = .83.

Por otro lado, el análisis factorial confirmatorio, realizado con otra muestra, reveló que el modelo de cinco factores y un factor de segundo orden tenía un nivel de ajuste óptimo ($\chi^2 = 895.05$, $p < .001$, $CFI = .92$, $TLI = .91$, $RMSEA = .06$, $SRMR = .07$). Los alfas de Cronbach obtenidas con dicha muestra resultaron elevados: DSS-R = .91, PY = .90, RE = .85, FO = .85, DO = .85, y CE = .81.

En el presente estudio también se observaron índices de consistencia adecuados, salvo en la PY: EDS-R = .85, PY = .66, RE = .87, FO = .77, DO = .80, CE = .75.

Inventario de Depresión de Beck-II. Esta escala, creada por Beck et al. (1996) evalúa el proceso depresivo en base a los criterios planteados en el DSM-IV (APA, 1994). Este instrumento tiene 21 ítems con 4 opciones de respuesta sobre la severidad del estado de ánimo depresivo o conductas/cogniciones asociadas a dichos estados en las últimas dos semanas (Beck et al., 1996).

Esta escala ha sido traducida y validada en la población española en múltiples estudios (Sanz et al., 2003; Wang & Gorestein, 2013), teniendo en todos los casos una alta consistencia interna (alfa de Cronbach $>.70$). El índice de alfa de cronbach de la escala

original es de 0.93 (Beck et al. 1996). En esta investigación se ha obtenido un alfa de cronbach de .91.

Inventario de Ansiedad de Beck. Esta escala, creada por Beck et al. (1988) busca medir la severidad de la ansiedad y diferenciarla de otros grupos no predominantemente ansiosos (depresivos) (Beck et al., 1988). Este instrumento consta de 21 ítems con 4 opciones de respuesta. El análisis factorial exploratorio con rotación Promax reveló la existencia de un factor con 21 ítems que reportarían la medida de la ansiedad, excepto uno de ellos (aterrado), que también saturó en el factor depresión del Beck Depression Inventory (Beck et al., 1988).

Además, esta escala ha sido traducida y validada en la población española en distintos estudios con un índice de consistencia interna alto: $>.85$ (Prieto & Muñiz, 2000; Sanz & Navarro, 2003).

El índice de consistencia interna (alfa de Cronbach) es de .92 (Beck et al., 1988).

Asimismo, se demostró que esta escala tenía la capacidad de discriminar entre diagnósticos ansioso y no ansioso, además de correlacionar positivamente con otros test de ansiedad, tales como el Hamilton Anxiety Rating Scale-Revised (Beck et al., 1988).

En este estudio la escala presenta un alfa de Cronbach de .93, lo que indica una alta consistencia interna.

Network of Relationships Inventory. Esta escala, creada por Furman y Buhrmester (1985), evalúa en un nivel cualitativo la calidad de las relaciones de amistad. En el presente estudio se utilizaron únicamente las subescalas Apoyo social, de 12 ítems, y Conflicto-Antagonismo, de 6 ítems, para evitar la fatiga de la muestra. Ambas subescalas son de tipo Likert, con 9 opciones de respuesta (Nada en absoluto (1) – Más o menos (5) – Extremadamente (9)).

La subescala Apoyo social evalúa el tiempo/calidad/apoyo/afinidad que un sujeto siente que tiene con su mejor amigo. La subescala Conflicto-Antagonismo evalúa el nivel de conflicto/oposición/dificultades presente en las relaciones significativas

Aunque la escala Network of Relationships Inventory no ha sido adaptada a la población española, las subescalas Apoyo social y Conflicto-Antagonismo han sido utilizada con muestras españolas en los estudios de Lopes et al. (2011) y Cabello et al. (2012), obteniendo unos alfas de Cronbach de .84-.95 y de .90-.93 respectivamente.

En este estudio el Apoyo social y el Conflicto-Antagonismo tienen unos alfas de Cronbach de .92 y .90 respectivamente.

Procedimiento

En primer lugar, se diseñó un paquete de cuestionarios online a través de Google Forms. La captación de la muestra se realizó a través de un muestreo de conveniencia, difundiendo el cuestionario entre los contactos del investigador principal y a través de diversas redes sociales, así como mediante un muestreo de bola de nieve, pidiendo a los receptores del mensaje que difundieran el estudio entre sus contactos.

El proyecto de investigación fue revisado y validado por el comité de ética del Máster General Sanitario de la Universidad Pontificia Comillas.

Antes de que cualquier posible participante realizara el paquete de cuestionarios se le informó sobre las implicaciones y objeto de estudio además de su derecho a poder retirarse de la investigación cuando así lo quisiera. Se confirmó que daban su consentimiento al rellenar la casilla de “He leído la información previamente presentada y acepto dar mi consentimiento”

Dentro del paquete de cuestionarios se le hicieron preguntas sociodemográficas para saber sobre su edad, sexo y emancipación de su familia de origen.

Una vez cerrada la encuesta, se volcaron los datos en el SPSS 26. A continuación, se analizaron los estadísticos descriptivos obtenidos a partir de los cuestionarios, y se calculó el alfa de Cronbach de las escalas utilizados.

Antes de poner a prueba las hipótesis del estudio, se verificó que los datos se distribuían de forma normal mediante la prueba de Shapiro-Wilk ($p < .05$) y, en aquellas variables en las que no se cumplía este criterio, mediante el análisis de la asimetría y la curtosis (Curran et al., 1996). A continuación, se llevaron a cabo correlaciones de Pearson para analizar las relaciones entre las variables del estudio, y pruebas t de Student para analizar las diferencias entre grupos.

Por último, se realizaron análisis de regresión lineal múltiple para conocer las dimensiones de la diferenciación del self que mejor predicen la depresión, la ansiedad, el apoyo social y el conflicto-antagonismo.

Diseño

Este TFM tiene un diseño correlacional transversal.

