



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF Y SU RELACIÓN CON LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y LA ANSIEDAD

Autor: Carla Duch Ceballos

Tutor profesional: Jesús Oliver Pece

Tutor Metodológico: Mónica Terrazo Felipe

Madrid
Mayo 2018

Carla
Duch
Ceballos

**LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF Y SU RELACIÓN CON LA AUTORREGULACIÓN
EMOCIONAL Y LA ANSIEDAD**



RESUMEN

La diferenciación del self es la capacidad para lograr autonomía emocional con respecto a la familia de origen manteniendo cierto grado de conexión con la misma. En este estudio se investiga la diferenciación del self y su relación con la autorregulación emocional y con la ansiedad. Además, se evalúa la existencia de relación entre la diferenciación del self y la satisfacción familiar, y de diferencias en la diferenciación del self, la autorregulación emocional y la ansiedad en función del sexo y la edad de los participantes. En el estudio participaron 216 sujetos con edades comprendidas entre los 18 y los 71 años y contestaron a tres instrumentos: Escala de Diferenciación del Self (EDS), Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) y Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). De acuerdo con la teoría de Bowen, los resultados muestran relaciones significativas entre la diferenciación del self y la autorregulación emocional y entre la diferenciación del self y la ansiedad. Además, se encuentran relaciones entre la diferenciación del self y la satisfacción familiar. También se observan puntuaciones más altas en las mujeres en reactividad emocional y reevaluación cognitiva, y puntuaciones más altas en los hombres en supresión emocional. Por último, se observan diferencias en distintas variables (dominio de los otros, ansiedad estado y ansiedad rasgo) según la edad. Se discuten las implicaciones para la práctica clínica y se plantean sugerencias para futuras líneas de investigación.

Palabras clave: Diferenciación del self, autorregulación emocional, reevaluación cognitiva, supresión emocional, ansiedad rasgo y ansiedad estado.

ABSTRACT

The differentiation of self is the ability to achieve emotional autonomy with respect to the family of origin maintaining a definite degree of connection with it. In this study we investigate the differentiation of self and its relationship with emotional self-regulation and anxiety. In addition, the existence of a relationship between self differentiation and family satisfaction is evaluated, as well as differences in self differentiation, emotional self-regulation and anxiety based on the sex and age of the participants. The study involved 216 subjects aged between 18 and 71 years and answered three instruments: Escala de Diferenciación del Self (EDS), Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) and Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). According to Bowen's theory, the results show significant relationships between self differentiation and emotional self-regulation and between self differentiation and anxiety. In addition, there are relationships between self differentiation and family satisfaction. Higher scores are also observed in women in emotional reactivity and cognitive reappraisal, and higher scores in men in emotional suppression. Finally, differences are observed in different variables (domain of the others, state anxiety and trait anxiety) according to age. Implications for clinical practice and suggestions for future lines of research are discussed.

Keywords: Differentiation of self, emotional self-regulation, cognitive reappraisal, emotional suppression, trait anxiety and state anxiety.

La Teoría Familiar Sistémica de Bowen (TFSB) aporta grandes contribuciones a la práctica clínica con familias desde la perspectiva sistémica. Esta teoría puede comprenderse desde ocho constructos o conceptos básicos (Rodríguez-González y Martínez, 2014): Triángulos, Sistema Emocional de la Familia Nuclear, Proceso de Proyección Familiar, Proceso de Transmisión Multigeneracional, Corte Emocional, Posición entre Hermanos, Proceso Emocional en la Sociedad y Diferenciación del Self.

La *Diferenciación del Self*, concepto central de esta teoría, es definida por Bowen (1989) como la capacidad para lograr autonomía emocional con respecto a la familia de origen, manteniendo cierto grado de conexión con la misma. Está construido por dos dimensiones o niveles: uno intrapsíquico y otro interpersonal. El primero hace referencia a la habilidad para distinguir los sentimientos de los pensamientos y el segundo a la capacidad de experimentar intimidad e independencia de los demás (Bartle, 1993; Baum y Shnit, 2003; Charles, 2001; Skowron y Friedlander, 1998).

La diferenciación del self puede comprenderse desde cinco dimensiones: Reactividad Emocional, Posición del Yo, Fusión con los Otros, Corte Emocional y Dominio de los Otros. La Reactividad Emocional refleja el grado en el que la persona responde al ambiente con gran inundación emocional, labilidad emocional o hipersensibilidad. La Posición del Yo hace referencia a un sentido claramente definido de sí mismo y a la capacidad de mantenerse firme en las propias convicciones a pesar de ser presionado para hacer lo contrario. La Fusión con los Otros se define como una sobreimplicación emocional con los demás, mediante triangulaciones o una identificación excesiva con los progenitores. El Corte Emocional alude al hecho de distanciarse de los demás al sentir una amenaza hacia la propia intimidad o creerse vulnerable en las relaciones con los otros, lo que conduce a comportamientos defensivos como la negación de la necesidad de apego (Jenkins, Buboltz, Schwartz y Johnson, 2005). Por último, el Dominio de los Otros es definido por Oliver y Berástegui (en prensa) como la propensión a ejercer presión sobre los demás para que estos se adapten a los propios intereses, implica poca tolerancia a las diferencias de opinión y luchas de poder.

La familia es el grupo social más influyente en el individuo. Bowen la define como una unidad emocional, en la que cada miembro se encuentra comprometido, con un sentimiento fuerte de unión. Las dificultades individuales que ocurren en el presente

pueden provenir de patrones disfuncionales de la familia de origen, o incluso de generaciones anteriores (Moreno, 2014).

Bowen (1991) afirmó que la niñez y la adolescencia eran los periodos más importantes para lograr autonomía y regulación emocional. En la transición de la adolescencia a la adultez, existen una serie de tareas fundamentales para consolidar una identidad firme y una forma de vivir que permita las relaciones íntimas con los demás. Es el momento del ciclo evolutivo en el que los jóvenes adultos diferencian su sí mismo de la familia de origen (Skowron y Friedlander, 1998). De tal manera que pasarán de ser niños dependientes y/o egoístas o rebeldes, a ser personas maduras, con relaciones más simétricas con los padres, capaces de tener deseos e ideas propias, tomando así sus propias decisiones y tolerando mejor los conflictos y los estados de tensión (Oliver, 2010). Por tanto, esta diferenciación del sí mismo se puede definir como un proceso complejo y multidimensional de distinción del yo, hacia niveles razonables y emocionalmente funcionales de la familia de origen (Jane, 2011).

En este sentido, las personas más diferenciadas son capaces de separar el self sin corte emocional con los miembros de la familia de origen (Jenkins, Buboltz Jr., Schwartz y Johnson, 2005), pensar por sí mismos, construir sus propias metas y perseguirlas, siendo conscientes de que pertenecen a su familia (Vargas, Gerónimo e Ibáñez, 2015). En esta línea, Walsh y Harrigan (2003) describen a una persona con altos niveles de diferenciación como aquella que distingue sus propios pensamientos de sus sentimientos y que es capaz de separarse físicamente de su familia de origen, preservando el afecto y la relación con sus miembros.

