

Relación entre el proceso de diferenciación del self y el estilo de apego en adultos:

Revisión sistemática



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA



Victoria García Navarrete

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Universidad Pontificia de Comillas

Trabajo de Fin de Máster

Elisa Hormaechea García

24 de mayo de 2022

Resumen

La teoría de la diferenciación del self nace de la Terapia Intergeneracional sistémica de Bowen (1989). Esta teoría abarca procesos intrapsíquicos y relacionales que se gestan desde las primeras relaciones tempranas y que nos acompañan a lo largo de nuestro desarrollo (Lebrero y Moreno, 2014). Un buen nivel de diferenciación implica la capacidad de poder individuarse del sistema familiar mientras se mantiene una conexión con el mismo. También implica ser capaz de utilizar nuestro sistema cognitivo y nuestro sistema emocional de manera equilibrada (Oliver, 2020). La teoría del apego por su parte también versa sobre procesos que comienzan en los primeros momentos de vida y que determinan la forma de relacionarnos a lo largo de todo nuestro desarrollo (Oliva, 2004). Esta revisión sistemática pretende analizar la relación entre ambas variables para valorar la posible implicación clínica que esta relación puede suponer.

Palabras clave: Diferenciación del self, estilo de apego, adultos, terapia familiar, terapia de pareja.

Abstract

The theory of differentiation of the self is born from Bowen's Intergenerational Therapy (1989). This theory encompasses intrapsychic processes that starts from the first early relationships and that accompany us throughout our development (Lebrero y Moreno, 2014). A good level of differentiation implies the ability to individualize the family system while maintaining a connection with it. It also implies being able to use our cognitive system and our emotional system in a balanced way (Oliver, 2020). Attachment theory, for its part, also deals with processes that begin in the first moments of life and that determine the way we relate to each other throughout our development (Oliva, 2004). This systematic review aims to analyze the relationship between both variables to assess the possible clinical implication that this relationship may entail.

Keywords: Self differentiation, attachment style, adults, family therapy, couples therapy.

Índice

Introducción	3
Método	17
Estrategia De Búsqueda	17
Criterios De Elegibilidad.....	18
Extracción de datos	18
Procedimiento de análisis.....	20
Resultados	20
Resultados de búsqueda	20
Resultados del análisis	22
Discusión.....	39
Referencias.....	45

Introducción

Diferenciación del self

La diferenciación del self es una variable multidimensional que incluye tanto el sistema emocional y el cognitivo, como las fuerzas de individuación y de autonomía. Un buen nivel de diferenciación implica un buen equilibrio entre estos componentes (Oliver, 2020). Es un concepto que forma parte de La Teoría de los Sistemas Familiares de Bowen (1989). Esta teoría postula la existencia de otros siete procesos relevantes en las dinámicas familiares: procesos de triangulación, procesos de proyección familiar, procesos emocionales de la familia natural, procesos de transmisión multigeneracional, procesos de corte emocional, el orden de los hermanos y el proceso emocional de la sociedad (Oliver, 2020). Esta teoría es una de las más utilizadas a día de hoy para explicar y analizar procesos familiares tanto a nivel teórico como aplicado (Rodríguez-González y Martínez, 2015). La Teoría de los Sistemas Familiares postula la existencia de tres sistemas: el afectivo, el emocional y el cognitivo (Kerr y Bowen, 1988). El sistema emocional es más primitivo, automático e instintivo. El sistema racional es de desarrollo filogenético y ontogenético más tardío y equilibra el sistema emocional al valorar, analizar y llevar a cabo procesos ejecutivos más sofisticados (Oliver, 2020). El sistema afectivo da significado al sistema emocional, ya que hace pasar las emociones por la conciencia (Kerr y Bowen, 1988). De esta forma, el sistema emocional nos brinda la capacidad de recibir e intercambiar información con el medio, el sistema afectivo la hace explícita y el sistema racional nos permite organizar y operar con esta información (Oliver, 2020). Así pues, es necesaria la retroalimentación y el equilibrio entre los tres sistemas para un buen funcionamiento y desarrollo individual y social (Kerr y Bowen, 1988).

