



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

# **LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF Y SU RELACIÓN CON EL APEGO ADULTO Y LA AUTOESTIMA**

Autor: Inés Borondo Pérez-Gómez

Tutor Profesional: Jesús Oliver Pece

Tutor Metodológico: David Paniagua

Madrid  
Mayo 2019

Inés  
Borondo  
Pérez-Gómez



**La Diferenciación del self y su relación con el Apego adulto y la Autoestima**

## Resumen

Este trabajo explora la relación entre la diferenciación, el apego y la autoestima. La muestra utilizada está compuesta de 150 sujetos, con edades entre los 18 y los 72 años, de ambos sexos, en la cual el 92,9% son españoles. Los instrumentos utilizados fueron la “Escala de Diferenciación del Self” (EDS), la “Experience in close relationships scale” (ECRS) y la “Escala Rosenberg de Autoestima” (RSES). Se encontraron relaciones entre los distintos factores de la diferenciación y la ansiedad, la evitación y la autoestima. Las relaciones más notables que se observaron fueron la relación negativa entre ansiedad y diferenciación y las relaciones positivas entre autoestima y diferenciación, y autoestima y posición del yo. Además, se encontró que la diferenciación y la evitación eran predictores de la autoestima. Estos resultados coinciden en su mayor parte con los resultados obtenidos en las investigaciones de otros autores, y aportan luz sobre las asociaciones entre estos supuestos en población española. Los resultados de este estudio podrían contribuir positivamente a la terapia que interviene sobre estas áreas. Se sugieren futuras líneas de investigación con otros métodos de recogida de la información y una muestra más heterogénea en cuanto a sexo y nivel educativo.

*Palabras clave:* Diferenciación del self, apego, autoestima, ansiedad, evitación, EDS, ECRS, RSES.

## Abstract

This paper explores the relationship between differentiation of self, attachment and self-esteem. The sample used is composed of 150 subjects, with ages ranging from 18 to 72 years old, of both sexes, in which 92,9% are Spanish. The instruments used were the “Differentiation of Self Scale” (EDS), the “Experiences in Close Relationships Scale” (ECRS) and the “Rosenberg self-esteem Scale” (RSES). Relationships were found between the different factors of differentiation and anxiety, avoidance and self-esteem. The most notable relationships were the negative association between anxiety and differentiation, and the positive relationships between self-esteem and differentiation and self-esteem and I position. Moreover, it was also found that differentiation and avoidance were predictors of self-esteem. For the most part, these results match those found in other authors’ investigations, and shed light on the associations between these factors in the Spanish population. The results of this study could positively contribute to the therapy aimed at these areas. Future lines of investigation using other methods of collecting data and a more varied sample in terms of sex and educational level are suggested.

*Keywords:* Differentiation of self, attachment, self-esteem, anxiety, avoidance, EDS, ECRS, RSES.

La teoría de sistemas familiares de Bowen (Kerr & Bowen, 1988) se considera la teoría más explicativa del funcionamiento humano desde una perspectiva sistémica (Titelman, 1998). Esta teoría explora cómo la internalización de las experiencias vividas en la familia de origen promueve el desarrollo de la habilidad para mantener una sensación clara del self y, a su vez, mantener conexiones íntimas con otros (Lampis, Cataudella, Agus, Busonera & Skowron, 2018). La diferenciación del self es un concepto central en la teoría de Bowen, quien la define como la capacidad de un individuo y de un sistema familiar para mantener la calma en momentos de emoción intensa, manejar bien la reactividad emocional y experimentar autonomía, así como intimidad en las relaciones cercanas (Bowen 1978; Kerr & Bowen, 1988). La diferenciación del self está compuesta por varias dimensiones, siendo éstas la dimensión intrapsíquica y la interpersonal.

La dimensión intrapsíquica abarca la capacidad de una persona para distinguir entre las cogniciones y las emociones, pudiendo elegir actuar según su parte cognitiva o emocional en función de la que le convenga. Dentro de esta dimensión se incluye la reactividad emocional, que se define como la tendencia a reaccionar a situaciones de estrés con un alto nivel de arousal y de manera irracional (Lampis et al., 2018). Asimismo, esta dimensión incluye la capacidad para mantener una posición del yo, que hace referencia a la capacidad para experimentar los propios pensamientos y sentimientos sin la necesidad de modificarlos para cumplir las expectativas de los demás (Peleg, 2005).

Por otro lado, la dimensión interpersonal se refiere a la habilidad de mantener el equilibrio entre la propia autonomía y la intimidad con los otros, siendo independiente y buscando las propias metas mientras se mantiene el vínculo con las personas cercanas (Bowen, 1991; Kerr & Bowen, 1988). Dentro del área interpersonal se encuentran las dimensiones de la fusión con otros, el corte emocional y el dominio de los otros. La fusión con otros se refiere a la implicación emocional excesiva en las relaciones íntimas, mientras que el corte emocional es la tendencia a manejar la ansiedad en las relaciones mediante la distancia emocional y física (Lampis et al., 2018). El dominio de los otros se refiere a la tendencia de una persona a tolerar poco el que existan distintas opiniones a la suya, a presionar a las otras personas para que se amolden a los propios intereses, a ser dogmática y a realizar luchas de poder con los otros (Oliver & Berástegui, en prensa).

Según la teoría de Bowen, el proceso de la diferenciación del self se desarrolla en el contexto de la familia de origen y la familia extensa. La familia de origen muestra diferentes patrones a través de los cuales expresan sus emociones y su manera de gestionar la cercanía emocional en momentos de ansiedad. Bowen llama a esto el sistema emocional de la familia nuclear, el cual va a afectar al desarrollo de la diferenciación del individuo. Otro aspecto crucial en este proceso es la relación entre un individuo y sus padres en términos de apego emocional resuelto o no resuelto, siendo el apego no resuelto un síntoma de baja diferenciación (Kerr &

Bowen, 1988). Según Bowen, una familia bien diferenciada promoverá el desarrollo de un alto nivel de diferenciación del self en los hijos, permitiéndoles manejar sus emociones y establecer relaciones de intimidad sin perder por ello la autonomía propia.

El proceso de diferenciación está compuesto, como decía Bowen, por dos pasos: el desarrollo de una relación “persona-a-persona” y la des-triangulación. Estos pasos requieren tener una actitud de objetividad y neutralidad en relación con la propia familia. El establecimiento de una relación persona-a-persona significa que dos individuos pueden identificarse el uno con el otro y comunicarse de manera libre acerca de los problemas personales que pueda haber entre ellos. Por otro lado, la des-triangulación implica ser consciente de los problemas emocionales que haya entre dos personas y uno mismo, sin escoger bandos y pudiendo reaccionar de manera objetiva en situaciones de alta ansiedad en la familia (Titelman, 1998). Para sintetizar, podemos ver que la diferenciación depende de las relaciones familiares y de cómo la propia familia regula las emociones y gestiona el equilibrio entre la vinculación y la independencia (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988).