Por el contrario, una persona con escasa diferenciación del sí mismo concentra todas sus energías en mantener las relaciones sociales para sentirse amados, no distingue sus pensamientos de sus afectos y es dependiente en sus relaciones (Bowen, 1991). Vargas, Ibáñez y Mares (2016) definen un yo poco desarrollado como alguien con poca adaptación, dependiente de la aprobación y la aceptación de los que le rodean y como aquel que modifica sus pensamientos para complacer a los demás, experimentando las relaciones con los otros con ansiedad y miedo y recurriendo a la negación o a la huida sin resolver los conflictos.

Asimismo, la diferenciación del self juega un papel central en la salud mental de los adultos (Showron, Stanley y Shapiro, 2008). Una adecuada diferenciación del self se considera un factor de buen funcionamiento psicológico (Murdock y Gore Jr., 2004). Varios estudios demuestran la correlación entre altos niveles de diferenciación y un buen funcionamiento familiar y la salud mental de los miembros (Chung y Gale, 2009; Hospital, 2006). Además de un buen funcionamiento familiar, Kim et al., (2015) relacionan la mejor comunicación familiar y la satisfacción familiar con niveles altos de diferenciación. Como conclusión de un estudio de Jane (2011), la muestra clínica presentaba niveles de diferenciación del self bajos y por tanto, más ansiedad, más recurrencia a las triangulaciones, altos niveles de fusión relacional y presencia de alteraciones psiquiátricas, en comparación con la muestra no clínica. Elieson y Rubin (2001) relacionaron los síntomas depresivos con bajos niveles de diferenciación del self, existiendo una correlación inversa. En conclusión, una buena diferenciación del self está relacionada con la salud mental y la satisfacción personal (Yousefi et al., 2009).

Bowen (1991) postuló la existencia de desequilibrios emocionales en personas con escasa diferenciación del self. Las emociones impactan en una amplia gama de procesos mentales (memoria, toma de decisiones, atención, etc.) y en distintos comportamientos humanos, por lo que los procesos que regulan las emociones son fundamentales para un buen funcionamiento y una adecuada salud psicológica (Gross, 1999).

La regulación emocional se puede definir como un conjunto de comportamientos, estrategias y habilidades, conscientes o inconscientes, que sirven para inhibir o modular las expresiones emocionales (Ribé, 2008). Skowron y Friedlander (1998) la definieron como la capacidad de modular la reactividad emocional, manteniendo la Posición Yo. Dos de estas estrategias de regulación emocional son la *supresión emocional* y la *reevaluación cognitiva* (Gross, 2001). La supresión emocional hace referencia a la inhibición de la expresión emocional después de haberse generado la respuesta emocional, por ejemplo, en una reunión tensa con el jefe, mantener una cara neutra, a pesar de sentir gran enfado. La reevaluación cognitiva es el cambio cognitivo que ocurre antes de que se genere la emoción, modificando el impacto emocional que ocasionaría. Por ejemplo, durante una discusión con un compañero tener en cuenta la visión y argumento del otro y ofrecer una nueva perspectiva, en lugar de considerar la

situación como un ataque personal (Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal y Gross, 2012).

Se observa en varias investigaciones la existencia de cierta relación entre la diferenciación del self y las emociones. Bowen (como se citó en Skowron, Holmes y Sabatelli, 2003) también afirmó que las personas con alta diferenciación se sentían más a gusto con sus emociones y poseían gran capacidad para adaptarse y hacer frente a los estresores de la vida; podían enfrentarse a la incertidumbre y a la ambigüedad y se mostraban emocionalmente tranquilos en las relaciones íntimas. Bartle (1993) considera que las personas indiferenciadas están dominadas por el sistema emocional automático, siendo emocionalmente más reactivas: responden a estímulos ambientales con gran inundación emocional, labilidad emocional e hipersensibilización. Skowron, Holmes y Sabatelli (2003) concluyeron que la baja reactividad emocional y la capacidad de desarrollar una clara posición del Yo eran elementos intrapsíquicos de la diferenciación del self.

Rodríguez, Amaya y Argota (2011) encontraron en un estudio en el que participaron estudiantes universitarios, una relación inversa entre la regulación emocional y la ansiedad-estado y la ansiedad-rasgo, es decir, a mayor regulación emocional, menor ansiedad-estado y ansiedad-rasgo. Además, concluyen que quienes no regulan sus emociones de forma adecuada, muestran niveles altos de ansiedad en situaciones concretas y en la mayoría de ocasiones ansiedad como rasgo alta. La regulación emocional puede servir como predictor de satisfacción con la vida (Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro, Gómez-Romero y Ardilla-Herrero, 2012). Además, esta variable también se encuentra estrechamente relacionada con la satisfacción sexual, en concreto, las mujeres se encuentran más satisfechas en cuanto que perciben a sus parejas como capaces de expresar sus emociones (Ortiz, Gómez y Apodaca, 2002). Por último, los estados emocionales negativos también se han asociado con un peor funcionamiento inmunológico y con cierta vulnerabilidad a la enfermedad física (Barra, 2003).

Las emociones positivas se han relacionado con un mayor uso de la reevaluación cognitiva y una menor utilización de la supresión emocional (Cabello et al. 2012). Andrés, Canet, Castañeiras y Richaud (2016) postularon que la reevaluación cognitiva, hace posible una nueva evaluación de las circunstancias, disminuyendo las respuestas

emocionales poco adaptativas como la ansiedad. La reevaluación cognitiva se ha vinculado con personas capaces de crear relaciones positivas con los demás y poseer un mayor apoyo social de sus personas cercanas (Cabello et al. 2012). En concreto, se obtuvieron correlaciones positivas entre la reevaluación cognitiva y estrategias de afrontamiento óptimas, un adecuado funcionamiento social y afectivo, una exitosa regulación del estado de ánimo y con ciertas variables de personalidad como menor neuroticismo y mayor extraversión (Gross y John, 2003). Algunas habilidades de regulación emocional como la supresión de la expresión emocional, la rumiación o la supresión del pensamiento, se han asociado fuertemente con la psicopatología (Aldao, Nolen-Hoeksema y Schweizer, 2010). En concreto, el exceso de supresión emocional se ha asociado a una personalidad menos positiva y se encuentra relacionada de forma negativa con la atención a los sentimientos, claridad de sentimientos, habilidades de afrontamiento, extraversión, apoyo social o relaciones positivas con los demás (Cabello et al. 2012). Navarro, Vara, Cebolla y Baños (2018) encontraron una correlación positiva en una muestra de adolescentes entre supresión emocional y rechazo social, desatención emocional y confusión emocional.