La Teoría de los Sistemas Familiares nace del seno de la Terapia Intergeneracional y defiende que existe una transmisión generacional de interacciones familiares. Es decir, que las dificultades emocionales en las relaciones familiares en el presente se ven influenciadas por las relaciones familiares pasadas con las familias de origen (Ng y Smith, 2006). Bowen es uno de los autores más importantes de esta corriente y presentó en su teoría (1989), el concepto de “Masa indiferenciada del ego familiar” que explica el funcionamiento de la familia como un sistema (Lebrero y Moreno, 2014). Esto también se explica en la Teoría General de Sistemas de Bertalanffy (1947), en la cual se postula que el todo (en este caso la familia) es más que la suma de sus partes y que, por lo tanto, un cambio en uno de los miembros genera cambios en todos los demás (Arango et al., 2016). Este fenómeno se conoce como retroalimentación y explica la interdependencia de los miembros de una familia que se influyen constantemente entre sí (Ortiz, 2008). De esta forma, Bowen plantea que siendo la familia una masa indiferenciada, los procesos emocionales, afectivos y cognitivos también son interdependientes entre los miembros (Oliver, 2020).

Bowen (1989) hablaba de dos fuerzas movilizadoras en las familias: la fuerza de individuación y la fuerza de afiliación. La fuerza de individuación es la que moviliza hacia la autonomía y la creación de una identidad propia. La fuerza de afiliación es la que moviliza a conectar, compartir y unificar. Estas dos fuerzas conviven buscando el equilibrio entre ellas y esto ocurre tanto en el sistema familiar como en cada uno de sus miembros (Lebrero y Moreno, 2014). De esta forma, los miembros del sistema familiar tratan de encontrar un balance entre conectar y compartir espacios de intimidad y proximidad a la vez que se respetan los límites, el espacio personal y la individualidad (Kerr y Bowen, 1988).

La diferenciación del self es uno de los constructos más importantes en el ámbito clínico y aplicado de la Teoría de los Sistemas Familiares (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Se compone de dos dimensiones: la variable intrapsíquica y la variable interpersonal.

En la variable intrapsíquica, conviven el sistema emocional y el cognitivo (Bowen, 1998). Un buen nivel de diferenciación en esta dimensión permite diferenciar los procesos emocionales de los cognitivos. Esto implica tener la capacidad de utilizar la información emocional para actuar reflexivamente, tener capacidad de regularse emocionalmente, tener un sentido claro del self, tener metas propias y tener un proyecto vital individual que incluya a su vez a otras personas (Oliver, 2020). Un bajo nivel de diferenciación en este sentido implicaría la incapacidad para diferenciar los procesos emocionales de los cognitivos (actuar reactivamente) o, por el contrario, disociarlos completamente (un ejemplo de ello sería utilizar el mecanismo de la racionalización y no tener en cuenta la emoción). Además, implicaría una falta de opinión propia y una facilidad para dejarse llevar por la opinión de los demás, o, por el contrario, adoptar una posición rígida respecto de las propias opiniones (Lebrero y Moreno, 2014).

La variable interpersonal hace referencia a la búsqueda de equilibrio entre la individualidad y autonomía y la búsqueda de conexión y afiliación con los otros (Bowen, 1998). Un buen nivel de diferenciación en esta dimensión implicaría ser capaz de mantener relaciones cercanas, íntimas y conectadas a la vez que se mantiene la individualidad, independencia y autonomía. Es decir, tener la capacidad de vincularse sin fusionarse, sin perder la identidad y sin distanciarse de manera radical. Haría referencia también la capacidad de seguir un criterio propio y expresar la opinión personal sin imponerla, teniendo también como referencia el resto de puntos de vista, sin someterse a ellos (Oliver, 2020). Por el contrario, un nivel bajo de diferenciación en esta dimensión implicaría una necesidad de fusionarse o vincularse de manera dependiente con los otros o, en caso contrario, hacer cortes radicales y definitivos en las relaciones con los demás (*cutoff* o corte emocional). No poder equilibrar la individualidad con la intimidad y la conexión llevaría a desdibujar los límites de

uno mismo, fusionándose con los otros o a establecerlos de manera rígida, impidiendo la vinculación (Lebrero y Moreno, 2014).