Resultados

En primer lugar, se llevaron cabo varios análisis correlacionales que revelaron numerosas relaciones significativas entre las variables del estudio (ver Tabla 1). Se observaron relaciones significativas entre la diferenciación del self, la ansiedad, la depresión, el apoyo social y el conflicto antagonismo. Destacan por su magnitud grande las relaciones de la diferenciación y la RE con la depresión y la ansiedad, así como del CE con la depresión. Por último, se encontró que la diferenciación y la PY se relacionaban de forma positiva y moderada con el apoyo social, mientras que el CE se relacionaba de forma negativa y moderada con el apoyo social.

Tabla 1

Matriz de intercorrelaciones entre las escalas y subescalas del estudio

	EDS-R	PY	RE	CE	FO	DO	BDI-II	BAI	AP SC	CN- AN
EDS-R	-									
PY	.46***	-								
RE	-.77***	-.25***	-							
CE	-.71***	-.22***	.41***	-						
FO	-.69***	-.14*	.37***	.42***	-					
DO	-.50***	-.06	.23***	.12	.22***	-				
BDI-II	-.65***	-.31***	.61***	.53***	.37***	.17**	-			
BAI	-.54***	-.28***	.58***	.43***	.24***	.09	.72***	-		
AP SC	.39***	.38***	-.16*	-.41***	-.27***	-.07	-.29***	-.11	-	
CN-AN	-.19**	-.16*	.12	.08	.08	.19**	.11	.17**	-.08	-

Nota. EDS-R = Escala de Diferenciación del Self – Revisada; PY = Posición del Yo; RE = Reactividad Emocional; CE = Corte Emocional; FO = Fusión con Otro; DO = Dominio sobre Otro; BDI-II = Inventario de Depresión de Beck-II; BAI = Inventario de Ansiedad de Beck; AP SC = Apoyo Social; CN-AN = Conflicto-Antagonismo.

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Por otro lado, se llevaron a cabo varias pruebas t de Student para analizar las diferencias en diferenciación del self, depresión, ansiedad, apoyo social y conflicto-antagonismo en función del sexo, la edad y la emancipación. Como puede verse en la Tabla 2, se observaron diferencias entre hombres y mujeres en RE siendo mayor en las mujeres que en los hombres. También se observaron diferencias en ansiedad, siendo mayor en las

mujeres que en los hombres. Además, se comprobaron diferencias entre hombres y mujeres en conflicto-antagonismo, teniendo un mayor puntaje los hombres que las mujeres.

Por otro lado, también se observaron diferencias en la diferenciación del self entre el grupo de 18-39 años y el de 40 años o más, dándose una menor diferenciación en el grupo de 18-39 que en el de 40 años o más. Asimismo, se observó que el grupo de 18-39 años tenía unos resultados mayores en RE que el grupo de 40 años o más. Además, se observaron diferencias en depresión, ansiedad y apoyo social, siendo mayor en el grupo de 18-39 años que en el de 40 años o más.

Por último, se hallaron diferencias entre el grupo emancipado y no emancipado en RE y CE siendo mayor en el grupo no emancipado que en el grupo emancipado. También se observaron diferencias en depresión y ansiedad, siendo mayor en el grupo no emancipado que en el grupo emancipado.

Tabla 2

Diferencia de medias en las escalas y subescalas del estudio en los grupos de sexo, edad y emancipación.

Sexo (Grupo)	Mujer		Hombre		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>Media</i>	<i>D.T.</i>	<i>Media</i>	<i>D.T.</i>			
EDS-R	4.17	0.67	4.28	0.72	-0.98	.328	.14
PY	4.91	0.77	4.87	0.80	0.34	.732	.05
RE	3.58	1.30	2.85	1.33	3.68***	<.001	.55
CE	2.75	1.10	2.93	1.06	-1.10	.271	.16
DO	3.15	1.11	3.11	1.08	0.23	.818	.03
FO	2.56	1.04	2.60	0.80	-0.24	.811	.03
BDI-II	11.82	8.51	9.52	10.08	1.70	.090	.25
BAI	15.45	12.22	10.70	10.64	2.67**	.008	.40
AP-SC	7.21	1.33	6.91	1.21	1.53	.126	.23
CN-AN	2.52	1.38	2.94	1.43	-1.99*	.047	.30
Edad (Grupo)	18-39		40 - o más		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>Media</i>	<i>D.T.</i>	<i>Media</i>	<i>D.T.</i>			
EDS-R	4.06	0.71	4.28	0.66	-2.23*	.026	.31
PY	4.83	0.71	4.94	0.81	-1.00	.314	.14

RE	3.81	1.36	3.14	1.28	3.63***	<.001	.51
CE	2.97	1.19	2.71	1.02	1.69	.092	.23
FO	3.14	1.25	3.14	1.02	-0.03	.974	.00
DO	2.59	1.07	2.56	0.92	0.26	.788	.03
BDI-II	14.19	10.44	9.52	7.65	3.80***	<.001	.53
BAI	19.95	13.99	10.91	9.26	5.75***	<.001	.80
AP-SC	7.46	1.20	6.95	1.33	2.86**	.005	.40
CN-AN	2.83	1.64	2.53	1.25	1.51	.132	.21

Emancipación (Grupo)	Emancipados		No emancipados		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>Media</i>	<i>D.T.</i>	<i>Media</i>	<i>D.T.</i>			
EDS-R	4.23	0.65	4.10	0.80	1.21	0.227	.19
PY	4.90	0.76	4.89	0.82	0.07	0.940	.01
RE	3.26	1.30	3.78	1.43	-2.39**	0.017	.38
CE	2.71	0.99	3.10	1.36	-2.20**	0.028	.35
FO	3.17	1.03	3.04	1.34	0.72	0.467	.11
DO	2.60	0.97	2.49	1.01	0.68	0.491	.11
BDI-II	9.92	7.79	15.65	11.39	-4.06***	<.001	.66
BAI	12.18	10.18	21.02	15.02	-4.78***	<.001	.77
AP-SC	7.04	1.27	7.44	1.38	-1.89	.059	.30
CN-AN	2.64	1.37	2.63	1.53	0.03	.971	<.01

Nota. EDS-R = Escala de Diferenciación del Self – Revisada; PY = Posición del Yo; RE = Reactividad Emocional; CE = Corte Emocional; FO = Fusión con los Otros; DO = Dominio de los Otros; BDI-II = Inventario de Depresión de Beck-II; BAI = Inventario de Ansiedad de Beck; AP SC = Apoyo Social; CN-AN = Conflicto-Antagonismo.