Por otro lado, Bowen plantea que las personas más diferenciadas presentan menores niveles de *ansiedad como rasgo* (1991). La ansiedad es una emoción humana habitual ante ciertas situaciones. Cuando se excede en intensidad, deja de ser adaptativa y puede provocar gran malestar. Se puede distinguir dos tipos de ansiedad: la ansiedad rasgo y la ansiedad estado. La *ansiedad rasgo* es una propensión ansiosa, relativamente estable en la que se perciben los acontecimientos como amenazadores, elevándose así la ansiedad estado. La *ansiedad estado* se entiende como un periodo emocional transitorio del organismo, caracterizado por una hiperactividad del sistema nervioso autónomo, en el que de forma consciente se perciben sentimientos de tensión y temor (Seisdedos, 1986).

En la revisión de Charles (2001) sobre estudios relacionados con la teoría de Bowen, se puede ver como en jóvenes adultos, la propia ansiedad regula el impacto de la fusión con la familia de origen en los problemas de toma de decisiones de la carrera universitaria. En otro estudio sobre jefas de enfermería, se concluye que la diferenciación del self forma parte de los componentes de la respuesta de estrés relacionados con la salud. Murdock y Gore (2004) afirman que los hechos estresantes causan más impacto psicológico en individuos con bajos niveles de diferenciación, y es que, ante niveles similares de estrés, las personas con una diferenciación baja, presentan

mayores niveles de disfunción psicológica que los que están diferenciados. Se puede decir que la diferenciación del self funciona como un moderador a la hora de experimentar estrés, es decir, se necesitan más estresores para desencadenar síntomas si se tiene una alta diferenciación del self (Krycak, Murdock y Marzalek, 2012).

Hainlen, Jankowski, Paine y Sandage (2016) observaron relaciones significativas entre la ansiedad y la evitación del apego, la emocionalidad positiva y el corte emocional. Además, la ansiedad se ha asociado con niveles de preocupación altos y síntomas del trastorno obsesivo compulsivo (Bradford, Burningham, Sandberg y Johnson, 2017). La ansiedad-rasgo y la ansiedad-estado se han relacionado con un tipo de personalidad inestable, aprensiva, sumisa, sobria, calculadora y frustrada (Seisdedos, 1986) y puede ser predictora de una autoestima baja (Bradford et al., 2017; Núñez y Crismán, 2016). Y además, la ansiedad-estado se ha relacionado con el fracaso escolar y el temor a hablar en público (Seisdedos, 1986).

Como hemos expuesto, a pesar de la relevancia de la diferenciación del self en el ámbito clínico, de su relación con la salud mental, el bienestar personal, la satisfacción familiar y de pareja, y de los numerosos estudios que se han realizado en el ámbito internacional sobre este constructo, son muy pocos los estudios realizados sobre la diferenciación del self con muestra española (Rodríguez-González, Skowron, Cagigal y Muñoz, 2016). Por este motivo, consideramos relevante investigar sobre este constructo y las variables teóricamente relacionadas con el mismo en una muestra española.

El objetivo principal de nuestro estudio es observar si la diferenciación del self está relacionada con la autorregulación emocional y con la ansiedad. Otros objetivos son:

- Observar si la diferenciación del self está relacionada con la satisfacción familiar
- Observar si existen diferencias en la diferenciación del self, la regulación emocional y la ansiedad en función del sexo
- Observar si existen diferencias en la diferenciación del self, en la autorregulación emocional y en la ansiedad en función de la edad.

Las hipótesis de este trabajo, por tanto, son las siguientes:

- La diferenciación del self se relaciona positivamente con la reevaluación cognitiva y de forma negativa con la supresión emocional.

- El corte emocional se relaciona positivamente con la supresión emocional.
- La diferenciación del self se relaciona negativamente con la ansiedad, es decir, a más diferenciación, menor ansiedad rasgo y estado.
- La reactividad emocional se relaciona positivamente con la ansiedad.
- La diferenciación del self se relaciona positivamente con la satisfacción familiar, es decir, a mayor diferenciación del self, mayor satisfacción con la familia.
- Existen diferencias en la diferenciación del self, en la regulación emocional y en la ansiedad según el sexo, siendo más altas las puntuaciones de las mujeres en reactividad emocional (RE), reevaluación cognitiva, ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, y más altas las puntuaciones de los hombres en corte emocional (CE) y supresión emocional.
- Existen diferencias en la diferenciación del self, en la autorregulación emocional y en la ansiedad, en función de la edad.

MÉTODO

Participantes

En esta investigación participaron 216 sujetos, de los cuales 140 eran mujeres (64.80%) y 76 hombres (35.20%). Sus edades estaban comprendidas entre los 18 y los 71 años ($M=31.79$; $DT=14.61$). De la totalidad de los participantes, el 38.90% convivía con sus padres; un 38.90% convivía con pareja o familia propia; el 9.70% vivía sólo; y un 12.50% con otras personas. De los que convivían con sus padres o con pareja o familia propia, un 35.50% indicó un grado de satisfacción con la familia muy alto; un 42.60% alto; un 8.90% ligeramente alto; un 7.70% ni bajo, ni alto; y el resto de los participantes 5.30% bajo, o ligeramente bajo.

Instrumentos

a) Cuestionario sociodemográfico

Cuestionario de evaluación propia en el cual los participantes debían indicar su edad, sexo y con quién residían: con sus padres, con su pareja o con familia propia

(pareja o con pareja e hijos), solo o con otras personas. Además, en caso de convivir con los progenitores, con la pareja o con la familia propia debían valorar el grado de satisfacción familiar del 1 al 7 (siendo 1 muy baja satisfacción y 7 muy alta satisfacción). No se utilizó un test de satisfacción familiar para no fatigar a la muestra.

b) Escala de Diferenciación del Self (EDS)

Escala creada por Oliver y Berástegui (en prensa), compuesta por 74 ítems, de los cuales 28 son originales del Differentiation of self- Revised (DSI-R; Skowron y Schmitt, 2003). El instrumento evalúa la diferenciación del self, tanto en la dimensión intrapsíquica como en la dimensión interpersonal en cinco factores coherentes con la teoría: Posición del Yo (PY), Reactividad Emocional (RE), Fusión con los Otros (FO), Dominio de los Otros (DO) y Corte emocional (CE).

El factor Corte Emocional hace referencia a la evitación de la intimidad mediante una distancia física y/o emocional de los demás (21 ítems). La Fusión con los Otros requiere renunciar a los propios pensamientos, opiniones y sentimientos, actuando como los demás para evitar conflictos (14 ítems). La Reactividad Emocional es una forma emocional de responder descontrolada, con respuestas emocionales autónomas (12 ítems). El Dominio de los Otros se refiere a la acción de presionar a los otros para que se adapten a lo que uno quiere, al hecho de no tolerar las opiniones diferentes, entrando en luchas de poder (14 ítems). La posición del Yo es el sentido que se tiene de uno mismo, si está bien definido, poseyendo metas propias y distinguiendo los propios pensamientos de los sentimientos (13 ítems).