Desde la Teoría de Bowen (1989), el nivel de diferenciación se transmite intergeneracionalmente, de forma que el nivel de diferenciación de los padres influye en el nivel de diferenciación de los hijos (Lebrero y Moreno, 2014; Ng y Smith, 2006). De esta forma, los hijos de unos padres menos diferenciados alcanzarían un nivel menor de diferenciación que los hijos de unos padres más diferenciados (Lebrero y Moreno, 2014). Además, las parejas tienden a tener un nivel de diferenciación similar, aunque su funcionamiento se exprese de manera diferente. Es decir, un bajo nivel de diferenciación puede significar que la persona se sitúe en un rol cuidador, dependiente, rígido e inamovible o en su contra, que se coloque en un rol autónomo y extremadamente independiente. En apariencia pueden parecer reflejo de niveles de diferenciación diferentes, pero ambos son reflejo de un bajo nivel de diferenciación (Lebrero y Moreno, 2014). Cuando existe baja diferenciación, en ocasiones se generan dinámicas de complementariedad rígida en la que un miembro de la pareja ocupa un rol *superfuncional* y el otro, un rol *hipofuncional*. El miembro *superfuncional* se comportaría con mayor seguridad e independencia y el miembro *hipofuncional* lo haría bajo una apariencia de mayor inseguridad y dependencia, generándose entre ambos dinámicas de “cuidador” vs. “cuidado” (Lebrero y Moreno, 2014). También se generarían ciclos negativos de conflicto en las parejas en las que uno de los miembros ocupa el rol de perseguidor y otro, el de perseguido (Biscotti, 2006). Estas dinámicas y conflictos familiares afectan al nivel de diferenciación ya que refuerzan los roles rígidos en la dinámica familiar y no permiten encontrar otros modos de funcionamiento (Hooper y DePuy, 2010)

Aun así, hay muchos factores que influyen en esta transmisión intergeneracional, como por ejemplo los procesos de proyección o las triangulaciones (Ross et al., 2016). El proceso de proyección familiar implica que los padres vuelcan en uno de los hijos su

ansiedad y esto tiene como resultado una imagen distorsionada del hijo proyectado, tanto devaluándola como idealizándola. De esta forma, los hijos proyectados, alcanzarán un nivel de diferenciación menor que el de sus hermanos si los tuviesen (Jankowski et al., 2013). Por otro lado, las dinámicas de triangulación en las familias son reflejo de una mayor ansiedad entre los miembros que necesita ser gestionada a través de estas estructuras relacionales. En este sentido, se ha visto que las familias con menor diferenciación (tanto a nivel individual como familiar), tienen más ansiedad y más dinámicas de triangulación (Ross et al., 2016). También el estilo y cuidado parental de los padres es importante, ya que modelos educativos excesivamente rígidos o, por el contrario, excesivamente laxos, parecen predecir un menor nivel de diferenciación del self (Schwartz, et al., 2006).

Kerr y Bowen (1988) hablan de dos niveles de diferenciación del self: el básico y el funcional. El nivel básico es estable en los individuos y tiene que ver con una herencia familiar intergeneracional. El nivel funcional es más variable y es contextual; podríamos hablar de un *pseudoself*, que va variando en función del nivel de ansiedad y las necesidades de la situación (Lebrero y Moreno, 2014; Skowron y Dendy, 2004). Este falso self nace de las demandas familiares para encontrar un equilibrio en la familia. En este sentido, una presencia de un falso self más fuerte, es un reflejo de baja diferenciación ya que implicaría la necesidad de someterse a las exigencias implícitas familiares (Skowron, 2000).