* $p < .05$; ** $p < .01$, *** $p < .001$.

A continuación, se llevaron a cabo varias regresiones lineales múltiples para conocer las dimensiones de la diferenciación del self que mejor predicen la depresión, la ansiedad, el apoyo social y el conflicto-antagonismo. En los análisis de regresión sólo se introdujeron como variables predictoras aquellas dimensiones de la diferenciación del self que previamente correlacionaron de forma significativa con las variables dependientes. En la Tabla 3 aparecen reflejados los coeficientes de regresión.

En el análisis de regresión con la depresión como variable dependiente se reveló que la PY, la RE y el CE predecían en un 48% la depresión ($F(5, 215) = 40.19, p < .001, R^2 = .48$), quedando excluidas del modelo la FO y el DO.

Asimismo, en el análisis de regresión con la ansiedad como variable dependiente se mostró que la PY, la RE y el CE predecían en un 40% la ansiedad ($F(4, 216) = 35.23, p < .001, R^2 = .40$), quedando excluidas del modelo la FO.

Por otro lado, el análisis de regresión con el Apoyo social como variable dependiente se observó que la PY y el CE predecían en un 28% el apoyo social ($F(4, 216) = 20.82, p < .001, R^2 = .28$), quedando excluidas del modelo la FO y la RE.

Por último, en el análisis de regresión con el Conflicto-Antagonismo como variable dependiente se reveló que la PY y el DO predecían en un 6% el conflicto y antagonismo ($F(2, 218) = 7.20, p < .001, R^2 = .06$).

Tabla 3

Coefficientes de regresión

Criterio	Predictores	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	
		<i>B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
1 Depresión	(Constante)	-.29		-.08	.939
	PY	-1.44	-.12	-2.43	.016
	RE	2.82	.42	7.3	<.001
	CE	2.35	.29	4.94	<.001
	FO	.64	.08	1.41	.161
	DO	.15	.02	.33	.745
2 Ansiedad	(Constante)	4.01		-.77	.443
	PY	-1.91	-.13	-2.26	.025
	RE	4.15	.47	7.59	<.001
	CE	2.37	.27	3.46	.001
	FO	-.36	-.03	-.55	.582
3 Apoyo social	(Constante)	5.74		9.22	<.001
	PY	.54	.32	5.31	<.001
	RE	.11	.11	1.63	.105
	CE	-.40	-.34	-4.92	<.001
	FO	-.15	-.13	-1.95	.052
4 Conflicto- antagonismo	(Constante)	3.29		5.05	<.001
	PY	-.28	-.15	-2.32	.021
	DO	.27	.19	2.85	.005

Nota. PY = Posición del Yo; RE = Reactividad Emocional; CE = Corte Emocional; FO = Fusión con los Otros; DO = Dominio de los Otros.

Discusión

El objetivo de este estudio es comprobar las relaciones existentes entre la diferenciación del self con la ansiedad, la depresión y la calidad de las relaciones de amistad. Asimismo, estudiar las relaciones entre la ansiedad, la depresión y la calidad de las relaciones. Además, se buscó comprobar si estos elementos variaban en función del sexo, edad y la emancipación con respecto a la familia de origen. Por último, se investigó que factores de la diferenciación del self correlacionados con la ansiedad, la depresión y la calidad de las relaciones predecían mejor dichas variables.

En primer lugar, los resultados muestran que hay una relación negativa entre la diferenciación del self y la ansiedad, la depresión y el Conflicto-Antagonismo, y una relación positiva con el apoyo social. Estos resultados son consistentes con los postulados de Bowen sobre que, a una mayor diferenciación del self, dará lugar a una menor ansiedad, menor sintomatología psicopatológica y relaciones personales más funcionales. Asimismo, estos resultados serían congruentes con las investigaciones que relacionan la diferenciación del self con la ansiedad (Xue et al., 2018; Dolz del Castellar & Oliver, 2021), la depresión (Choi & Murdock, 2017; Elena & MacKay, 2021), el Apoyo social (Lal & Bartle-Haring, 2011; Rodríguez-González et al., 2020) y el Conflicto-Antagonismo (Haber, 1984; Telli & Yavuz, 2021).

Por otro lado, se encontró que la depresión estaba relacionada positivamente con la ansiedad y negativamente asociada al apoyo social. Asimismo, no está relacionada con el Conflicto-Antagonismo. Sin embargo, la ansiedad sí está relacionada con el Conflicto-Antagonismo, pero no con el apoyo social. La relación entre la depresión y el apoyo social es consistente con la investigación empírica (Gregory et al., 2020; Shao et al., 2020).

Una posible explicación de la falta de relación entre la depresión y el Conflicto-Antagonismo sería que las personas que expresan su enfado exteriormente tendrían menos posibilidades de entrar en un proceso depresivo (Choi & Murdock, 2017). Sin embargo, es posible que el Conflicto-Antagonismo esté asociado con la ansiedad debido a que el conflicto es una forma de liberarla/descargarla en personas con una baja diferenciación (Kerr & Bowen, 1988). Además, aunque haya evidencia de que el apoyo social actúa como un factor protector ante la ansiedad (Beehr & McGrath, 1992; Shao et al., 2020), podría ser que la falta de relación entre estas variables se deba a que en la actualidad se está viviendo un momento de crisis mundial (COVID-19, guerra ruso-

ucraniana, inflación, precariedad laboral, etc.) lo cual hace que haya un mayor nivel de ansiedad (Fu et al., 2021; Lin, 2022), que no se reduciría a través del apoyo social.