Cada participante contestó a cada ítem utilizando una escala tipo Likert, en un rango de 1 a 6 (siendo 1= muy en desacuerdo y 6= muy de acuerdo). Para obtener la puntuación de cada subescala, se sumaron las puntuaciones de cada una y se dividió el resultado por el número de ítems de cada subescala. Para calcular la puntuación total, se sumaron los totales de cada subescala y se dividió por el número total de subescalas. En la escala global y en la subescala PY a mayor puntuación mayor diferenciación. Sin embargo, las subescalas RE, FO, CE y DO evalúan la baja diferenciación, es decir, a mayor puntuación, menor diferenciación.

Las propiedades psicométricas de la escala han sido probadas, obteniéndose una consistencia interna elevada tanto en la escala total (EDS=.93), como en todas las subescalas (RE=.89, PY=.86, FO=.90, DO=.89 y CE=.90).

En el presente estudio, los índices de consistencia interna también resultaron elevados, tanto en la escala total (EDS=.93), como en sus subescalas (RE=.86, PY=.85, FO=.88, DO=.87 y CE=.88).

c) Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)

Creado por Gross y John en 2003, se utilizó la adaptación al castellano de la escala elaborada por Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal y Gross en 2012. Evalúa en diez ítems las estrategias de regulación emocional mediante dos escalas: Supresión Emocional y Reevaluación Cognitiva.

La Supresión Emocional (4 ítems), hace referencia a la forma de modular una respuesta emocional (inhibición de la expresión). Y la Reevaluación Cognitiva se define como una forma de cambio cognitivo que implica construir una nueva situación que tenga menor impacto emocional (6 ítems).

Se trata de una escala tipo Likert en un rango de 7 puntos (1= totalmente en desacuerdo a 7= totalmente de acuerdo). Permite obtener una puntuación mínima de 1 y máxima de 7 en cada subescala, no se calcula una puntuación global.

Las propiedades psicométricas de la escala han sido probadas, con una estabilidad temporal adecuada (Test-Retest de Supresión Emocional=.66 y de Reevaluación Cognitiva=.64) y una consistencia interna elevada (Alpha de Cronbach de Supresión Emocional=.75 y de Reevaluación Cognitiva=.79). Con respecto a la validez convergente, se observa una correlación positiva entre Reevaluación Cognitiva y diversas variables teóricamente asociadas. Y una correlación negativa significativa entre Supresión Emocional y Atención a los Sentimientos, Expresión Clara de Sentimientos y Estrategias de Afrontamiento Emocional.

En el presente estudio se obtuvieron índices de consistencia interna elevados, tanto para la escala de Supresión Emocional (.83), como para la de Reevaluación Cognitiva (.78).

d) Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)

Escala original de Spielberger, Gorsuch y Lushene elaborada en 1970, se utilizó una adaptación española de Seisdedos de 1986. Determina los niveles actuales de intensidad de la ansiedad y es utilizada en investigación para seleccionar sujetos con diferente predisposición a responder al estrés psicológico.

Está comprendida por dos escalas separadas de autoevaluación que miden dos conceptos: ansiedad Estado (E) y ansiedad Rasgo (R). La ansiedad Estado (A/E), compuesta por 20 ítems, se define como una condición emocional temporal del organismo, compuesta por sentimientos subjetivos (tensión y aprensión), y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Se considera que puede variar en el tiempo y cambiar en intensidad. La ansiedad Rasgo (A/R), compuesta también por 20 frases, es una tendencia estable ansiosa, en la que se perciben las situaciones como amenazadoras por lo que se eleva la ansiedad Estado (A/E).

La puntuación para cada escala puede oscilar de 0-60 indicando las puntuaciones más altas, mayores niveles de ansiedad. Existen baremos en puntuaciones centiles para adultos para su interpretación. En A/E las categorías de respuesta son: 0=Nada, 1=Algo, 2=Bastante y 3=Mucho y las de A/R: 0=Casi nunca, 1=A veces, 2=A menudo y 3=Casi siempre. Algunos ítems están invertidos, en A/E son: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20; y en A/R: 21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39.

La consistencia interna es elevada (Alpha de Cronbach: .83-.92) y la estabilidad temporal Test-Retest de .73-.86 (subescala Rasgo). Se observan evidencias de validez basadas en relación con otras medidas de ansiedad: Escala de Ansiedad Manifiesta de Taylor (TMAS), la Escala de Ansiedad de Cattell y colaboradores (IPAT) y el Inventario de Adjetivos de Afectos de Zuckerman (AACL) (Seisdedos, 1986).

Nuestro estudio obtuvo índices de consistencia interna elevados para cada escala (STAI-E=.94 y STAI-R=.92).

Procedimiento

La captación de la muestra se realizó mediante un muestreo de conveniencia y mediante el muestreo bola de nieve. El muestreo de conveniencia es una técnica de muestreo no probabilístico donde los sujetos son seleccionados según la conveniente

accesibilidad y proximidad de los mismos; en este caso, se accedió a estudiantes de la Universidad Pontificia Comillas y de la Universidad de Málaga, familiares, amigos y conocidos. Y mediante el muestreo bola de nieve, se invitó a los participantes a que propusieran a otros la posibilidad de participación en el estudio, produciéndose un efecto acumulativo.

No fue necesaria la participación de ningún menor de edad; tampoco se han incluido personas vulnerables que no tengan capacidad para asegurar sus derechos o dar su consentimiento. Los participantes según su manejo con las nuevas tecnologías, fueron abordados o bien mediante un cuestionario online, o bien de forma presencial mediante una encuesta en formato papel. En ella se incluyó la siguiente información: que se trataba de una investigación perteneciente a la Universidad Pontificia de Comillas de Madrid, el objetivo del estudio, la importancia de su colaboración para alcanzar un mayor conocimiento sobre este concepto, se les indicaba que el cuestionario era anónimo y confidencial, que no existían respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas y por último, se les agradeció su participación. Se comenzó con la aplicación de la escala el día 19/12/2017 y esta finalizó el 31/01/2018.

La participación en el estudio fue totalmente voluntaria y se han protegido los derechos y el bienestar de los sujetos que han dado su consentimiento a participar según La Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, (LOPD). La confidencialidad de la información se ha tenido en cuenta, cuidando el material recogido, guardándolo en un lugar seguro y por supuesto, no incluyendo ningún dato personal que pueda identificar a ningún participante. No han existido riesgos ni molestias para los sujetos, ni se ha producido una violación de las expectativas normales de los mismos.