Evaluación de la diferenciación del self

Se han desarrollado diferentes instrumentos para evaluar la diferenciación del self. Una de las primeras escalas fue la Escala de Diferenciación, la cual fue creada por Bowen (1979) para evaluar en una puntuación del 1 al 100 el grado de diferenciación, con sus consecuencias psicopatológicas, conductuales, emocionales, cognitivas y familiares (Lebrero y Moreno, 2014). Más tarde se desarrollaron más instrumentos de autoinforme, como la

Differentiation of Self Scale de Kear (1978), la Emotional Cutoff Scale de McCollum (1991), The Family of Origin Scale de Hovestad et al. (1985), la Personal Authority in the Family System Questionnaire de Bray, et al. (1984), o la Level of Differentiation of Self Scale (LDSS) de Haber (1984) los cuales han contribuido enormemente a la investigación de este constructo (Skowron y Friedlander, 1998).

Sin embargo, a día de hoy, la escala más utilizada a nivel internacional y con mayor apoyo empírico es The Differentiation of Self Inventory (DSI; Skowron y Friedlander, 1998) o su versión revisada, The Differentiation of Self Inventory-Revised (DSI-R; Skowron y Schmitt, 2003). La primera versión, contiene 43 ítems tipo Likert del 1 (menor nivel de diferenciación) al 6 (mayor nivel de diferenciación). Está compuesta de cuatro subescalas que son a día de hoy las que definen la variable de diferenciación del self: Reactividad emocional, Posición del Yo, Corte Emocional (*cutoff*) y Fusión con Otros (Skowron y Friedlander, 1998). La subescala de Reactividad Emocional evalúa la inundación y labilidad emocional y la hipersensibilidad. Puntuaciones altas en esta subescala implicarían un modo de actuación más reactivo y no reflexivo (Oliver, 2020). La subescala de Posición del Yo evalúa si existe un sentimiento claro de uno mismo y si hay una excesiva adherencia a las opiniones del resto o si se puede mantener una opinión propia. Un alto nivel de Posición del Yo implicaría ser capaz de mantener una imagen segura de uno mismo, pudiendo debatir con la propia opinión, teniendo cuenta la opinión externa sin dejarse llevar por ella. La subescala de Corte Emocional evalúa la ausencia de comodidad en la intimidad con los otros, el miedo a la vinculación con los demás y la presencia de defensas como adquirir un rol *superfuncional*, el distanciamiento físico o corte emocional y la negación (Oliver, 2020; Skowron y Friedlander, 1998). Por último, la subescala de Fusión con Otros evalúa las dinámicas de proyección, triangulación o sobreidentificación respecto a las familias de origen, así como la sobreimplicación o fusión emocional con los otros (Skowron y Friedlander, 1998). En la

versión revisada, se ampliaron los ítems para esta última subescala que también evalúan la dependencia excesiva en otros, la capacidad para tomar decisiones individuales y la sensación sólida de una identidad propia. Esta segunda versión tiene, por lo tanto, 46 ítems finales y un mejor índice de fiabilidad (α de Cronbach de la escala total de .92; Skowron y Schmitt, 2003). Estas escalas son el único instrumento de medida hasta la fecha validado empíricamente que evalúa todas las dimensiones del fenómeno de diferenciación del self, además de que se ha utilizado en muchas culturas y tipos de muestra diferentes (Işık y Bulduk, 2015).

Es importante también mencionar los instrumentos de medida utilizados para evaluar la diferenciación del self en español. Tenemos en primer lugar la Spanish DSI (S-DSI; Rodríguez-González, et al., 2015) y también la Escala de diferenciación del Self (Oliver y Bersátegui, 2019) la cual toma de referencia la DSI (Skowron y Friedlander, 1998), la DSI-R (Skowron y Schmitt, 2003) y la LDSS (Haber, 1984) e incluye una nueva dimensión: Dominio de Otros, que hace referencia a la capacidad de manifestar las propias opiniones a los demás, sin tener ni que imponerlas ni que renegar de ellas (Oliver, 2020).