Por otro lado, Kerr y Bowen (1988) defendían que las personas menos diferenciadas experimentaban mayor ansiedad crónica y se tornaban disfuncionales bajo estrés más fácilmente, por ello sufriendo de más síntomas psicológicos y físicos que los individuos diferenciados. Se han llevado a cabo numerosos estudios que apoyan la relación entre la diferenciación y el ajuste psicológico en adultos y adolescentes. Knauth y Skowron (2004) encontraron que la mayor diferenciación en adolescentes se asociaba con menor ansiedad y sintomatología general. Los resultados de otro estudio reflejaron que los adolescentes mejor diferenciados manejaban mejor su ansiedad, y esto les permitía solucionar problemas de manera más efectiva (Knauth, Skowron & Escobar, 2006; Skowron & Friedlander, 1998). Asimismo, la mayor diferenciación del self se ha relacionado no sólo con mayor ajuste psicológico (Skowron & Friedlander, 1998) (Aryamanesh, Fallahchai, Zarei & Haghighi, 2012), sino también con mayor satisfacción marital (Skowron, 2000), habilidades de autorregulación (Skowron & Dendy, 2004), menor probabilidad de abusar de los hijos en la pareja (Skowron & Platt, 2005), y menor abuso de sustancias (Thorberg & Lyvers, 2006). También se han hallado relaciones entre la diferenciación del self y el afrontamiento reflexivo, que es una forma de afrontamiento adaptativa. En cambio, se ha encontrado que a menor diferenciación mayor tendencia al afrontamiento reactivo y de evitación; estilos menos adaptativos del mismo (Murdock & Gore, 2004).

Por lo que respecta al ámbito de la salud física, los autores han encontrado que la diferenciación del self, junto con el recuerdo de estresores vitales negativos en el año previo a la aparición de síntomas, predecía la aparición de quejas sobre la severidad de los síntomas físicos en pacientes con fibromialgia (Murray, Murray & Daniels, 2006). En general, se relaciona la mayor diferenciación con una mejor salud física (Peleg, 2002). Otros estudios, realizados en población española, muestran que los individuos mejor diferenciados tienen menos tendencia a

sufrir problemas físicos (por ejemplo, enfermedades del corazón, cáncer o trastornos de la sangre), además de menos probabilidades de sufrir síntomas psicológicos como la ansiedad y la depresión (Rodríguez-González et al., 2018).

Otra variable fundamental para el ajuste psicológico de los seres humanos y que podría estar relacionada con la diferenciación del self es el apego. El apego adulto puede ser definido como el repertorio de comportamientos y pensamientos que presenta un adulto cuando éste busca proximidad en momentos de necesidad (Bartholomew & Horowitz, 1991). Según Bowlby y Ainsworth (1991), este repertorio se origina en la infancia. Bowlby habla de que los humanos nacen con un repertorio de conductas (conductas de apego) diseñadas para garantizar la proximidad a las personas significativas (figuras de apego), que son las que tienen más probabilidades de proporcionarle protección al bebé y promover una exploración segura y sana del entorno, además de ayudar al niño a regular sus emociones adecuadamente. En la infancia son los cuidadores primarios (como los padres, hermanos mayores o abuelos) los que se convierten en la figura de apego del niño. Pero, a pesar de que este sistema de comportamiento (sistema de apego) se origina al nacer, Bowlby defendía que permanece activo durante toda la vida, manifestándose en conductas y pensamientos relacionados con la búsqueda de proximidad en momentos en los cuales el individuo la necesita. En la adultez, las personas a las cuales el individuo acude para buscar proximidad y apoyo emocional son otras, como los amigos cercanos o, de manera especial, la pareja, por lo que éstas son incorporadas a las figuras de apego del individuo y sustituyen a las anteriores (Obegi & Berant, 2010). Podemos ver, por lo tanto, que las principales funciones de este vínculo de apego son la obtención de apoyo emocional y seguridad a través de las conductas de un individuo para buscar una persona que le aporte estos factores.

El estilo de apego de un individuo es influenciado por la historia de interacciones que tiene con las figuras de apego. Si un modo de actuar (como, por ejemplo, llorar) funciona con una figura de apego, se verá reforzado. Por el contrario, si una estrategia es seguida de un castigo o del distanciamiento de la figura de apego, se volverá menos frecuente y visible. Las reacciones de las figuras de apego ante los comportamientos del niño también configuran recuerdos, creencias y expectativas acerca de las reacciones de los cuidadores y de la efectividad de las propias estrategias de comportamiento. De este modo, los esquemas mentales de una persona y su repertorio de comportamientos de cara a la búsqueda de cercanía y apoyo se verán “programados” para adaptarse a las características de las figuras de apego de la infancia. Estos modelos mentales que genera el individuo, fruto de sus interacciones pasadas, son lo que crean las diferencias entre personas a la hora de buscar cercanía y apoyo, y lo que causa que su repertorio de conductas y expectativas permanezca relativamente estable en la adultez. Los distintos modelos mentales de las personas respecto al apego, con sus consecuentes creencias y estrategias, fueron denominados estilos de apego. Según Ainsworth (1991), existen tres tipos de apego infantil: el “apego seguro”, el “apego evitativo” y el “apego ambivalente”. Main y Solomon

(1990) añadieron una cuarta categoría más adelante: el “apego desorganizado”.

Bartholomew y Horowitz (1991) describieron el apego adulto a partir de dos dimensiones: el *modelo del self* de una persona, y el *modelo de los otros* de una persona. El modelo del self habla del grado en el cual una persona ha internalizado una sensación de auto-valía, y tener un modelo del self bueno significa que esta sensación ha sido bien asumida, al contrario que el sentirse ansioso e inseguro acerca de la capacidad de ser querido. Por lo tanto, el modelo del self está relacionado con el grado de ansiedad y dependencia hacia la aprobación del otro en las relaciones cercanas. Por otro lado, el modelo de los otros indica el grado en el cual la persona espera que los demás estén disponibles y le puedan proporcionar apoyo. Una imagen positiva en este modelo implicaría que la persona espera disponibilidad y apoyo emocional por parte de los demás. Por el contrario, una imagen negativa conlleva unas bajas expectativas sobre la disponibilidad de los demás y una evitación de las relaciones íntimas.

Del cruce de ambas dimensiones, surgen cuatro estilos de apego adulto. El apego Seguro se caracteriza por la combinación de un modelo positivo del self y un modelo positivo de los otros. Los individuos con apego seguro tienen una sensación de auto-valía internalizada y están cómodos con la intimidad en las relaciones cercanas. Por otro lado, el apego Temeroso se caracteriza por un modelo negativo del self y uno positivo de los otros. Las personas con este tipo de apego buscan ganar la aceptación y la validación de los demás, con la aparente creencia de que obtendrán seguridad si los demás responden bien a ellos. Otro estilo de apego es el Preocupado, que se caracteriza por un modelo negativo de tanto el self como de los demás. Estas personas son, al igual que los temerosos, muy dependientes de la aprobación de los demás, Sin embargo, dado que tienen expectativas bajas sobre la disponibilidad de los otros, evitan la intimidad para evitar el dolor de la pérdida o el rechazo. Por último, los individuos con un apego Evitativo tienen un modelo positivo de ellos mismos y uno negativo del resto de personas. Estas personas también evitan la cercanía por sus expectativas negativas, pero, a diferencia de los preocupados, mantienen una sensación de auto-valía mediante la negación del valor de las relaciones cercanas (Bartholomew & Shaver, 1988).

Tras esta clasificación de los estilos de apego a través del “modelo del self” y el “modelo de los otros”, surgió un nuevo modelo dimensional, no categórico. Hoy en día parece haber un consenso de que el apego adulto está formado por dos dimensiones: La Ansiedad y la Evitación (Brennan, Clark, & Shaver, 1998). La dimensión de la ansiedad consiste en el grado de temor y vigilancia respecto al ser abandonado o rechazado. También incluye la preocupación sobre el obtener apoyo social y la envidia. Por otro lado, la evitación está compuesta por la evitación de la intimidad, el valerse por sí mismo y el sentir malestar ante la cercanía con los otros.