El estudio realizado es de tipo correlacional transversal, con un muestreo no probabilístico. Con el objetivo de contrastar las hipótesis de nuestro estudio, se llevaron a cabo una serie de análisis estadísticos, volcando los datos en el programa SPSS 22.0. Y se realizaron pruebas de correlaciones (Pearson) y de diferencias de medias (ANOVA y t- Student). El valor crítico de significación del presente estudio fue de .05 con un nivel de confianza del 95%.

RESULTADOS

Con el fin de contrastar las hipótesis de nuestro estudio, en primer lugar, se comprobaron los supuestos de normalidad. Estos requisitos no se cumplieron en las variables ansiedad-estado, ansiedad-rasgo ni supresión emocional, pero dado que el tamaño de la muestra era grande ($N=216$) y que los supuestos para el resto de las variables se cumplieron, finalmente se aplicaron pruebas paramétricas. Para contrastar nuestras hipótesis, se llevaron a cabo diferencias de medias y correlaciones.

En primer lugar, para cumplir nuestros principales objetivos se examinó si existen relaciones entre la diferenciación del self y la regulación emocional y entre la diferenciación del self y la ansiedad.

Como puede verse en la Tabla 1, se observaron relaciones significativas entre la *diferenciación del self* y la *reevaluación cognitiva* ($r=.19$; $p=.005$; $r^2=.04$); y una relación significativa negativa entre la *diferenciación del self* y la *supresión emocional* ($r=-.32$; $p<.001$; $r^2=.101$). Además, se encontró una relación significativa entre el *corte emocional* y la *supresión emocional* ($r=.65$; $p<.001$; $r^2=.42$), de magnitud más bien alta. Por otro lado, se observó que la *diferenciación del self* estaba relacionada negativamente con la *ansiedad rasgo* ($r= -.78$; $p<.001$; $r^2=.62$) y la *ansiedad estado* ($r=-.63$; $p<.001$; $r^2= .40$) también con magnitudes altas. Asimismo, se observó que la *reactividad emocional* estaba relacionada significativamente con la *ansiedad rasgo* ($r=.73$; $p<.001$; $r^2=.53$), con una magnitud más bien alta y la *ansiedad estado* ($r=.55$; $p<.001$; $r^2=.31$).

Tabla 1

Matriz de correlaciones entre la puntuación total de la escala EDS y variables teóricamente asociadas con la diferenciación del self

	Ansiedad Rasgo	Ansiedad Estado	Reevaluación Cognitiva	Supresión Emocional	Satisfacción familia o pareja
EDS	-.78	-.63	.19	-.31	.30
RE	.73	.55	-.06	-.01	-.25
PY	-.48	-.41	.23	-.13	.14
FO	.58	.43	-.10	.26	-.12
DO	.36	.30	-.16	.11	-.15
CE	.49	.45	-.11	.65	-.33

Nota. Prueba de Pearson. EDS=Escala de Diferenciación del Self; RE=Reactividad Emocional; PY=Posición Yo; FO=Fusión con Otros; DO=Dominio de los Otros; Ce= Corte Emocional. **En negrita se especifican las correlaciones significativas para un nivel de $p < .05$.**

A continuación, se pusieron a prueba otros supuestos de Bowen sobre la diferenciación del self. Se examinó si existen relaciones entre la diferenciación del self y la satisfacción familiar. Como puede verse en la tabla 1, se observaron relaciones significativas entre la *diferenciación del self* y la *satisfacción familiar* ($r = .30$; $p < .001$; $r^2 = .09$).

Por otro lado, se mantuvo igualmente la hipótesis nula de homogeneidad de varianzas para todas las variables (*L de Levene* $> .05$), por lo que se aplicó t de Student y se comprobó si existen diferencias en la diferenciación del self, la regulación emocional y la ansiedad en función del sexo. Se encontraron diferencias significativas según el *sexo* en *reactividad emocional* ($t = -4.58$, $p < 0.001$, $d = 0.66$), en *reevaluación cognitiva* ($t = -3.18$, $p = 0.002$, $d = 0.46$) y en *supresión emocional* ($t = -4.42$, $p < 0.001$, $d = 0.64$), con un tamaño del efecto grande y con medias superiores en mujeres en reactividad emocional y reevaluación cognitiva y superior en hombres en supresión emocional.

Tabla 2

Diferencia de medias en las variables estudiadas obtenidas por mujeres y hombres.

	MUJERES		HOMBRES		t	p	d
	Media	D.T.	Media	D.T.			
EDS	4.31	.54	4.42	.54	-1.405	.161	.20
CE	2.51	.74	2.71	.80	-1.899	.059	.26
RE	3.46	.89	2.87	.89	4.568	.000	.66
PY	4.67	.69	4.79	.64	-1.253	.212	.17
FO	2.57	.82	2.48	.77	.755	.451	.11
DO	2.53	.76	2.57	.75	-.341	.733	.05
STAI-E	18.83	11.38	15.84	10.59	1.891	.240	.33
STAI.R	19.88	11.51	16.35	9.64	2.275	.124	.33
Reevaluación Cognitiva	4.88	1.07	4.40	1.01	3.182	.002	.46
Supresión Emocional	2.98	1.43	3.86	1.29	-4.429	.000	.64

Nota. Prueba t-Student para muestras independientes. EDS=Escala de Diferenciación del Self; RE=Reactividad Emocional; PY=Posición Yo; FO=Fusión con Otros; DO=Dominio de los Otros; Ce=Corte Emocional; STAI-E=Ansiedad Estado; STAI.R=Ansiedad Rasgo; d= tamaño del efecto. **En negrita se especifican las correlaciones significativas para un nivel de $p < .05$.**

Por último, se examinó si existen diferencias en la diferenciación del self, en la autorregulación emocional y en la ansiedad, en función de la edad. Para ello, se hicieron cuatro grupos de edad basándonos en la propuesta de Rice (1997) teniendo en cuenta el momento del ciclo vital de los participantes. El grupo Adolescencia, con edades comprendidas entre los 12 y los 19 años, lo conformaron 48 sujetos (22.22% de la muestra); el grupo Juventud, con edades entre los 20 y los 39 años, lo componían 105 sujetos (48.62% de la muestra); el grupo Edad Media, con edades entre los 40 y los 59, quedó compuesto por 53 sujetos (24.53% de la muestra); y el grupo Tercera Edad, con edades comprendidas entre los 60 en adelante, lo conformaron 10 sujetos (4.63% de la muestra). A continuación, se utilizó la prueba estadística ANOVA de un factor para observar la existencia de diferencias en las variables estudiadas según la edad. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas según la *edad* en el *dominio de los otros* ($F(2,15,3)=2.7$; $p=.047$; $Etha^2=.03$), así como en la *ansiedad rasgo*

($F(215,3)=3.636$; $p=.014$; $Etha^2=.05$) y en la *ansiedad estado* ($F(215,3)=3.082$; $p=.028$; $Etha^2=.04$), todas con un tamaño del efecto moderado.