En relación con las diferencias en base al género, se encontró que no había disparidad entre hombres y mujeres en la diferenciación del self, la depresión y el apoyo social. No obstante, se halló que las mujeres tenían mayores niveles de ansiedad y que los hombres tenían mayores niveles de Conflicto-Antagonismo.

La similitud en la diferenciación del self entre hombres y mujeres es consistente con la mayor parte de la investigación (Rodríguez-González et al., 2018; Mozas-Alonso et al., 2022). Sin embargo, también hay estudios que han encontrado esta desigualdad (Dolz del Castellar & Oliver, 2021; Rodríguez-González et al., 2016). Según Bowen, no habría distinción a nivel global en la diferenciación del self entre sexos; sin embargo, plantea que las mujeres tendrían un mayor nivel de reactividad emocional y los hombres un mayor grado de corte emocional (Kerr & Bowen, 1988). Asimismo, que no hubiese diferencias en los niveles de depresión es congruente con lo planteado en la investigación, ya que, las diferencias se ajustarían entre hombres y mujeres a partir de los 20 años (Hyde et al., 2008; Salk et al., 2017). Además, que no haya diferencias en los niveles de apoyo social sería congruente con las indagaciones previas (Antonucci & Akiyama, 1987).

Una posible explicación de las diferencias en los niveles de ansiedad se podría deber a los roles de género, con la expectativa social de que sean capaces de conciliar el trabajo y la gestión del hogar (McGoldrick et al., 2015). Asimismo, las mujeres también sufrirían más eventos vitales estresantes (Hyde et al., 2008), lo que contribuiría a una mayor vulnerabilidad a la hora de experimentar mayores niveles de ansiedad.

En relación con las diferencias en Conflicto-Antagonismo, Furman y Buhrmester (1985) plantean que las relaciones de amistad de las niñas serían más maduras que las de los niños. No obstante, también plantean que estas diferencias se disiparían según fuesen madurando. Sin embargo, una posible explicación de estos resultados sería que los hombres mantienen relaciones con pares de forma jerárquica, mediada por la competición, facilitando el conflicto (Keener et al., 2018).

Asimismo, las mujeres han tenido mayores niveles de reactividad emocional que los hombres. Estos resultados serían similares a los encontrados en otras indagaciones (Skowron & Friedlander, 1998; Oliver & Berástegui, 2019) y estarían en consonancia con la teoría expuesta por Bowen. Kerr y Bowen (1988), que plantean que las mujeres

tenderán a una mayor reactividad emocional y los hombres al corte emocional como estrategia de afrontamiento para gestionar la ansiedad, que genera intimidad relacional cuando se tiene una baja diferenciación del self.

Por otro lado, no se han encontrado mayores niveles de corte emocional en los hombres. La investigación plantea resultados mixtos. Por un lado, Oliver y Berástegui (2019) habrían encontrado esta relación en su estudio. No obstante, Skowron y Friedlander (1998) y Skowron (2004) no habrían encontrado esta relación.

Una posible explicación de la falta de diferencias en el corte emocional podría deberse a que en esta muestra participaron muchos psicólogos, pudiendo haber facilitado esto que tengan una mayor facilidad de intimar y conectar. Otra posible justificación sería que no se tiene la suficiente muestra de hombres en este estudio, como para observar estas diferencias. Estos resultados deberían ser interpretados con cautela.

En referencia al grupo dividido en base a la edad, se compusieron tres grupos en base a los criterios propuestos por Papalia y Matorell (2017): 18-39, 40-59 y 60 - o más. Sin embargo, no se alcanzó la muestra suficiente como para poder hacer un grupo de 60 años o más, por lo que se mezcló con el grupo de 40-59 años.

Asimismo, se encontró que el grupo de 40 años o más tenía una mayor diferenciación del self que el grupo de 18-39. Kerr y Bowen (1988) plantean que el nivel de la diferenciación del self es estable a lo largo de la vida. No obstante, podría cambiar a través de acontecimientos vitales (la muerte de un ser querido) o un proceso terapéutico (Kerr & Bowen, 1988; Rodríguez-González & Berlanga, 2015).

Por otro lado, se confirmó que el grupo de 18-39 años tenía mayores niveles de ansiedad y depresión que el grupo de 40 o más. Estas conclusiones serían congruentes con la investigación actual, ya que, se observó un aumento en la sintomatología ansiosa y depresiva durante y después del confinamiento (Parola et al., 2020; Graupensperger et al., 2022). Asimismo, estos resultados se podrían explicar debido a la precariedad laboral, la inflación, la guerra ruso-ucraniana y el miedo a una futura crisis.

Además, se constató que el grupo de 18-39 años tenía un mayor apoyo social que el grupo de 40 o más. Estos resultados estarían en consonancia con los estudios actuales (Gooding et al., 2011; Lee & Goldstein, 2016; Juan & Qin, 2018). Una posible explicación sería que los adultos mayores no dependen tanto del apoyo social de las amistades porque tienen el soporte emocional de una pareja estable (Juan y Qin, 2018).

También se ha hallado que el grupo de 18-39 años tiene una mayor reactividad emocional. Estos hallazgos serían congruentes con la investigación actual (Gooding et al., 2011). Una posible justificación de estos resultados sería que el grupo de 18-39 años aún no han pasado por los mismos acontecimientos vitales que el grupo de 40 años o más. Asimismo, Gooding et al. (2011) exponen que, con la edad, puede que se desarrollen estrategias de afrontamiento más funcionales centradas en la resolución de problemas.

Asimismo, no se han encontrado distinciones en la diferenciación del self entre el grupo emancipado y no emancipado. Estos resultados estarían de acuerdo con lo descrito a nivel teórico. Kerr y Bowen (1988) plantean que la diferenciación del self no variaba si la persona se alejaba de la familia de origen. Siendo el mismo, aunque se alejase de la familia de origen.