Cuando estas dos dimensiones se combinan, surgen, al igual que en la clasificación más antigua, los cuatro estilos de apego más aceptados hoy en día: el apego seguro (baja ansiedad y evitación), el apego ansioso (alta ansiedad y baja evitación), el apego evitativo (baja ansiedad,

pero alta evitación), y el apego temeroso-evitativo o desorganizado (alta ansiedad y evitación). En general, la investigación suele referirse al estilo de apego seguro como “apego seguro” y engloba a los otros tres tipos de apego dentro de la categoría de “apego inseguro”.

Bartholomew y Horowitz (1991) defendían que cada estilo de apego está asociado con un patrón distintivo de ajuste personal e interpersonal. Los individuos con un apego seguro suelen tener un contacto interpersonal cálido y altos niveles de confianza en sí mismos. Estas personas se sienten cómodas ante la cercanía con los demás y ante la interdependencia de las relaciones (es decir, el depender el uno del otro en varios aspectos). También utilizan la búsqueda de apoyo emocional como una manera de lidiar con el estrés. Los individuos con apego ansioso tienen menor confianza en sí mismos y suelen expresar las emociones de un modo exagerado en las relaciones. Estas personas manifiestan una alta necesidad de cercanía con la otra persona, una gran preocupación sobre sus relaciones, y miedo a ser rechazados. Por otro lado, las personas con un estilo evitativo muestran una alta confianza en sí mismas, pero evitan participar en la expresividad emocional y en el compartir lo que piensan o sienten. Finalmente, los individuos con un apego desorganizado suelen, además de tener una baja confianza en sí mismos, adoptar un rol más bien sumiso en las relaciones. También son personas que intentan depender exclusivamente de sí mismas y prefieren mantenerse emocionalmente distantes con los demás (Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer & Shaver, 2003).

Diversas investigaciones han analizado la relación entre el apego adulto y el ajuste psicológico. En el estudio realizado por Greitemeyer y Troyer (2017) se encontraron resultados que apoyaban que los individuos con un apego más seguro experimentaban mayores niveles de empatía cognitiva por su capacidad de evaluar las propias emociones en lugar de reprimirlas o rumiar sobre ellas. Otros estudios revelan que el apego seguro correlaciona positivamente con varias dimensiones del bienestar psicológico, mientras que el apego preocupado y evitativo correlacionan negativamente (Blanco-Hernández, Hernández-Cabrera & Marrero, 2018). También ha habido una gran cantidad de estudios que relacionan los estilos de apego inseguro con el distrés psicológico en la transición de la adolescencia a la adultez, además de durante toda la vida (Roberson, Norona, Bishop & Welsh, 2018).

Shaver y Mikulincer (2002) sostienen que el apego ansioso está asociado sobre todo con estrategias de regulación emocional de hiperactivación. Estas estrategias consisten en la atención excesiva al ambiente en busca de amenazas y de la disponibilidad de la figura de apego (Mikulincer & Shaver, 2007). Por otro lado, el estilo de apego evitativo se caracterizaría principalmente por el uso de estrategias de regulación emocional de desactivación. Esta forma de regular las emociones consiste en la represión de los pensamientos relacionados con las emociones, dirigiendo la atención a lugares no relacionados con las emociones y enmascarando las expresiones de emoción. Los procesos de regulación emocional no adaptativos de los estilos de apego evitativo y ansioso incrementan la vulnerabilidad de padecer psicopatología, y síntomas



depresivos en particular. Estudios longitudinales con adultos llevados a cabo por estos autores apoyan la relación entre estos dos estilos de apego y los síntomas depresivos, aunque esta asociación es menos pronunciada en los individuos con apego evitativo.

Por lo que respecta a la relación entre el apego adulto y la diferenciación del self, varias investigaciones han encontrado asociaciones entre los dos conceptos. Skowron y Dendy (2004) encontraron relaciones significativas entre las dimensiones del apego y de la diferenciación del self. Las relaciones más prominentes se encontraron entre la evitación en el apego y el corte emocional, y entre la ansiedad y la reactividad emocional. Además, existen numerosas investigaciones que encuentran una relación entre la diferenciación del self y el ajuste en la relación marital (Skowron, 2000; Timm & Keiley, 2011), o entre la diferenciación y los estilos de relación en el matrimonio (Baun & Shnit, 2005; Campos, 2007). Existen más estudios que sugieren una relación importante entre la diferenciación y la cobertura de las necesidades de los cónyuges, además del desarrollo sano de una relación marital (Peleg, 2008). También existen investigaciones que apoyan que el apego adulto tiene un efecto directo en la satisfacción marital (Timm & Keiley, 2011). Observamos, por lo tanto, que diversas investigaciones han encontrado relaciones significativas entre el apego adulto y la diferenciación, indicando que estos dos fenómenos psicológicos podrían influir el uno sobre el otro.

Otro concepto de gran relevancia para el ajuste psicológico es la autoestima. La autoestima es definida por Rosenberg (1965) como una actitud favorable o no favorable hacia uno mismo. Esta definición, a pesar de ser unidimensional, ha resultado tener mucha validez y ser muy aceptada entre los distintos autores (Robinson, Shaver & Wrightsman, 2013).

Los autores que han investigado acerca de la autoestima encuentran que ésta juega un papel importante en los trastornos de ansiedad o depresivos. Van Tuijl, Glashouwer, Bockting, Penninx y Jong (2018) mencionan que la autoestima es generalmente baja en problemas de depresión y ansiedad. En concreto, en un estudio realizado por Orth, Robins, Trzesniewski, Maes y Shmitt (2009), se ha encontrado que la falta de autoestima parece predecir futuros síntomas depresivos durante todas las fases de la adultez. Profundizando en la relación de la autoestima con la depresión, los resultados de otras investigaciones muestran que cuando la autoestima de los sujetos era mayor, el efecto de los acontecimientos vitales estresantes en la depresión era más débil. En concreto, se observó que los efectos negativos de los acontecimientos estresantes diarios sólo ocurrían cuando había niveles bajos de autoestima (Dentale, Vecchione, Alessandri & Barbanelli, 2018). Además, varios otros autores como Hilbert et al. (2019) apoyan estas relaciones entre la autoestima y la depresión, mencionando que los síntomas depresivos y la baja autoestima parecían estar relacionados.

Otras relaciones importantes con la autoestima se dan en el caso de las autolesiones no suicidas (ALNS), que suponen una gran carga psicológica sobre el individuo que las padece. Numerosos estudios han encontrado relaciones significativas entre autoestima y ALNS, tanto en

la población clínica como en la general. Estas relaciones indican que, a menor autoestima en un individuo, mayor tendencia a las autolesiones (Forrester, Slater, Jomar, Mitzman & Taylor, 2017). También se han encontrado relaciones entre la autoestima baja y la ansiedad social, además de con las escasas habilidades sociales (Caballo et al., 2018).

Por otro lado, los estudios sugieren que la autoestima puede estar relacionada tanto con la diferenciación como con el apego adulto. En un estudio realizado por Rodrigues (2017), los resultados muestran que la diferenciación del self era uno de los mediadores en la relación entre el apego inseguro adulto y la preocupación, y que la autoestima mediaba en la relación entre este tipo de apego y la ansiedad generalizada. En otro estudio reciente, se encuentran relaciones significativas entre la diferenciación y la autoestima, sugiriendo que estos dos constructos se solapaban en ciertos aspectos (Pinto, Veríssimo, Gatinho, Santos & Vaughn, 2015).