Los contrastes *post-hoc* (Tukey) revelaron que los sujetos del grupo *Adolescencia* presentaron niveles significativamente más altos de *dominio del otros* ($\bar{X}=2.7$, $D.T.=.87$) que los sujetos del grupo *Edad Media* ($\bar{X}=2.3$, $D.T.=.63$). Los sujetos del grupo *Adolescencia* presentaron niveles significativamente más altos de *ansiedad estado* ($\bar{X}=21.6$, $D.T.=12.01$), que los del grupo *Juventud* ($\bar{X}=16.45$, $D.T.=10.92$) y que los del grupo *Edad Media* ($\bar{X}=15.98$, $D.T.=9.24$). Los sujetos del grupo *Adolescencia* también presentaron niveles significativamente más altos de *ansiedad rasgo* ($\bar{X}=22.64$, $D.T.=11.96$), que los del grupo *Juventud* ($\bar{X}=17.72$, $D.T.= 10.49$) y que los del grupo *Edad Media* ($\bar{X}=16.62$, $D.T.=10.32$).

DISCUSIÓN

En el presente estudio se comprobaron algunos supuestos de la teoría de Bowen con una muestra española. En concreto, se exploró si la diferenciación del self y sus distintas dimensiones estaban relacionadas con la autorregulación emocional, la ansiedad y la satisfacción familiar. Además, se estudió si existían diferencias en la diferenciación del self, la autorregulación emocional y la ansiedad en función del sexo y si existían diferencias en la diferenciación del self, en la autorregulación emocional y la ansiedad en función de la edad.

En primer lugar, se esperaba que la variable diferenciación del self, concepto central de la teoría de Bowen, estuviera relacionada de forma positiva con la *autorregulación emocional*, y con la dimensión *reevaluación cognitiva*, y de forma negativa con la dimensión *supresión emocional*. Los resultados parecen indicar que a mayor diferenciación del self, mayor reevaluación cognitiva; y cuanto mayor sea el nivel de diferenciación del self, menor supresión emocional. Un mayor uso de la reevaluación cognitiva y una menor utilización de la supresión emocional se han relacionado con una autorregulación emocional positiva (Cabello et al., 2012) y es que las personas con una diferenciación del self alta son capaces de distinguir sus propios sentimientos, regular mejor sus emociones y sentirse más a gusto con ellas, sin

necesidad de eliminarlas, negarlas o huir de ellas (Bowen, 1991; Skowron, Holmes y Sabatelli, 2003; Vargas, Ibáñez y Mares, 2016; Walsh y Harrigan, 2003).

Además, la supresión emocional se relaciona con el corte emocional, una dimensión de la diferenciación del self. Tal y como Hainlen, Jankowski, Paine y Sandage (2016) concluyeron en su investigación, el corte emocional mediaba las asociaciones entre los problemas en las relaciones interpersonales y la evitación del apego y la supresión de emociones.

Otra de nuestras hipótesis confirmadas es la de la existencia de una relación negativa entre la diferenciación del self y la *ansiedad rasgo y estado*. Del estudio se deduce que a niveles altos de diferenciación del self, menores puntuaciones en ansiedad estado y rasgo. En esta línea Charles (2001) respaldando la predicción de Bowen, confirmó que el estrés tendría un impacto más grande en las personas con niveles de diferenciación bajos, llegando a padecer niveles altos de ansiedad. Con una diferenciación del self alta, se necesitan más estresores para tener síntomas de ansiedad (Krycak et al., 2012). Rodríguez-González y Kerr (2011) consideran que cuanto mayor es el nivel de diferenciación del self, existe una vulnerabilidad de ansiedad crónica menor, ya que la persona es más capaz de enfrentar los eventos estresantes. En la misma línea, Skowron y Friedlander (1998) concluyeron en su estudio que niveles altos de diferenciación del self predijeron menores niveles de ansiedad estado. Es más, los resultados de Priest (2015) sugieren que los procesos de diferenciación del self pueden fomentar que se mantenga la ansiedad como rasgo a lo largo del tiempo. El principal hallazgo del estudio de Peleg-Popko (2002) fue que la diferenciación del self correlacionó negativamente con la ansiedad social.

Además, los resultados indican que existe una relación estadísticamente significativa entre la reactividad emocional y la ansiedad, apoyando los resultados de estudios que muestran niveles altos de síntomas psicológicos (ansiedad entre otros), relacionados con altos niveles de reactividad emocional (Bartle-Haring y Probst, 2004; Rodríguez-González et al., 2015).

Por último, la *satisfacción con la familia o pareja* se relacionó de manera significativa con la diferenciación del self. Estos datos parecen ser similares a los de otros autores, que observan relaciones positivas entre la satisfacción con las relaciones familiares y la diferenciación del self (Hospital, 2006; Kim, et al., 2015). Skowron y

Friedlander (1998) en los resultados de su estudio relacionaron la diferenciación del self alta con una mayor satisfacción con la pareja. En futuras investigaciones se podría utilizar un cuestionario o escala que evaluara esta variable, ya que en el presente estudio se optó por no hacerlo para no fatigar a la muestra.

Por otra parte, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en *reactividad emocional (RE)*, subescala de la Escala de Diferenciación del Self (EDS), según el *sexo* de los participantes, siendo mayor la reactividad de las mujeres, tal y como concluyen Rodríguez-González, Skowron y Jódar (2015) en los resultados de su estudio. Las mujeres también obtuvieron puntuaciones más altas en *reevaluación cognitiva*, subescala del cuestionario de autorregulación emocional empleado para el estudio. Las mujeres tienden a construir una nueva situación que tenga menos impacto emocional (Cabello et al. 2012; Gross y John, 2003). Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en ansiedad, en función del sexo, como cabría esperar según Seisdedos (1986).

En relación al corte emocional (CE), no se encontraron diferencias significativas entre mujeres y hombres. De igual modo, tampoco las encontraron Rodríguez-González et al., (2015) en la validación de su escala de diferenciación del self. Sin embargo, según la teoría de Bowen sería esperable que los hombres tendieran a distanciarse más que las mujeres de los demás, al sentir una amenaza en su contra. En *supresión emocional*, una estrategia negativa de regulación emocional, los hombres obtuvieron mayores puntuaciones tal y cómo postularon Cabello, et al. (2012).

Skowron, Holmes y Sabatelli (2003) encontraron que los hombres y las mujeres difieren en las formas de expresión de la diferenciación del self; los hombres informan de problemas en corte emocional y las mujeres en reactividad emocional. Estos resultados que muestran diferencias entre hombres y mujeres podrían tener que ver con los roles de género con los que se nos socializa. Los mandatos de género de la identidad de la mujer se caracterizan por priorizar los aspectos que se relacionan con lo emocional, las relaciones sociales y el cuidado a los otros (Polo, 2014).