Además, se ha descubierto que el grupo no emancipado tiene niveles superiores en reactividad emocional, ansiedad y depresión que el grupo emancipado. Estos no serían consistentes con la investigación empírica revisada en este estudio. Liu et al. (2021) plantea que la pandemia de la COVID-19 incrementó el nivel de depresión y ansiedad durante y después del confinamiento. No obstante, expresan que, en este caso, vivir con los padres está asociado a menores niveles de depresión. Sin embargo, Liu et al. (2021) también plantean que el confinamiento aumentó el conflicto intra-familiar, pudiendo dar lugar a mayores niveles de depresión y sintomatología ansiosa. Hooper y DePuy (2010) explican que el conflicto familiar es un predictor de la depresión. Asimismo, Choi y Murdock (2017) plantean que mayores niveles de reactividad emocional están correlacionados con niveles superiores de ansiedad y depresión.

Otra posible justificación sería que la gente no emancipada es más joven que la gente emancipada. Parola et al. (2020) y Graupensperger et al. (2022) observaron un aumento de la sintomatología ansiosa y depresiva durante y después de la pandemia. Además, se podría ver influido por la precariedad laboral, la inflación, la guerra ruso-ucraniana y el miedo a una futura crisis.

También se encontró que el grupo no emancipado tiene mayores niveles de corte emocional que el emancipado. Choi y Murdock (2017) expresan que el corte emocional y la reactividad emocional dirigida hacia uno mismo en adultos jóvenes, que evitan expresar su enfado, son predictores de sintomatología depresiva.

Asimismo, este estudio encontró que la posición del yo, la reactividad emocional y el corte emocional predecían en un 48% la depresión. Estos resultados son congruentes con la base teórica de la diferenciación del self. Kerr y Bowen (1988) plantean que la gente con una baja diferenciación del self tendría una mayor sintomatología psicopatológica. Asimismo, en múltiples investigaciones se han encontrado relaciones positivas entre la depresión y la reactividad emocional (Charbonneau & Mezulis, 2009; Choi & Murdock, 2017) y el corte emocional (Hooper & DePuy, 2010; Choi & Murdock, 2017) y relaciones negativas con la posición del yo (Skowron, 2009; Elena & McKay, 2021). Estos resultados son relevantes debido a su capacidad predictora de la depresión, facilitando una intervención más profunda y especializada sobre el proceso depresivo.

Por otro lado, se halló que la posición del yo, la reactividad emocional y el corte emocional predecían en un 40% la ansiedad. Estos resultados son congruentes con la teoría de Bowen. Kerr y Bowen (1988) exponen que la gente con una baja diferenciación del self tendría un mayor nivel de ansiedad crónica. Además, se llevarán a cabo conductas para evitar el estrés. Entre estas conductas se encuentra la reactividad emocional y el corte emocional. Asimismo, estos resultados serían consistentes con la investigación empírica. Duch-Ceballos et al. (2020) hallaron en su investigación que la diferenciación del self explicaba un 61% de la varianza de la ansiedad rasgo. Además, Dolz del Castellar y Oliver (2021) encontraron en su estudio que la diferenciación del self y el funcionamiento familiar el 50.3% de la ansiedad rasgo.

También se encontró que la posición del yo y el corte emocional predecían en un 28% el apoyo social. Estos resultados son consistentes con los postulados de Bowen, los cuales indican que las personas peor diferenciadas tienen relaciones interpersonales menos funcionales. Además, son congruentes con la investigación empírica sobre la diferenciación del self. Rodríguez-González et al. (2016) explican que el corte emocional predecía en un 9% el desajuste dentro de la pareja en los hombres y un 4% en las mujeres. Por otro lado, Lampis et al. (2018) exponen que la posición del yo explica un 13% del ajuste diádico en los hombres y en un 10% de la varianza en las mujeres. Sin embargo, plantearían que el corte emocional explica un porcentaje muy reducido de la varianza en el ajuste de la pareja de su estudio.

Por último, se halló que la posición del yo y el dominio sobre los otros explicaban en un 6% el Conflicto-Antagonismo. Esta puntuación es consistente con la teoría planteada por Bowen, ya que, Kerr y Bowen (1988) defienden que las personas con un peor nivel de

diferenciación tendrán relaciones interpersonales más disfuncionales. En relación con la evidencia empírica, Haber (1984) expone que la diferenciación del self sería inversamente proporcional al conflicto-interpersonal. Asimismo, Ghanbarian et al. (2020) expresan que una baja diferenciación del self estaba correlacionada con formas de retener a la pareja perjudiciales.

Los resultados obtenidos contribuyen a la investigación actual sobre diferenciación del self y su relación con la ansiedad, la depresión y la calidad de las relaciones en España. Además, señala la importancia de este constructo en la intervención sobre estas patologías y las dificultades interpersonales. Por último, los resultados obtenidos en esta investigación son coherentes con la investigación internacional sobre la diferenciación del self (Peleg & Messerschmidt-Grandi, 2019; Rodríguez-González et al., 2020).

Como limitaciones del estudio se podría plantear que esta investigación ha sido realizada con método probabilístico de bola de nieve, lo cual podría implicar que la muestra no fuese heterogénea ya que no se ha hecho de forma aleatorizada. Asimismo, otra limitación habría sido la falta de muestra en el grupo de edad de más de 60 años, lo cual hace que, al mezclar el grupo de 40-59 años y el de 60 o más, se haya podido perder información que podría haber sido relevante. Por otro lado, el no haber enviado un test para el mejor amigo/a en el test de la calidad de las relaciones de la amistad pudo haber hecho que las puntuaciones tengan un sesgo. Por último, aunque se haya conseguido una muestra amplia de hombres, se podría plantear que al haber una diferencia significativa entre los grupos de hombres y mujeres este estudio no puede ofrecer unos resultados tan sólidos como se desearía.