Gracias a estos instrumentos de medida se ha demostrado, a través de distintos estudios, que el nivel de diferenciación afecta en muchos otros factores individuales y familiares. Entre otros, observamos que un mayor nivel de diferenciación predice un mejor ajuste marital (Peleg, 2008), una mayor satisfacción marital (Timm y Keiley, 2011), un mejor funcionamiento psicosocial (Cepukiene, 2021; Skowron et al., 2009), una identidad más sólida, mejores habilidades de afrontamiento y capacidad de solución de problemas (Skowron y Friedlander, 1998), mejores relaciones de amistad y de pareja, un mayor contacto con la familia de origen (Holman y Busby, 2011), una mayor madurez emocional (Oliver, 2020), un mayor bienestar psicológico (Sandage y Jankowski, 2010), un mejor desarrollo identitario (Willis y Cashwell, 2017) y una mejor regulación emocional (Rodríguez, 2016; Thorberg y

Lyvers, 2010). Por el contrario, un bajo nivel de diferenciación predice una mayor presencia de síntomas físicos (Mengel et al., 1991; Rodríguez-González et al., 2018), más síntomas psicológicos como el perfeccionismo, distorsiones corporales (Meyer, 1997), ansiedad estado y rasgo (Duch, 2018; Işık y Bulduk, 2015), somatización y psicosis (Kerr y Bowen, 1988) o depresión (Hooper y DePuy, 2010; Jankowski et al., 2013). Principalmente habría que destacar la línea de investigación que relaciona el nivel de diferenciación con la Teoría del Apego, ya que une dos procesos de extrema relevancia en el desarrollo de los seres humanos (Oliver, 2020).

El estilo de apego

La Teoría del Apego de Bowlby (1969, 1973, 1980) es la teoría con mayor apoyo empírico sobre los vínculos afectivos tanto en la infancia como en la adultez (Oliva, 2004). Además, es una teoría que incluye elementos de muchas disciplinas como la etología, el psicoanálisis, la psicología cognitiva o la Teoría General de Sistemas (Fonagy, 1999). El apego es un sistema biológico de los seres humanos que nos hace buscar el contacto y la proximidad y generar una cercanía con una o varias figuras de apego y para generar y mantener este lazo afectivo a lo largo el tiempo (Bretherton, 1995). Este sistema nos garantiza la supervivencia ya que cuando nacemos, necesitamos de nuestros cuidadores para poder sobrevivir y desarrollarnos. Además, la vinculación con nuestras figuras de apego nos aporta, desde la proximidad, una seguridad física y emocional. Este sistema nos ayuda a desarrollar la regulación emocional, atender y responder mejor a los estímulos y tener una mejor calidad de vida psicológica, física y relacional. El apego se desarrolla en los primeros momentos de infancia, pero se mantiene y manifiesta en las relaciones posteriores que vamos generando con los iguales en nuestro desarrollo (Fearon y Belsky, 2011).

El vínculo con las figuras de apego es necesario en la infancia para poder explorar el entorno, ya que se utiliza a la figura vincular como base segura a la que volver cuando se está explorando. También es importante que exista cierta ansiedad de separación ante la figura de apego ya que es el mecanismo que asegura la presencia de esta protección (López, 2006).

El apego está compuesto por tres elementos: 1) las conductas de apego, que serían las que se llevan a cabo para asegurar la proximidad y la protección, 2) los modelos operativos internos que son representaciones mentales que generamos de los otros con los que nos vinculamos, de nosotros mismos y de las relaciones y que se van conformando en función de la disponibilidad y responsividad de nuestras figuras de apego y 3) los componentes afectivos que son los sentimientos hacia las figuras de apego y hacia uno mismo (Sánchez, 2011).