Por lo que respecta a la relación con el apego adulto, se ha encontrado que la seguridad del apego hacia la figura paterna en la infancia es uno de los predictores de la autoestima del niño y que la seguridad del apego con la madre está relacionada positivamente con la autoestima (Pinto et al., 2015). Otros autores han encontrado que el apego inseguro está relacionado tanto con la depresión como con la baja autoestima (Hankin, Kassel & Abela, 2005), y los resultados de estudios más recientes apuntan a que el apego inseguro es una importante área en la que intervenir con los pacientes con una autoestima baja o síntomas depresivos (Koroly, 2017). Apoyando estos resultados, otros estudios recientes muestran que la relación entre los estilos de apego y los síntomas depresivos es mediada por la autoestima, entre otras variables (Fuhr, Reitenbach, Kraemer, Hautzinger & Meyer, 2017). Finalmente, en una revisión realizada por el Departamento de la salud y el desarrollo del niño y el adolescente de la Organización Mundial de la Salud [OMS], se menciona que la relación entre cómo los adultos se perciben a sí mismos y la calidad de las relaciones tempranas con sus cuidadores principales es bastante aceptada en la psicoterapia. Este mismo documento también menciona que la auto-compasión y la autoestima están fuertemente relacionados con el apego seguro en la infancia, siendo esto consistente con la literatura anterior (OMS, 2004).

Como se puede apreciar, hay una cantidad importante de estudios que mencionan las relaciones entre la diferenciación, el apego adulto y la autoestima. Sin embargo, la literatura que relaciona la diferenciación con la autoestima es escasa, y existen pocos estudios que relacionen las tres variables a la vez a pesar de ser constructos que parecen relacionarse estrechamente. Además, la investigación acerca de estos tres conceptos juntos es especialmente escasa en España. Por este motivo, resulta relevante realizar más estudios al respecto en nuestro país. A esto se le suma el peso que tienen estos distintos constructos en el campo de la salud mental y la clínica psicológica. Conocer más sobre la relación entre estos conceptos podría abrir áreas de intervención en la terapia, pudiendo intervenir sobre la calidad del apego de un paciente para mejorar su autoconcepto, o abordar la diferenciación y la autoestima de cara a mejorar la calidad

de la relación de pareja, entre otras aplicaciones. El presente trabajo, por lo tanto, tiene como objetivo explorar la relación entre diferenciación del self, el apego y la autoestima con el fin de aportar conocimiento y opciones de intervención al área de la psicología desde un prisma que no ha sido ampliamente abordado en nuestro país.

En función de estos objetivos, se plantearon las siguientes hipótesis: La ansiedad en el apego se relaciona negativamente con la diferenciación, la posición del yo y el corte emocional, y positivamente con la reactividad emocional y la fusión con los otros. La evitación se relaciona negativamente con la diferenciación y la fusión con los otros, y positivamente con el corte emocional. La autoestima se relaciona positivamente con la diferenciación y la posición del yo, y negativamente con la fusión con los otros y el dominio de los otros. La autoestima se relaciona negativamente también con la ansiedad y la evitación. Hay diferencias en fusión con los otros y corte emocional entre hombres y mujeres. La diferenciación, la ansiedad y la evitación son factores predictores de la autoestima.

## **Método**

### *Participantes*

La muestra está compuesta por 150 sujetos, con edades comprendidas entre los 18 y 72 años ( $M=45,03$ ;  $D.T.=14,35$ ), de los cuales 120 eran mujeres (80%) y 30 eran hombres (20%). Podemos observar que es un grupo muy heterogéneo en edades, pero bastante homogéneo en sexo. Se compone de un total de seis nacionalidades: el 92,9% de los sujetos eran españoles, 2,9% colombianos, 1,4% mexicanos, 0,7% rusos, 0,7% paraguayos, 0,7% argentinos y el 0,7% español y estadounidense. El nivel de estudios concluidos que prevalecía eran los estudios universitarios (60%), seguido de los estudios de Posgrado (26%), el Bachillerato (7,3%), Formación profesional (5,3%), Diplomatura (0,7%) y la ESO (0,7%).

En cuanto a la pareja, 118 sujetos manifestaban tenerla (78,7%), mientras que 32 no tenían (21,3%). Finalmente, el 40,3% de los sujetos decían no tener familia propia actualmente (pareja con hijos), el 49% sí la tienen, y un 10,7% tienen hijos, pero no pareja actual.

### *Instrumentos*

Los instrumentos que se aplicaron fueron los siguientes:

- *Cuestionario sociodemográfico*: Se creó un cuestionario sociodemográfico que incluía

preguntas sobre el sexo, la edad, la nacionalidad, el nivel de estudios concluidos, si el individuo tiene o no pareja, y si tiene o no familia propia.

- *Escala de Diferenciación del Self (EDS)*: creada por Oliver y Berástegui (en prensa). Mide las dimensiones intrapsíquica e interpersonal de la diferenciación del self en los adultos. La escala está compuesta de 74 ítems, con 6 opciones de respuesta (de 1 -Muy en desacuerdo- a 6 -Muy de acuerdo-), y cinco subescalas: Reactividad Emocional (RE), Posición del Yo (PY), Fusión con los Otros (FO), Corte Emocional (CE) y Dominio de los Otros (DO). El análisis factorial exploratorio reveló una estructura de cinco factores, que explicaron el 45% de la varianza. El factor 1 estaba relacionado con el Corte Emocional (CE), y en él saturaron veintiún ítems. Este factor habla de la evitación de la intimidad mediante la distancia física o emocional con los demás. En el factor 2 saturaron catorce ítems relacionados con la Fusión con los Otros (FO), es decir, con la tendencia a sentir, pensar, y actuar como los demás, renunciando a los propios criterios para evitar conflictos y buscar la aprobación. El factor 3 agrupó doce ítems relacionados con la Reactividad Emocional (RE), la cual trata de la tendencia a responder a los estímulos del entorno de manera descontrolada y con respuestas emocionales agudas. En el factor 4 saturaron catorce ítems relacionados con el Dominio de los Otros (DO), esto es, la propensión a tolerar poco que los demás tengan opiniones diferentes a las propias, y a presionar a los demás para que se adapten a los propios intereses, entrando por ello en luchas de poder con los otros y mostrándose dogmáticos. Por último, el factor 5 agrupó trece ítems relacionados con la Posición del Yo (PY), es decir, con la habilidad de mantener racionalmente las propias convicciones a pesar de encontrarse en una situación de tensión, de establecer metas propias claras, y de diferenciar entre los propios pensamientos y los de los otros. Los índices de consistencia interna (alpha de Cronbach) de la escala y de las subescalas resultaron elevados: EDS Total=,93; RE=,89; PY=,86; FO=,90; DO=,89; y CE=,90. Respecto a las evidencias de validez convergente, se han encontrado relaciones significativas de la diferenciación del self y sus componentes con diversos ítems relacionados teóricamente, como son el grado de ansiedad habitual, la madurez emocional, el bienestar general y la satisfacción con la familia y los iguales (Oliver & Berástegui, en prensa). El alpha de Cronbach obtenido en este estudio es de 0,86.

- *Experience in Close Relationships Measure (ECR)*: creada por Brennan, Clark y Shaver (1998), mide las dimensiones de evitación y de ansiedad en el apego. La ansiedad en el apego se refiere a la presencia de un patrón caracterizado por el temor al abandono o al rechazo, la presencia de malestar si la pareja no se encuentra disponible, y una gran necesidad de obtener la aprobación de los demás. La evitación consiste en el temor a la intimidad y la dependencia, una gran resistencia a abrirse emocionalmente, y una necesidad excesiva de valerse por sí mismo. La escala está compuesta por 36 ítems con 7 opciones de respuesta (de 1 -Total desacuerdo- a 7 -Totalmente de

acuerdo-). Ha sido adaptada a la población española por Alonso-Arbiol, Balluerka, Shaver y Gilliath, (2007), mostrando una buena consistencia interna: 0,87 en evitación, y de 0,86 en ansiedad. Además, por lo que respecta a la validez convergente, se encontraron relaciones significativas entre la puntuación en Evitación y no tener una relación de pareja. Estudios previos (Hazan & Shaver, 1987; Nofle & Shaver, 2006) también encontraron una relación entre estos dos aspectos. El Alpha de Cronbach obtenido en este estudio es de 0,88.