Teniendo en cuenta que esta investigación ha tenido ciertas limitaciones. Los resultados obtenidos son consistentes con la teoría de Bowen, ya que, la gente con una baja diferenciación del self tendría niveles superiores de ansiedad crónica, sintomatología psicopatológica y relaciones interpersonales menos funcionales (Kerr & Bowen, 1988) y con la investigación experimental actual (Rodríguez-González et al., 2016; Rodríguez-González et al., 2020). Tanto a nivel nacional (Rodríguez-González et al., 2019) como a nivel internacional (Peleg & Messerschmidt-Grandi, 2019). Asimismo, destacan la importancia del contexto del individuo en los procesos psicopatológicos y como los aprendizajes y roles adquiridos en la familia de origen tienen un efecto a largo plazo sobre la salud mental. Por último, esta investigación contribuye a la investigación sobre la diferenciación del self, su importancia clínica en la conceptualización holística de los

procesos psicopatológicos y señala su relevancia en el desarrollo de intervenciones eficaces para la ansiedad, la depresión y las dificultades interpersonales.

Como posibles líneas de investigación futuras se podría estudiar la influencia de los eventos vitales estresantes en la diferenciación del self. Asimismo, también podría ser muy relevante la adquisición de una mayor muestra masculina que estuviese aleatorizada para adquirir una mayor validez en los resultados. Además, que sería muy valioso que se pudiese medir el efecto de la terapia sobre la diferenciación del self. Por último, podría ser interesante ver el efecto de la meditación en la diferenciación del self. Pudiendo tomar dos medidas, una al inicio de un curso de MBSR/MBCT de 8 semanas y otra después.

La diferenciación del self es uno de los conceptos principales de la terapia intergeneracional sistémica (Lebreo & Moreno, 2014; Rodríguez-González & Berlanga, 2015). Este concepto se ha mostrado a lo largo de la investigación en los últimos años como un constructo de alto valor. En este estudio se ha encontrado que la diferenciación del self esta correlacionada con la ansiedad, la depresión y la calidad de las relaciones de amistad. Asimismo, se ha podido comprobar que los factores que componen la relación del self tienen una alta capacidad predictiva de la ansiedad y la depresión. Pudiendo explicar un 40% y 48% respectivamente. Además, se han podido encontrar diferencias en la diferenciación del self, la ansiedad, la depresión y la calidad de las relaciones de amistad en base al género, edad y emancipación, aportando así una mirada más amplia sobre las implicaciones de este concepto.

Por último, el tener una mayor conciencia sobre las implicaciones de la diferenciación del self en una población española puede ayudar a que las intervenciones sean más específicas, facilitando así una intervención centrada en el cliente y basada en la evidencia empírica.

Referencias Bibliográficas

American Psychiatric Association. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5th ed). Médica Panamericana.

Antonucci, T. C., & Akiyama, H. (1987). An examination of sex differences in social support among older men and women. *Sex roles, 17*(11), 737-749.

- Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo: la diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Paidós.
- Baum, N., & Shnit, D. (2003). Divorced parents' conflict management styles: Self-differentiation and narcissism. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(3-4), 37-58.
- Baxter, A. J., Scott, K. M., Vos, T., & Whiteford, H. A. (2013). Global prevalence of anxiety disorders: a systematic review and meta-regression. *Psychological medicine*, 43(5), 897-910.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(6), 893.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R., & Ranieri, W. F. (1996). Comparison of Beck Depression Inventories-IA and-II in psychiatric outpatients. *Journal of personality assessment*, 67(3), 588-597.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Beehr, T. A., & McGrath, J. E. (1992). Social support, occupational stress and anxiety. *Anxiety, stress, and coping*, 5(1), 7-19.
- Bohlander, J. R. (1995). Differentiation of self: An examination of the concept. *Issues in Mental Health Nursing*, 16(2), 165-184.
- Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., & Gross, J. J. (2013). A Spanish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(4), 234.

- Calatrava, M., Martins, M. V., Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C., & Rodríguez-González, M. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical psychology review, 91*, 102101.
- Charbonneau, A. M., Mezulis, A. H., & Hyde, J. S. (2009). Stress and emotional reactivity as explanations for gender differences in adolescents' depressive symptoms. *Journal of youth and adolescence, 38*(8), 1050-1058.
- Choi, S. W., & Murdock, N. L. (2017). Differentiation of self, interpersonal conflict, and depression: The mediating role of anger expression. *Contemporary Family Therapy, 39*(1), 21-30.
- Compare, A., Zarbo, C., Manzoni, G. M., Castelnuovo, G., Baldassari, E., Bonardi, A., ... & Romagnoni, C. (2013). Social support, depression, and heart disease: a ten year literature review. *Frontiers in psychology, 4*, 384.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods, 1*(1), 16.
- DeCesare, S. D. (2008). *Anxiety and depression: Self differentiation as a unique predictor* (Doctoral dissertation, Marywood University).
- Dolz-del-Castellar, B., & Oliver, J. (2021). Relationship between family functioning, differentiation of self and anxiety in Spanish young adults. *PloS one, 16*(3), e0246875.
- Duch-Ceballos, C., Oliver Pece, J., & Skowron, E. (2021). Differentiation of Self and Its Relationship with Emotional Self-Regulation and Anxiety in a Spanish Sample. *The American Journal of Family Therapy, 49*(5), 517-533.
- Elena Marie Piteo, S., & MacKay, L. (2021). Differentiation of Self and Mental Health Symptoms in Emerging Adulthood in Australia: The Role of Parenting Behaviours. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 42*(2), 201-224.