Por último, no se observaron diferencias significativas con respecto a la *edad* en la diferenciación del self y en ninguna de las subescalas excepto en *dominio de otros*. La diferenciación del self parece cristalizar en la primera juventud, por lo que este podría ser un motivo de no encontrar diferencias en edad en esta variable. Rodríguez-González

et al., (2015) en su estudio sobre diferenciación del self, tampoco encontraron diferencias estadísticamente significativas en función de la edad en ninguna variable, excepto en el corte emocional. Parece que los menores de 19 años presentan menos tolerancia a las diferencias de opinión que las personas de entre 40 y 59 años. Márquez-González, Izal, Montorio y Losada (2008) sí encontraron diferencias estadísticamente significativas en autorregulación emocional según la edad, en concreto, los ancianos empleaban en más ocasiones la supresión emocional que las personas jóvenes. En nuestro estudio sin embargo no se encontraron diferencias estadísticamente significativas. En la investigación de Seisdedos (1986), no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ansiedad-estado ni en ansiedad-rasgo según la edad. En nuestro estudio, sin embargo, el grupo de Adolescencia presenta mayores puntuaciones en ansiedad estado y ansiedad rasgo que el grupo de los Jóvenes y que el de Edad Media. Fonseca-Pedrero et al., (2012) concluyeron lo mismo en su investigación: el grupo de 17 a 19 años obtuvo mayores puntuaciones en ansiedad estado y rasgo, que el grupo de más de 20 años. La ausencia general de diferencias en edad, también podría deberse a que en nuestro estudio no hubo una representación equivalente de personas para cada grupo de edad.

Como limitaciones del estudio, somos conscientes del posible sesgo del tipo de muestreo no probabilístico empleado (muestreo de conveniencia y de bola de nieve), siendo menos representativo de una población concreta, corriendo el riesgo de excluir a una gran proporción de la población que sería interesante estudiar, ya que en parte existe falta de control sobre cómo se constituye la muestra. Cabe mencionar también que empleando el muestreo bola de nieve se corre el riesgo de que los participantes se asemejen a las características del investigador (edad, sexo, estudios, etc.) tal y como ha ocurrido en el presente estudio. Otra clara consecuencia de este tipo de muestreo es la mayor participación de mujeres, aunque esto también puede explicarse según la literatura por mostrar estas, en general, mayor disponibilidad e iniciativa a participar en estudios y encuestas voluntarias.

Como se ha descrito, la diferenciación del self puede ser un factor común a varias circunstancias o procesos de la vida de una persona, y a diferentes alteraciones y trastornos psicológicos; en concreto en este estudio se ha demostrado la relación de esta variable con la autorregulación emocional y la ansiedad. Rodríguez-González et al., (2016) proponen que es posible aumentar el nivel de diferenciación del self a través de

la terapia. De hecho, evaluar los niveles de diferenciación puede ser relevante para el proceso terapéutico, ya que da pistas de la dinámica familiar, se pueden ir creando hipótesis, y sobre todo, ayuda a entender ciertos comportamientos del individuo y de su familia. Además, si algunos problemas psicológicos y procesos vitales, comparten como factor común la poca diferenciación del self, si lográramos aumentar esta diferenciación, aumentaría por tanto el bienestar de la persona en varios ámbitos de su vida. Y no solo eso, estaríamos llevando a cabo una función preventiva de otras alteraciones psicológicas (Murdock y Gore, 2004), como la ansiedad y la baja autorregulación emocional.

Y es que parece que tanto los problemas individuales, los de pareja y los de familia, sobre todo los emocionales, de algún modo suelen estar relacionados con la familia de origen, por lo que un buen objetivo terapéutico podría ser ayudarles a diferenciarse de sus familias (Kim et al., 2015).

En las mujeres víctimas de violencia de género en ocasiones se observa una renuncia involuntaria a la propia autonomía, temor a la separación y miedo a la confrontación, suelen presentar niveles de diferenciación muy bajos (Castaldi, 2003). Tras vivir amenazas y actitudes violentas persistentes, pueden llegar a incorporar como propias las creencias de sus parejas maltratadoras. Se ha demostrado que trabajar la diferenciación del self con estas mujeres, favorece su empoderamiento como una fuente de satisfacción.

Murdock y Gore (2004) sugieren que, si las intervenciones dirigidas al estrés o al afrontamiento resultaran ineficaces, se deberían considerar las dirigidas a la diferenciación del self. De igual modo Priest (2015) afirma que, en personas con trastorno de ansiedad generalizada, que siguen presentando síntomas clínicamente significativos después de un tratamiento con terapia individual y que presentan niveles bajos de diferenciación, se podría aplicar el modelo planteado por Bowen. También Peleg-Popko (2002) sugiere que los terapeutas podrían considerar el nivel de diferenciación del self cuando el cliente presenta trastorno de ansiedad social.

Como posible línea de investigación futura, podría ser interesante estudiar si en la práctica clínica nuestras hipótesis se cumplen, es decir, comprobar si ha aumentado el nivel de diferenciación del self en un grupo de pacientes tras un proceso terapéutico y posteriormente, medir la presencia o ausencia de ciertos síntomas relacionados con la

diferenciación del self como son los planteados en este estudio (autorregulación emocional y ansiedad).

Referencias Bibliográficas

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. y Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.

Andrés, M. L., Canet, L., Castañeiras, C. E. y Richaud, M. C. (2016). Relaciones de la regulación emocional y la personalidad con la ansiedad y depresión en niños. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(1), 99-115

Barra, E. (2003). Influencia del estado emocional en la salud sísica. *Terapia Psicológica*, 21(1), 55-60.

Bartle, S.E. (1993). The degree of similarity of differentiation of self between partners in married and dating couples: preliminary evidence. *Contemporary Family Therapy*, 15(6), 467-484.

Bartle-Haring, S. y Probst, D. (2004). A test of Bowen theory: Emotional reactivity and psychological distress in a clinical sample. *The American Journal Of Family Therapy*, 32, 419-435.

Baum, N. y Shnit. D. (2003). Divorced parents' conflict management styles: Self-differentiation and narcissism. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(3/4), 37-58

Bradford, A., Burningham, K., Sandberg, J. y Johnson, L. (2016). The association between the parent-child relationship and symptoms of anxiety and depression: the roles of attachment and perceived spouse attachment behavior. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(2), 291-307.

Bowen, M. (1989). *La terapia familiar en la práctica clínica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo*. Barcelona: Paidós.

Bowen Center for the Study of the Family. *Bowen theory*. Recuperado de: <http://www.thebowencenter.org/pages/theory.html>.

Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P. y Gross, J. J. (2012). A Spanish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment, 29*, 234-240.

Castaldi, L. (2003). Violencia en la pareja: la utilidad de una contextualización cultural. *Psicoperspectivas, 2*, 83-94.

Charles, R. (2001). Is there any empirical support for Bowen's concepts of Differentiation of Self, Triangulation, and Fusion? *The American Journal of Family Therapy, 29*, 279-292.

Chung, H.J. y Gale, J. (2009). Family functioning and self-differentiation: A cross-cultural examination. *Contemporary Family Therapy, 31*, 19-33.

Elieson, M.V. y Rubin. L.J. (2001). Differentiation of Self and Major Depressive Disorders: Test of Bowen theory among clinical, traditional, and internet Groups. *Family Therapy, 28*(3), 125-142.

Fonseca-Pedrero, E., Paino, M., Sierra-Baigries, S., Lemos-Giráldez, S. y Muñiz, S. (2012). Propiedades psicométricas del "Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo" (STAI) en universitarios. *Behavioral Psychology 20*(3), 547-561.

Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. En L. A. Pervin y O. P. John (Eds), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 525-552). New York: Guilford.

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 214-219.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362.

Hainlen, R., Jankowski, P., Paine, D. y Sandage, S. (2016). Adult attachment and well-being: Dimensions of differentiation of self as mediators. *Contemporary Family Therapy*, 38, 172-183.

Hospital, M. M. (2006). *The development and testing of a multivariate model of differentiation of self among Hispanics* (tesis doctoral). Florida International University, Miami, FL.

Jane, M. (2011). *A Construct Validity Study of Differentiation of Self Measures and their Correlates* (tesis doctoral). Seton Hall University, Nueva Jersey.

Jenkins, S.M., Buboltz Jr, W.C., Schwartz, J.P y Johnson, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 251-261.

Kim, H., Prouty. A.M., Smith. D. B., Ko. M., Wetchler. J.L. y Oh. J. (2015). Differentiation and Healty Family Functioning of Koreans in South Korea, South Koreans in the United States, and White Americans. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 72-85.

Krycak, R. C., Murdock. N. L. y Marszalek. J. M. (2012). Differentiation of Self, Stress, and Emotional Support as Predictors of Psychological Distress. *Contemporary Family Therapy*, 34, 495-515.

Limonero, J.T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J., Gómez-Romer, M.J. y Ardilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de Afrontamiento Resilientes y Regulación Emocional: Predictores de Satisfacción con la Vida. *Behavioral Psychology*, 20(1), 183-196.

Márquez-González, M., Izal, M. Montorio, I. y Losada, A. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psycothema* 20(4), 616-622.

Moreno, A. (2014). *Manual de Terapia Sistémica*. Bilbao: Dessclée de Brouwer.

Murdock, N.L y Gore, Jr, P.A. (2004). Stress, Coping, and differentiation of Self: a test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*. 26(3), 319-335.

Navarro, J., Vara, M. D., Cebolla, A. y Baños, R. M. (2018). Validación psicométrica del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en población adolescente española. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(1), 9-15.

Núñez, I. y Crismán, R. (2016). La ansiedad como variable predictora de la autoestima en adolescentes y su influencia en el proceso educativo y en la comunicación. *Revista Iberoamericana de Educación*, 71(2), 109-128.

Oliver, J. y Berástegui, A. (en prensa). La Escala de Diferenciación del Self (EDS): desarrollo y validación inicial. *Mosaico*.

Oliver, J. (mayo de 2010). *Los roles parentales y la diferenciación del self de los hijos*. Documento presentado en las I Jornadas de Trabajo para Profesionales: Hacia una metodología de intervención con familias. Fundación Atenea, Madrid. Recuperado de https://media.wix.com/ugd/6eeb33_486e3b8627c848c48dc913ca8eaa2fb2.pdf

Ortiz, M.J., Gómez, J. y Apodaca, P. (2002). Apego y Satisfacción Afectivo-Sexual en la Pareja. *Psicothema*, 14(2), 469-475.

Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369.

Polo, C. (2014). La perspectiva de género en terapia familiar sistémica. En Moreno, A (Ed.). *Manual de Terapia Sistémica (pp.)*. Bilbao: Desclee de Brower.

Priest, J. B. (2015). A Bowen Family Systems Model of Generalized Anxiety Disorder and Romantic Relationship Distress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(3), 340-353.

Ribé, J.M. (2008). Regulación Emocional: influencias del cuidador y socialización de la regulación emocional en la familia. *Aperturas Psicoanalíticas: Revista de psicoanálisis*, 29. Recuperado de: <http://www.aperturas.org/articulos.php?id=538&a=Regulacion-emocional-Influencias-del-cuidador-y-socializacion-de-la-regulacion-emocional-en-la-familia>.

Rice, F.P. (1997). *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital*. Prentice Hall: Naucaupan de Juárez.

Rodríguez, U., Amaya, A.M. y Argota, A. P. (2011). Inteligencia Emocional y Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Psicogente*, 14(26), 310-320.

Rodríguez-González, M. y Martínez, M. (2014). *La Teoría Familiar Sistémica de Bowen. Avances y Aplicaciones Terapéutica*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana.

Rodríguez-González, M., Skowron, E. A. y Jódar, R. (2015). Spanish Adaption Of The Differentiation Of Self Inventory- Revised (DSI-R). *Terapia Psicológica* 33(1), 47-58.

Rodríguez-González, M., Skowron, E. A., Cagigal, V. y Muñoz, 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.

Rodríguez-González, M. y Kerr, M.E. (2011). Introducción a las aplicaciones de la teoría familiar sistémica de Murray Bowen a la Terapia Familiar y de Pareja. *Cuadernos de Terapia Familiar*, 77, 7-15.

Seisdedos, N. (1986). *STAI, Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)*. Madrid: TEA EDICIONES.

Skowron, E. A., Holmes, S.A. y 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., Stanley, K.L. y Shapiro, M. D. (2008). 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. y Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and Initial Validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246.

Vargas, J.J., Geronimo, M. e Ibáñez, E. J. (2015). Nivel de diferenciación en matrimonios con hijos adultos y dinámica familiar. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(1), 718-745.

Vargas, J. J., Ibáñez, E.J y Mares, K. (2016). La dinámica de la familia y la diferenciación. *Alternativas en psicología*, 33, 133-159.

Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami.F., Al-Sadat Fatehezade, M., Ahmad Ahmadi. S. y Beshlideh, K. (2009). Structural Relationships between Self – Differentiation and Subjective Wellbeing, Mental Health and Marital Quality “Fitting Bowen’s Theory”. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3(2), 4-14.

Walsh, J. y Harrigan, M. (2003). The Termination Stage in Bowen’s Family Systems Theory. *Clinical Social Work Journal*, 31(4), 383-394.