- *Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)*: Creada por Rosenberg (1965), explora la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo. El cuestionario está compuesto de 10 ítems con cuatro opciones de respuesta (de Muy de acuerdo a Muy en desacuerdo). Ha sido validada en población española por Vázquez, Jiménez y Vázquez (2004), obteniendo una consistencia interna buena con alpha de Cronbach de 0,87 y fiabilidad test-retest de 0,72. Respecto a la validez convergente, estudios anteriores han relacionado los niveles más bajos de autoestima con psicopatología general (específicamente con la depresión y los trastornos alimentarios), además de con la inseguridad en las relaciones interpersonales. Se han encontrado relaciones significativas entre los resultados de esta escala y estos estudios (Vázquez-Morejón, Jiménez & Vázquez-Morejón, 2004). El alpha de Cronbach obtenido en este estudio es de 0,90.

### *Procedimiento*

Se accedió a la muestra mediante un muestreo de conveniencia y bola de nieve. Principalmente, se captó mediante la difusión a través de los compañeros de la universidad y de las redes sociales. Esto se realizó mediante un enlace al paquete de cuestionarios en Google Forms, habiendo un apartado antes de las preguntas a modo de carta de presentación. En la carta de presentación se describía el objetivo del estudio y la forma de contestar el paquete de cuestionarios, además de mencionar que la confidencialidad está garantizada, agradeciendo la participación de los sujetos. También se explicó que todos los datos de los sujetos recopilados en este estudio serían usados estrictamente para los fines académicos del trabajo, además de que la identidad de los sujetos sería tratada de forma completamente confidencial. Tras la recogida de datos, se volcaron los datos al SPSS versión 24, y se realizaron los análisis correspondientes. En concreto, se realizaron pruebas de  $r$  de Pearson,  $Rho$  de Spearman,  $U$  de Mann Whitney y una regresión lineal.

## Resultados

Para poner a prueba las cuatro primeras hipótesis, se realizaron varias correlaciones de Pearson y Spearman.

Como puede verse en la tabla 1, los resultados mostraron relaciones significativas entre la puntuación total de la Diferenciación y la Ansiedad ( $r = -.524$ ;  $p < 0,01$ ;  $r^2 = 0,27$ ). Se encontró una relación negativa y media entre las dos variables. Se observa también que se encontró una relación significativa entre Ansiedad y RE ( $r = ,443$ ;  $p < 0,01$ ;  $r^2 = 0,19$ ), entre Ansiedad y PY ( $r = -.243$ ;  $p < 0,01$ ;  $r^2 = 0,06$ ), entre Ansiedad y FO ( $r = 0,429$ ;  $p < 0,01$ ;  $r^2 = 0,18$ ), Ansiedad y DO ( $r = ,286$ ;  $p < 0,01$ ;  $r_s^2 = 0,08$ ), y Ansiedad y CE ( $r_s = ,224$ ;  $p < 0,01$ ;  $r_s^2 = 0,05$ ).

Respecto a la Evitación, se encontraron relaciones significativas entre Evitación y la Diferenciación ( $r_s = -.328$ ;  $p < 0,01$ ;  $r_s^2 = 0,10$ ), entre Evitación y PY ( $r_s = -.203$ ;  $p < 0,05$ ;  $r_s^2 = 0,04$ ), y entre Evitación y CE ( $r_s = ,476$ ;  $p < 0,01$ ;  $r_s^2 = 0,23$ ). Se encontró además una relación significativa entre Evitación y FO, pero positiva ( $r_s = ,236$ ;  $p < 0,01$ ;  $r_s^2 = 0,055$ ).

Tabla 1

*Matriz de correlaciones entre la Ansiedad y la Evitación, y las distintas dimensiones de la Diferenciación*

	Diferenciación	RE	PY	FO	DO	CE
Ansiedad	-,524**	,443**	-,243**	,429**	,286**	,224**
Evitación	-,328**	,142	-,203*	,236**	,09	,476**

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

Como puede verse en la tabla 2, los resultados mostraron relaciones positivas moderadas entre la puntuación total de Autoestima y la Diferenciación ( $r_s = ,567$ ;  $p < 0,01$ ;  $r_s^2 = 0,32$ ), y entre la Autoestima y la PY ( $r_s = ,518$ ;  $p < 0,01$ ;  $r_s^2 = 0,27$ ). También se encontraron relaciones positivas entre la Autoestima y la RE ( $r_s = ,37$ ;  $p < 0,01$ ;  $r_s^2 = 0,136$ ), y relaciones negativas entre la Autoestima y la FO ( $r_s = -.469$ ;  $p < 0,01$ ;  $r_s^2 = 0,22$ ), y entre la Autoestima y la CE ( $r_s = -.457$ ;  $p < 0,01$ ;  $r_s^2 = 0,20$ ). Sin embargo, no se encontraron relaciones significativas entre la Autoestima y DO ( $r_s = -.073$ ;  $p > 0,01$ ).

Se encontraron además relaciones significativas entre la Autoestima y la Ansiedad ( $r_s = -.327$ ;  $p < 0,01$ ;  $r_s^2 = 0,10$ ) y entre Autoestima y Evitación ( $r_s = -.407$ ;  $p < 0,01$ ;  $r_s^2 = 0,16$ ).

Tabla 2

*Matriz de correlaciones entre la puntuación total de la Autoestima y las distintas dimensiones de la Diferenciación*

	Diferenciación	RE	PY	FO	DO	CE
Autoestima	,567**	-,37**	,518**	-,469**	-,073	-,457**

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

Para comprobar la quinta hipótesis, se llevó a cabo una prueba de U de Mann-Whitney. Como puede observarse en la tabla 3, no se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en la FO ( $U = 1538,500$ ;  $z = -1,230$ ;  $p > 0,05$ ;  $r = ,10$ ) ni en la CE ( $U = 1637$ ;  $z = -,766$ ;  $p > 0,05$ ;  $r = ,06$ ).

Tabla 3

*Diferencia de rangos promedio en la fusión con los otros y el corte emocional en función del sexo*

	Sexo	Mdn (IQR)	U	Z	p	r
FO	Hombre	2,678 (1,04)	1538,500	-1,230	,219	,10
	Mujeres	2,821 (,79)				
CE	Hombres	2,547 (1,17)	1637	-,766	,444	,06
	Mujeres	2,571 (,70)				

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

Por último, para poner a prueba la sexta hipótesis se calculó una regresión lineal múltiple. En la tabla 4 se refleja que se encontró una ecuación de regresión significativa ( $F(2,147) = 45,914$ ,  $p < ,000$ ), con una  $R^2$  de ,384. La autoestima de los participantes incrementó 6,807 por cada punto de diferenciación, y disminuyó 0,081 por cada punto de evitación. Tanto la diferenciación total como la evitación fueron predictores significativos de la autoestima. En la tabla 5, se recogen los resultados obtenidos para la  $B$  y la  $\beta$  de cada variable.