- Elieson, M. V., & Rubin, L. J. (2001). Differentiation of self and major depressive disorders: A test of Bowen theory among clinical, traditional, and Internet groups. *Family therapy, 28*(3), 125.
- Fang, Q., & An, Q. (2014). The Study on Relationship between Self-Differentiation and Real Interpersonal Relationships, Network Interpersonal Relationships.
- Fu, S. Q., Greco, L. M., Lennard, A. C., & Dimotakis, N. (2021). Anxiety responses to the unfolding COVID-19 crisis: Patterns of change in the experience of prolonged exposure to stressors. *Journal of Applied Psychology, 106*(1), 48.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1985). Children's perceptions of the personal relationships in their social networks. *Developmental psychology, 21*(6), 1016.
- Gariepy, G., Honkaniemi, H., & Quesnel-Vallee, A. (2016). Social support and protection from depression: systematic review of current findings in Western countries. *The British Journal of Psychiatry, 209*(4), 284-293.
- George, L. K., Blazer, D. G., Hughes, D. C., & Fowler, N. (1989). Social support and the outcome of major depression. *The British Journal of Psychiatry, 154*(4), 478-485.
- Ghanbarian, E., Hajhosseini, M., Mikani, M., & Mahmoudpour, A. (2020). Differentiation of Self and Mate Retention Behaviors: The Mediating Role of Communication Patterns. *Evolutionary Psychology, 18*(4), 1474704920972051.
- Graupensperger, S., Calhoun, B. H., Patrick, M. E., & Lee, C. M. (2022). Longitudinal effects of COVID-19-related stressors on young adults' mental health and wellbeing. *Applied Psychology: Health and Well-Being*.
- Gregory, D., Turnbull, D., Bednarz, J., & Gregory, T. (2020). The role of social support in differentiating trajectories of adolescent depressed mood. *Journal of Adolescence, 85*, 1-11.

- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 27(3), 262-270.
- Haber, J. E. (1984). *An investigation of the relationship between differentiation of self, complementary psychological need patterns, and marital conflict* (Doctoral dissertation, New York University).
- Herero, V. G., Diaz, N. R., & Ferragut, M. (2019). Trastornos depresivos. En *Psicopatología clínica: adaptado al DSM-5* (pp. 53-61). Pirámide.
- Hooper, L. M., & DePuy, V. (2010). Mediating and moderating effects of differentiation of self on depression symptomatology in a rural community sample. *The Family Journal*, 18(4), 358-368.
- Hyde, J. S., Mezulis, A. H., & Abramson, L. Y. (2008). The ABCs of depression: integrating affective, biological, and cognitive models to explain the emergence of the gender difference in depression. *Psychological review*, 115(2), 291.
- Işık, E., Özbiler, Ş., Schweer-Collins, M. L., & Rodríguez-González, M. (2020). Differentiation of self predicts life satisfaction through marital adjustment. *The American Journal of Family Therapy*, 48(3), 235-249.
- Juan, C. A. O., & Qin, A. N. (2018). Effects of peer relationships on parent–youth relationships and self-differentiation. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 5(3), 14-22.
- Keener, E., Strough, J., & DiDonato, L. (2012). Gender differences and similarities in strategies for managing conflict with friends and romantic partners. *Sex Roles*, 67(1), 83-97.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. WW Norton & Company.

- Krycak, R. C., Murdock, N. L., & Marszalek, J. M. (2012). Differentiation of self, stress, and emotional support as predictors of psychological distress. *Contemporary Family Therapy, 34*(4), 495-515.
- Lal, A., & Bartle-Haring, S. (2011). Relationship among differentiation of self, relationship satisfaction, partner support, and depression in patients with chronic lung disease and their partners. *Journal of Marital and Family Therapy, 37*(2), 169-181.
- Lampis, J., Cataudella, S., Agus, M., Busonera, A., & Skowron, E. A. (2018). Differentiation of self and dyadic adjustment in couple relationships: A dyadic analysis using the actor-partner interdependence model. *Family process, 58*(3), 698-715.
- Lampis, J., Cataudella, S., Speziale, R., & Elat, S. (2020). The role of differentiation of self dimensions in the anxiety problems. *The Family Journal, 28*(1), 90-97.
- Lebreo, A., y Moreno, A. (2014). Terapia Intergeneracional. En *Manual de Terapia Sistémica. Principios y herramientas de intervención (297-235)*. Desclée de Brouwer.
- Lee, C. Y. S., & Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter?. *Journal of youth and adolescence, 45*(3), 568-580.
- Lin, S. L. (2022). Generalized anxiety disorder during COVID-19 in Canada: gender-specific association of COVID-19 misinformation exposure, precarious employment, and health behavior change. *Journal of Affective Disorders, 302*, 280-292.
- Liu, Y., Yue, S., Hu, X., Zhu, J., Wu, Z., Wang, J., & Wu, Y. (2021). Associations between feelings/behaviors during COVID-19 pandemic lockdown and depression/anxiety after lockdown in a sample of Chinese children and adolescents. *Journal of affective disorders, 284*, 98-103.

- Lopes, P. N., Nezlek, J. B., Extremera, N., Hertel, J., Fernández-Berrocal, P., Schütz, A., & Salovey, P. (2011). Emotion regulation and the quality of social interaction: Does the ability to evaluate emotional situations and identify effective responses matter?. *Journal of personality*, 79(2), 429-467.
- McGoldrick, M., Preto, N. A. G., & Carter, B. A. (2015). *The expanding family life cycle: Individual, family, and social perspectives*. Pearson.
- Murdock, N. L., & Gore, P. A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 319-335.
- Oliver, J., & Berástegui, A. (2019). La escala de diferenciación del self: desarrollo y validación inicial.
- Oliver, J., Jódar, R., Berástegui, A., Skowron, E. A., Friedlander, M. L., & Schmitt, T. A. (2022). Psychometric study of the differentiation of self scale-revised in a sample of Spanish adults.
- Organización Mundial de la Salud (27 de febrero de 2018) Estimated population based prevalence of depression. Recuperado de: <https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/estimated-population-based-prevalence-of-depression>
- Organización Mundial de la salud (13 de septiembre de 2021) Depresión. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Ottenstein, C. (2020). Emotion regulation effectiveness accounts for the associations of self-reported emotion differentiation with well-being and depression. *Cognition and Emotion*, 34(5), 994-1002.
- Papalia, D., & Matorell, G. (2017). *Desarrollo humano*. (13ª ed). McGraw-Hill interamericana de España S.L.