Posteriormente, Ainsworth (1978) amplía esta teoría añadiendo una definición del estilo de apego infantil en función de la actuación de la figura de apego y de la actuación del niño (Duschinsky, 2015). Ainsworth (1978) clasifica el apego en: apego seguro cuando la figura de apego se muestra disponible, cercana y cariñosa y el niño puede desplegar conductas de exploración con el entorno, sociabilidad con extraños (aunque prefieren a su figura de apego). Además, pueden tener de referencia la figura de apego como base segura para seguir explorando y experimentar cierta ansiedad cuando no aparece y recuperarse con normalidad una vez reaparece (Hesse y Main, 2000); apego inseguro-evitativo cuando la figura de apego se muestra fría, distante, no disponible y no afectuosa por lo que el niño acaba desarrollando conductas de distanciamiento y evitación para que no le abandonen ya que no tienen confianza en que la figura de apego sea responsiva. Son niños que exploran el entorno con facilidad sin necesidad de una figura de apego de referencia y que no sienten ansiedad de separación ni una preferencia por su figura de apego (Hesse y Main, 2000); con el apego ansioso-ambivalente las figuras de apego se comportan de manera intermitente en cuanto a su presencia, proximidad y cariño. Por lo tanto, los niños se muestran inseguros y

desconfiados y son muy limitados en la exploración. Sienten una ansiedad de separación muy intensa que no logra calmarse tampoco en presencia de las figuras de apego (Hesse y Main, 2000). Main y Solomon (1986) añaden un cuarto estilo de apego: el apego desorganizado, el cual se genera en familias con padres negligentes e inconsistentes cuyas conductas son impredecibles e inestables y que, por lo tanto, aparecen comportamientos de confusión y alternancia entre aproximación-evitación (Granqvist et al., 2017).

La clasificación es diferente en el caso de los adultos. En este sentido, Hazan y Shaver (1987) proponen tres estilos de apego adulto: el seguro, el evitativo y el ansioso-ambivalente. Con el *apego seguro* se tiene un recuerdo de los progenitores como cercanos y cariñosos. Son adultos seguros y sociables, constantes y sólidos en sus relaciones, con confianza en los ámbitos de intimidad y con una capacidad de visión integral de la pareja, con lo positivo y lo negativo; el *apego evitativo* lo tienen aquellos adultos que tienen un recuerdo de padres fríos y rechazantes. Son adultos que se muestran desconfiados ante la perspectiva de las relaciones y su duración y se encuentran incómodos en la intimidad; con el *apego ansioso-ambivalente* las personas recuerdan a sus padres como intermitentes, son adultos con más inseguridades personales y hacia el resto, con muchas exigencias en las relaciones que establecen y a la vez mucha inseguridad, labilidad emocional y miedo al abandono. Generan relaciones fusionales, de dependencia y necesitan mucho nivel de intimidad (Oliva, 2004).

Hay ciertas diferencias en el apego infantil y el apego adulto. En primer lugar, en el apego infantil, se tiene una o dos figuras de apego y suelen ser los padres o los cuidadores. Sin embargo, en el apego adulto se pueden establecer relaciones íntimas con más personas (amigos, terapeutas, familiares, etc.), aunque la principal figura de apego en la adultez suele ser la pareja (Feeney y Noller, 2001). Sin embargo, aunque existan diferencias en cómo se manifiestan dependiendo de la etapa evolutiva, hay mucho apoyo empírico que respalda que

el apego que se desarrolla en la infancia correlaciona directamente con el estilo de apego en la adultez (Oliva, 2004).

La dinámica de la relación cambia ya que, en el apego infantil, la relación es complementaria porque el niño busca la protección y el cuidado y la figura de apego se lo da. Sin embargo, en el apego adulto, se dan relaciones igualitarias en las cuales ambos piden y necesitan cuidado, cariño y protección y ambos lo proveen. El sistema de apego y el de cuidados es recíproco, y, además, aparece el sistema sexual y una intimidad diferente en el caso del apego adulto (Feeney y Noller, 2001). Además, aunque siga existiendo la ansiedad de separación, es prioritaria la visión de la figura de apego como un refugio emocional y la búsqueda de la proximidad y de contacto, siendo las conductas desplegadas menos evidentes en el caso del apego adulto. Hay una mayor autorregulación y tolerancia ante la distancia o la pérdida ya que hay una mayor capacidad de elaborar representaciones abstractas y de mentalizar los estados mentales y emocionales de los otros (Feeney y Noller, 2001).

Según ha ido evolucionando esta teoría, también se han propuesto otros modelos de clasificación, como la de Bartholomew y Horowitz (1991) o la de Clarck y Shaver (1998) los cuales tienen en consideración una perspectiva más bidimensional en la que sitúan los estilos de apego en la oscilación entre las dimensiones ansiedad y evitación (Oliva, 2004).