Tabla 4

*F obtenida para la regresión lineal múltiple*

Modelo 2					
	Suma cuadrados	de gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	1930,549	2	965,274	45,914	,000
Residuo	3090,445	147	21,023		
Total	5020,993	149			

Tabla 5

*B y  $\beta$  obtenidos para cada variable de la regresión*

Modelo 2			
Variable	<i>B</i>	$\beta$	<i>Sig.</i>
Diferenciación	6,807**	,513	<.01
Evitación	-,081**	-,226	<.01

*p*<0,05\*; *p*<0,01\*\*



## Discusión

El objetivo de este estudio fue explorar la relación entre la diferenciación del self, la autoestima y el apego adulto, además de las relaciones entre estos constructos y los distintos factores que componen la diferenciación.

En primer lugar, se encontraron relaciones pequeñas entre ansiedad en el apego y reactividad, y entre ansiedad y fusión con los otros. Estas relaciones podrían indicar que, por lo general, a mayor ansiedad, mayor reactividad emocional y fusión con los otros. Se encontró también una relación entre ansiedad y posición del yo que indicaría que a mayor ansiedad, menor posición del yo. Sin embargo, esta relación fue demasiado pequeña como para tenerla en cuenta de cara a la teoría. Además, se encontró una pequeña relación entre la ansiedad y el dominio sobre los otros, pero también se trataba de una relación muy pequeña. Una asociación que contradijo nuestras hipótesis es la que se encontró entre corte emocional y ansiedad, que sugeriría un mayor uso del corte emocional en personas con alta ansiedad en las relaciones de apego. Sin embargo era, de nuevo, una relación excesivamente pequeña. Por otro lado, se encontró una relación moderada negativa entre la diferenciación del self y la ansiedad en el apego. Esta relación podría indicar que cuanto mejor sea la diferenciación de una persona, menor ansiedad mostrará en las relaciones de apego.

En cuanto a la evitación, se hallaron relaciones pequeñas entre ésta y la diferenciación y el corte emocional. La primera sugeriría que, a mayor evitación, menor nivel de diferenciación. La segunda podría hablarnos de que la gente con un patrón de evitación en el apego tiende a utilizar el corte emocional. También se encontró una relación negativa, aunque muy pequeña, entre evitación y posición del yo. Esto sugiere que las personas con un patrón evitador en el apego tienden a tener una mala posición del yo. Sorprendentemente, encontramos una relación positiva entre la evitación y la fusión con los otros, que nos podría indicar que la fusión con los otros es común en gente con una elevada evitación en el apego, pero, de nuevo, se trataba de una relación muy escasa.

Otras relaciones que se encontraron fueron las observadas entre autoestima y diferenciación, y entre autoestima y posición del yo, Estas relaciones indican que la mayor diferenciación y posición del yo suelen presentarse junto con una buena autoestima. También se hallaron otras relaciones, aunque pequeñas, entre autoestima y fusión con los otros, reactividad emocional y corte emocional. Estas relaciones podrían indicar que, a mayor autoestima, menor tendencia a usar la fusión con los otros, a experimentar emociones descontroladas y a utilizar el corte emocional. Además, al contrario que lo que se formulaba en nuestras hipótesis, no se encontró una relación significativa entre la autoestima y el dominio de los otros.

También por lo que respecta a la autoestima, se encontraron relaciones pequeñas y negativas entre ésta y la ansiedad y evitación. Esto podría sugerir que cuanto menos evite la

intimidad una persona y cuanto menos temor tenga a ser abandonado, mayor autoestima tendrá.

En cuanto a las diferencias entre hombres y mujeres, no se encontraron evidencias de que estos dos grupos difieran de manera importante en su tendencia a la fusión con los otros o al corte emocional. La pregunta sobre si existen o no diferencias entre estos grupos surgió de la posibilidad de que la socialización diferente que se da a los hombres y a las mujeres afecte al nivel de diferenciación. Por lo general, en la sociedad suele promoverse que las mujeres sean las figuras cuidadoras, lo cual podría fomentar la fusión con los otros. En el caso de los hombres, suele existir una idea cultural de que están menos emocionalmente implicados que las mujeres, lo cual podría suponer mayores niveles de corte emocional (Kosek, 1998).

Finalmente, la regresión lineal múltiple dio como resultado que los factores que mejor predecían la autoestima eran la diferenciación y la evitación en el apego. En conjunto predecían un 37,6% de la varianza en autoestima. La relación más importante con la autoestima era la diferenciación.

Los resultados obtenidos parecen avalar los resultados de otras investigaciones que relacionan la diferenciación del self con un mayor ajuste psicológico (Skowron & Friedlander, 1998) y una mayor satisfacción marital (Skowron, 2000), ya que por lo general parece que la mejor diferenciación de una persona se relaciona con menor ansiedad en el apego, lo cual conllevaría una relación de apego y relación marital más sana. También apoyan estos resultados las relaciones encontradas entre autoestima y diferenciación y posición del yo. Además, las investigaciones de Skowron y Dendy (2004) y de Mikulincer y Shaver (2007) hablan de que el apego ansioso está asociado a estrategias de regulación emocional que usan la hiperactivación, y a la reactividad emocional. Esto apoya los resultados encontrados sobre la ansiedad en el apego y la reactividad emocional en nuestro estudio, aunque la relación encontrada en nuestro estudio haya sido pequeña.

Otros resultados que parecen coincidir con los hallados en otras investigaciones son las relaciones encontradas entre evitación y corte emocional, y entre evitación y diferenciación. Aunque estas asociaciones fueron pequeñas, hablan de que una mayor evitación en el apego conllevaría un mayor uso del corte emocional y una menor diferenciación. Esto se ve apoyado por el estudio de Greitenmeyer y Troyer (2017), en el cual encuentran que las personas con un apego más seguro, es decir, con menor evitación, evalúan más sus propias emociones en lugar de reprimirlas. Esto significaría que los individuos con menor evitación usan menos el corte emocional, teniendo una mejor diferenciación. Otros estudios que apoyan esto son los de Mikulincer y Shaver (2007) y Skowron y Dendy (2004), que encuentran que el individuo con un estilo de apego evitativo suele utilizar estrategias de regulación emocional que dependen de la desactivación de esas emociones y del corte emocional.

En cuanto a la autoestima, los resultados encontrados por otros investigadores también apoyan la relación obtenida entre este concepto y la diferenciación en este trabajo (Pinto et al.,

2015). La pequeña relación encontrada entre autoestima y evitación, y entre autoestima y ansiedad, además del factor predictor de la evitación en la autoestima, se ve corroborada por los estudios de Pinto y sus compañeros (2015). Ellos también encuentran que un apego inseguro predice una baja autoestima, y otros autores apoyan esta relación entre autoestima y ese tipo de apego (Hankin et al., 2005; Koroly, 2017; Fuhr et al., 2017).

También cabe mencionar algunos resultados obtenidos que contradicen lo encontrado por otros investigadores. Se encontró una relación positiva entre evitación y fusión con los otros, y entre la ansiedad y el corte emocional. Estos resultados entran en contradicción con las investigaciones anteriormente mencionadas de Mikulincer y Shaver (2007) y Skowron y Dendy (2004). Sin embargo, debemos recalcar que la magnitud de dichas relaciones fue marcadamente muy pequeña.

Finalmente, el que no se encontraran diferencias importantes entre sexos en cuanto a corte emocional y fusión con los otros también contradijo los resultados de las investigaciones realizadas por Kosek (1998). Esto puede deberse a que cada vez persisten menos estas creencias en la sociedad de que las mujeres deben adherirse a un papel de cuidadoras, o de que los hombres no deben mostrar sus emociones.