- Parola, A., Rossi, A., Tessitore, F., Troisi, G., & Mannarini, S. (2020). Mental health through the COVID-19 quarantine: a growth curve analysis on Italian young adults. *Frontiers in psychology, 11*, 567484.
- Paykel, E. S. (1994). Life events, social support and depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 89*, 50-58.
- Peixoto-Freitas, J., Rodríguez-González, M., Crabtree, S. A., & Martins, M. V. (2020). Differentiation of self, couple adjustment and family life cycle: A cross-sectional study. *The American Journal of Family Therapy, 48*(4), 299-316.
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy, 24*(2), 355-369.
- Peleg-Popko, O. (2004). Differentiation and test anxiety in adolescents. *Journal of adolescence, 27*(6), 645-662.
- Peleg, O., Deutch, C., & Dan, O. (2016). Test anxiety among female college students and its relation to perceived parental academic expectations and differentiation of self. *Learning and Individual Differences, 49*, 428-436.
- Peleg, O., & Messerschmidt-Grandi, C. (2019). Differentiation of self and trait anxiety: A cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology, 54*(6), 816-827.
- Peleg, O., & Yitzhak, M. (2011). Differentiation of self and separation anxiety: Is there a similarity between spouses?. *Contemporary Family Therapy, 33*(1), 25-36.
- Rando, M. A. & Cano, J. (2019). Trastornos de ansiedad. En M. Ortiz-Tallo (Ed.), *Psicopatología Clínica adaptada al DSM-5* (pp.37-45). Pirámide.
- Rodríguez-González, M., & Berlanga, M. M. (2015). *La teoría familiar sistémica de Bowen: avances y aplicación terapéutica*. McGraw-Hill/Interamericana de España, SL.

- Rodríguez-González, M., Lampis, J., Murdock, N. L., Schweer-Collins, M. L., & Lyons, E. R. (2020). Couple adjustment and differentiation of self in the United States, Italy, and Spain: A cross-cultural study. *Family process*, 59(4), 1552-1568.
- Rodríguez-González, M., Martins, M. V., Bell, C. A., Lafontaine, M. F., & Costa, M. E. (2019). Differentiation of self, psychological distress, and dyadic adjustment: Exploring an integrative model through an actor–partner analysis. *Contemporary Family Therapy*, 41(3), 293-303.
- Rodríguez-González, M., Schweer-Collins, M., Skowron, E. A., Jódar, R., Cagigal, V., & Major, S. O. (2018). Stressful life events and physical and psychological health: Mediating effects of differentiation of self in a Spanish sample. *Journal of marital and family therapy*, 45(4), 578-591.
- Rodríguez-González, M., Skowron, E. A., Cagigal de Gregorio, V., & Muñoz San Roque, I. (2016). Differentiation of self, mate selection, and marital adjustment: Validity of postulates of Bowen theory in a Spanish sample. *The American Journal of Family Therapy*, 44(1), 11-23.
- Roohafza, H. R., Afshar, H., Keshteli, A. H., Mohammadi, N., Feizi, A., Taslimi, M., & Adibi, P. (2014). What's the role of perceived social support and coping styles in depression and anxiety?. *Journal of research in medical sciences: the official journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 19(10), 944.
- Salk, R. H., Hyde, J. S., & Abramson, L. Y. (2017). Gender differences in depression in representative national samples: Meta-analyses of diagnoses and symptoms. *Psychological bulletin*, 143(8), 783.
- Sanz, J., & Navarro, M. E. (2003). Propiedades psicométricas de una versión española del inventario de ansiedad de beck (BAI) en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*.

- Sanz, J., Perdigón, A. L., & Vázquez, C. (2003). Adaptación española del Inventario para la Depresión de Beck-II (BDI-II): 2. Propiedades psicométricas en población general. *Clínica y salud, 14*(3), 249-280.
- Shao, R., He, P., Ling, B., Tan, L., Xu, L., Hou, Y., ... & Yang, Y. (2020). Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and coping styles among Chinese medical students. *BMC psychology, 8*(1), 1-19.
- Simon, H. L. M., DiPlacido, J., & Conway, J. M. (2019). Attachment styles in college students and depression: The mediating role of self differentiation. *Mental Health & Prevention, 13*, 135-142.
- Skowron, E. A., Stanley, K. L., & Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy, 31*(1), 3-18.
- Skowron, E. A., & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary family therapy, 26*(3), 337-357.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of counseling psychology, 45*(3), 235.
- Skowron, E. A., Holmes, S. E., & Sabatelli, R. M. (2003). Deconstructing differentiation: Self regulation, interdependent relating, and well-being in adulthood. *Contemporary family therapy, 25*(1), 111-129.
- Skowron, E. A., Wester, S. R., & Azen, R. (2004). Differentiation of self mediates college stress and adjustment. *Journal of Counseling & Development, 82*(1), 69-78.
- Telli, A., & Yavuz Güler, Ç. (2021). Differentiation of Self, Forgiveness, Jealousy, and Conflict Resolution Responses among Married Individuals: The Mediating Role

of Relationship Satisfaction, Relationship Adjustment, and Emotional Dependency. *Contemporary Family Therapy*, 1-15.

Wang, J., Wu, X., Lai, W., Long, E., Zhang, X., Li, W., ... & Lin, H. (2017). Prevalence of depression and depressive symptoms among outpatients: a systematic review and meta-analysis. *BMJ open*, 7(8), e017173.

World Health Organization (02 de marzo de 2022). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. Recuperated from: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>.

Xue, Y., Xu, Z. Y., Zaroff, C., Chi, P., Du, H., Ungvari, G. S., ... & Xiang, Y. T. (2018). Associations of differentiation of self and adult attachment in individuals with anxiety-related disorders. *Perspectives in psychiatric care*, 54(1), 54-63.

Zhang, S. X., Chen, R. Z., Xu, W., Yin, A., Dong, R. K., Chen, B. Z., ... & Wan, X. (2022). A systematic review and meta-analysis of symptoms of anxiety, depression, and insomnia in Spain in the COVID-19 crisis. *International journal of environmental research and public health*, 19(2), 1018.