## **Conclusión**

Este estudio puede ayudar a comprender mejor la relación entre la diferenciación y sus componentes, y el apego y la autoestima. Se han encontrado numerosas relaciones entre estos conceptos: la ansiedad en el apego suele venir acompañada de mayor reactividad emocional y podría también asociarse con mayor fusión con los otros, y la evitación suele presentarse junto con mayor distanciamiento emocional en forma de corte emocional y, posiblemente, con menor diferenciación en general. Además, vemos que la autoestima suele relacionarse con menos evitación y ansiedad en el apego, menos reactividad emocional, menos corte emocional y menos fusión con los otros.

Sin embargo, los resultados más notables son los que nos sugieren que una mayor diferenciación conlleva menor ansiedad y mayor autoestima, y que la autoestima está relacionada con la posición del yo. En concreto, también observamos que la evitación y la diferenciación son factores predictores de la autoestima. De esta manera, este estudio tiene importantes implicaciones para el ámbito clínico. Es probable que interviniendo sobre la diferenciación o sobre el estilo de apego evitativo de un paciente, se mejore considerablemente la autoestima del mismo. Además, es posible que, interviniendo sobre un apego marcado por la evitación o por la ansiedad, se reduzcan conductas de reactividad emocional, fusión con los otros y corte emocional,

que hacen sufrir a la persona y a la gente de su alrededor. Más claramente, parece probable que intervenir sobre la diferenciación de un individuo mejore la calidad de su apego al reducir la ansiedad, y que fomentar una mejor autoestima en el paciente puede llevar a una diferenciación más sana.

En general, los resultados de este estudio pueden ser provechosos de cara a la intervención sobre la diferenciación, la autoestima y el apego de los pacientes, y pueden arrojar luz sobre en qué componentes se puede intervenir para mejorar estas áreas y así aumentar el bienestar tanto del paciente como de las personas de su alrededor.

Debemos mencionar, sin embargo, las limitaciones de este trabajo. Una de las más claras es la homogeneidad de la muestra en cuanto al sexo. La gran mayoría de los participantes eran mujeres, con muy pocos hombres en comparación. Esto puede haber sido un inconveniente importante a la hora de comprobar nuestra hipótesis respecto a las diferencias de género en algunos factores de la diferenciación, ya que no habría suficientes hombres para realizar una buena comparación. Otra de las limitaciones, relacionada también con la homogeneidad, fue que la mayoría de la muestra había completado sus estudios universitarios y había escasa variedad en el área de los estudios. En general, al tratarse de un muestreo del tipo bola de nieve, puede ser que la muestra utilizada se pareciera mucho en varias características y fuera por lo tanto demasiado homogénea. Además, se deben de tener en cuenta los sesgos ocasionados por el formato del paquete de cuestionarios y el acceso a los mismos. Se trataba de un paquete de cuestionarios online, lo cual causa que se pierdan aquellos sujetos sin acceso a internet. Además, al haber sido el método de recogida de información cuestionarios de tipo autoinforme, entrarían en juego los sesgos del mismo, como la deseabilidad social. Por último, se trataba de un paquete de cuestionarios muy extenso, lo cual puede haber causado fatiga en los sujetos y, por ello, una respuesta menos fiable.

Por todo lo mencionado, sería conveniente que futuros investigadores que deseen estudiar estos temas, especialmente en España, realizaran estudios más equitativos en cuanto a la distribución de hombres y mujeres. También convendría que se realizaran estudios más heterogéneos en cuanto al nivel educativo y socioeconómico, con muestreos alternativos al de bola de nieve y con procedimientos distintos al formato online. Sería importante, además, recoger datos sin utilizar exclusivamente el autoinforme, para evitar en la medida de lo posible los sesgos derivados de éste. Además, dada la relación encontrada entre la autoestima y la posición del yo, sería interesante realizar estudios sobre la relación entre autoestima, posición del yo y asertividad, ya que este último concepto podría ser uno que se relacionara estrechamente con ambas. Continuar la investigación sobre la diferenciación del self en nuestro país es importante, ya que ésta sigue siendo escasa y puede aportar mucho de cara a cualquier terapia, sobre todo a la terapia de corte sistémico, ayudando a los pacientes y a la gente de su alrededor.

## Referencias

- Ainsworth, M. & Bowlby, J. (1991). An Ethological Approach to Personality Development, *American Psychologist*, 46 (4), 333-341.
- Alonso-Arbiol, I., Balluerka, N., Shaver, P. (2007). A Spanish version of the Experiences in Close Relationships (ECR) adult attachment questionnaire, *Personal Relationships*, 14(1), 45-63.
- Alonso-Arbiol, I., Balluerka, N., Shaver, P. & Gillath, O. (2008). Psychometric Properties of the Spanish and American Versions of the ECR Adult Attachment Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 24 (1), 9-13.
- Aryamanesh, Fallahchai, Zarei & Haghighi (2012). Comparison of Differentiation among Satisfying Couples and Conflicting Couples in Bandar Abbas City, *Journal of Life Science and Biomedicine*, 2(6), 308-314.
- Bartholomew, K. & Howoritz, L. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61 (2), 226-244.
- Bartholomew, K., & Shaver, P. (1998). Methods of Assessing Adult Attachment. Do they converge?. En J. Simpson & W. Roles (Eds.), *Attachment theory and Close relationships* (pp. 25-45). Nueva York, EEUU: Guilford Press.
- Baum, N., & Shnit, D. (2005). Self-differentiation and narcissism in divorced parents' co-parental relationships and functioning. *Journal of Divorce & Remarriage*, 42 (3), 33-60.
- Blascovich, J. & Tomaka, J. (2013). Measures of Self-Esteem. En J. Robinson, P. Shaver, & L. Wrightsman (Eds.), *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes* (pp. 115-160). San Diego, California: Academic Press
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Nueva Jersey, EEUU: Jason Aronson, Inc.
- Brennan, K., Clark, C., & Shaver, P. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. En W. Rholes & J. Simpson (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). Nueva York, EEUU: Guilford Press.
- Brenning, K., Braet, C., Soenens, B. & Bosmans, G. (2011). Attachment anxiety and avoidance in middle childhood and early adolescence: The development of a child version of the Experiences in Close Relationships Scale-Revised. *Sage Journals*, 28(8), 1048-1072.
- Caballo, V., Salazar, I., Antona, C., Bas-Sarmiento, P., Iruetia, M., Piqueras, J. & Salavera, C.

(2018). La autoestima y su relación con la ansiedad social y las habilidades sociales. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 26 (1), 23-53.

Campos, B., Keltner, D., Beck, J., Gonzaga, G. & John O. (2007). Culture and teasing: the relational benefits of reduced desire for positive self-differentiation. *Personality & social psychology bulletin*, 33 (1), 3-16.

Dentale, F., Vecchione, M., Alessandri, G. & Barbaranelli, C. (2018). Investigating the protective role of global self-esteem on the relationship between stressful life events and depression: A longitudinal moderated regression model. *Current Psychology*, 1-12.

Forrester, R., Slater, H., Jomar, K., Mitzman, S. & Taylor, P. (2017). Self-esteem and non-suicidal self-injury in adulthood: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 221, 172-183.

Fuhr, K., Reitenbach, I., Kraemer, J., Hautzinger, M. & Meyer, T. (2017). Attachment, dysfunctional attitudes, self-esteem, and association to depressive symptoms in patients with mood disorders. *Journal of affective disorders*, 212, 110-116.

Hankin, B., Kassel, J. & Abela, J. (2005). Adult attachment dimensions and specificity of emotional distress symptoms: Prospective investigations of cognitive risk and interpersonal stress generation as mediating mechanisms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31 (1), 136-151.

Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

Hilbert, S., Goerigk, S., Padberg, F., Nadjiri, A., Übleis, A., Jobst, A., Dewald-Kaufmann, J., Falkai, P., Bühner, M., Naumann, F. & Sarubin, N. (2018). The Role of Self-Esteem in Depression: A Longitudinal Study. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 47(2), 1-7.

Johnson, M., Galambos, N., Finn, C., Neyer, F. & Horne, R. (2017). Pathways between self-esteem and depression in couples. *Developmental Psychology* 53(4), 787-799.

Kerr, M. & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation: An approach based on Bowen theory*. Nueva York, EEUU: W.W. Norton & Co.

Knauth, D. & Skowron, E. (2004). Psychometric evaluation of the Differentiation of Self

Inventory for adolescents. *Nursing Research*, 53 (3), 163-171.

Knauth, D., Skowron, E. & Escobar, M. (2006). Effect of differentiation of self on adolescent risk behavior: test of the theoretical model. *Nursing Research*, 55 (5), 336-345.

Koroly, L. (2015). *Testing Desire for Greater Closeness as a Mediator of the Associations of Attachment Anxiety with Self-Esteem and Depressive Symptoms* (tesis doctoral). Pace University, Nueva York.

Kosek, R. (1998). Self-Differentiation within Couples. *Psychological Reports*, 83 (1), 275-279.

Lampis, J., Cataudella, S., Agus, M., Busonera, A. & Skowron, E. (2018). Differentiation of Self and Dyadic Adjustment in Couple Relationships: A Dyadic Analysis Using the Actor-Partner Interdependence Model. *Family Process*

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. En M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation series on mental health and development. Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121-160). Chicago, EEUU: University of Chicago Press.

Marrero-Quevedo, R.J., Blanco-Hernández, P.J. & Hernández-Cabrera, J.A. (2018). Adult Attachment and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Personality. *Journal of Adult Development*, 26(1), 41-56.

Mikulincer, M. & Shaver, P. (2003). Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 72-102.

Murdock, N. & Gore, P. (2004). Stress, Coping and Differentiation of Self: A Test of Bowen Theory. *Contemporary Family Therapy*, 26 (3), 319-335.

Murray, T., Murray, C. & Daniels, M. (2006). Stress and family relationship functioning as indicators of the severity of fibromyalgia symptoms: a regression analysis. *Stress & Health*, 23 (1), 3-8.

Nofle, E. & Shaver, P. (2006). Attachment dimensions and the big five personality traits:

Associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*, 40 (2), 179-208.

Obegi, J. & Berant, E. (2010). *Attachment Theory and Research in Clinical Work with Adults*. Nueva York, EEUU: The Guilford Press

Oliver, J. (2015). *La escala de diferenciación del self: desarrollo y validación inicial*. Trabajo presentado en el III Congreso Ibérico de Terapia Familiar. Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar, Cartagena. DOI: 10.13140/RG.2.2.29295.02728

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

Organización Mundial de la Salud (2004). *The importance of caregiver-child interactions for the survival and healthy development of young children: A Review*. Recuperado de: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/924159134X/en/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/924159134X/en/)

Orth, U., Robins, R., Trzesniewski, K., Maes, J. & Schmitt, M. (2009). Low Self-Esteem Is a Risk Factor for Depressive Symptoms From Young Adulthood to Old Age. *Journal of Abnormal Psychology*, 118 (3), 472-478.

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

Peleg, O. (2005). The relation between Differentiation and Social Anxiety: What can be learned from students and their parents? *The American Journal of Family Therapy*, 33 (2), 167-183.

Peleg, O. (2008). The Relation Between Differentiation of Self and Marital Satisfaction: What Can Be Learned From Married People Over the Course of Life? *American Journal of Family*, 36 (5), 388-401.

Pinto, A., Veríssimo, M., Gatinho, A., Santos, A. & Vaughn, B. (2015). Direct and indirect relations between parent-child attachments, peer acceptance, and self-esteem for preschool children. *Attachment and Human Development*, 17(6), 586-598.



Roberson, N., Norona, J., Bishop, J. & Welsh, D. (2017). The Influence of Relationship Stability Patterns in Emerging Adulthood on Chronic Illness and Health Behaviors. *Global Journal Of Human-Social Science Research*, 17 (7), 1-11.

Roberson, N., Norona, J., Bishop, J. & Welsh, D. (2017). The Influence of Relationship Stability Patterns in Emerging Adulthood on Chronic Illness and Health Behaviors. *Global Journal Of Human-Social Science Research*, 17 (7), 1-11.

Robinson, J., Shaver, P. & Wrightsman, S. (1991). *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. San Diego, EEUU: Academic Press.

Rodrigues (2017). *Exploring the Relationships among Attachment, Emotion Regulation, Differentiation of Self, Negative Problem Orientation, Self-esteem, Worry, and Generalized Anxiety* (tesis doctoral). Universidad de Toronto, Canadá.

Rodríguez-González, M., Skowron, E., Schweer-Collins, M., Jodar, R., Cagigal, V. & Major, S. (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*. DOI: 10.1111/jmft.12358.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Nueva Jersey, EEUU: Princeton University Press.

Shaver, P. & Mikulincer, M. (2010). An Overview of Adult Attachment Theory. En E. Berant, E. & J. Obegui (Eds.), *Attachment Theory and Research in Clinical Work with Adults* (pp. 17-44). Nueva York, EEUU: The Guilford Press

Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 229-237.

Skowron, E. (2000). The role of differentiation in marital adjustment. *Journal of Counselling Psychology*, 47 (2), 229-237.

Skowron, E. & Dendy, A. (2004). Differentiation of Self and Attachment in Adulthood: Relational Correlates of Effortful Control. *Contemporary Family Therapy*, 26 (3), 337-357.

Skowron, E. & Friendlander, M. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and Initial Validation. *Journal of Counselling Psychology*, 45 (3), 235-246.

Skowron, E. & Platt, L. (2005). Differentiation of Self and Child Abuse Potential in Young Adulthood. *Family Journal Counseling and Therapy for Couples and Families* 13 (3), 281-290.

Thorberg, F.A. & Lyvers, M. (2006). Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive Behaviors*, 31 (4), 732-737.

Timm, T. & Keiley, M. (2011). The Effects of Differentiation of Self, Adult Attachment, and Sexual Communication on Sexual and Marital Satisfaction: A Path Analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37 (3), 206-223.

Titelman, P. (1998). *Clinical Applications of Bowen Family Systems Theory*. Nueva York, EEUU: Routledge, Taylor & Francis Group

Troyer, D. & Greitemeyer, T. (2018). The impact of attachment orientations on empathy in adults: Considering the mediating role of emotion regulation strategies and negative affectivity. *Personality and Individual Differences*, 122, 198-205.

van Tuijl, L., Glashouwer, K., Bockting, C., Penninx, B. & de Jong, P. (2018). Self-esteem stability in current, remitted, recovered, and comorbid depression and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 42(6), 813-822.

Vázquez-Morejón, A., Jiménez, R., & Vázquez-Morejón, R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: Fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22 (2), 247-256.

Wei, M., Russell, D., Mallinckrodt, B. & Vogel, D. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-Short Form: Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 187-204.

Xue, Y., Xu, Z., Zaroff, C, Chi, P., Du, H., Ungvari, G., Chiu, H., Yang, Y. & Xiang, Y. (2018). Associations of Differentiation of Self and Adult Attachment in Individuals With Anxiety-Related Disorders. *Perspectives in Psychiatric Care*, 54 (1), 54-63.