Evaluación del estilo de apego

Para evaluar el apego adulto, tenemos la escala Experiences in Close Relationships Revised (ECR-R) de Brennan et al. (1998) la cual es ampliamente utilizada ya que incorpora ítems de la mayoría de las medidas de autoinforme que existen para estudiar esta variable (Wei et al., 2007). Asimismo, encontramos frecuentemente el cuestionario Adult Attachment Styles Questionnaire (AAQ) de Simpson et al. (1992; Bouthillier et al., 2002). Ambos instrumentos de medida analizan el apego adulto en sus dos dimensiones principales: la

dimensión ansiosa y la dimensión evitativa (Bouthillier et al., 2002; Wei et al; 2007). Otra escala importante es la Revised Adult Attachment Scale (RAAS) de Collins (1996) que evalúa tres dimensiones del apego: la cercanía o intimidad, la dependencia y la ansiedad (Teixeira et al., 2019).

Relación entre diferenciación del self y estilo de apego

La familia es la fuente de socialización primaria que tenemos los seres humanos y, por lo tanto, el puente afectivo y vincular para nuestras relaciones posteriores (Sánchez, 2011). El vínculo entre los miembros de la familia es de carácter biológico y psicológico ya que se activan nuestros sistemas más primitivos (como el sistema de apego y el de cuidados) y se forman pautas de interacción y dinámicas familiares que se transmiten intergeneracionalmente (Henao, 2012). La forma de vincularse es intensa y es la base para nuestras relaciones posteriores. La familia es imprescindible para nuestra supervivencia sobre todo en nuestra sociedad actual en la cual se retrasa cada vez más el abandono del hogar (Sánchez, 2011) y es esencial para un buen desarrollo relacional y un mayor bienestar individual y social (Hainlen et al., 2016).

En este sentido, se pretende relacionar en la presente revisión, la Teoría del Apego con el constructo de diferenciación del self. Ambos son fenómenos que se gestan en los primeros vínculos familiares y ambos se mantienen a lo largo de todo el desarrollo influenciando las relaciones posteriores (Harday y Fisher, 2018). Las relaciones tempranas positivas y la responsividad parental predicen un mejor desarrollo y una mejor formación identitaria (Lampis y Cautadella, 2019). Tanto el nivel de diferenciación como el estilo de apego están implicados en el proceso de independización de los seres humanos y son procesos que nos acompañan a lo largo de toda nuestra vida (Lampis et al., 2017). Además, ambas variables se centran en procesos de búsqueda de autonomía y búsqueda de intimidad

tanto en el contexto familiar como en el resto de las relaciones a lo largo del ciclo vital y ambas abarcan dimensiones tanto interpersonales como intrapsíquicas, reconociendo el papel central de la familia en todos estos procesos (Ng y Smith, 2006).

Son muchos los autores que han relacionado el nivel de diferenciación del self con la Teoría del Apego (Oliver, 2020), sin embargo, parece faltar hasta el momento una revisión sistemática que recoja los resultados más relevantes de los estudios empíricos realizados al respecto. Es por ello, que se convierte en objetivo de esta revisión el recopilar los principales hallazgos en relación a estas dos variables. Además, la mayoría de los estudios que evalúan el nivel de diferenciación son en su resultado ya adulto, sin embargo, el estilo de apego se ha estudiado mayoritariamente en la infancia (Hardy y Fisher, 2018). En este caso, se considera relevante recoger aquellos estudios que revisen ambas variables con adultos. Además, es posible que estas variables, aunque definidas por dimensiones diferentes, hablen de procesos similares (Ng y Smith, 2006).

Objetivos

El objetivo general es realizar una revisión sistemática de las investigaciones que relacionan el nivel de diferenciación del self con el estilo de apego en adultos. Actualmente, a pesar de haber literatura primaria al respecto, no parece existir una revisión sistemática que organice los resultados obtenidos. Por esta razón, considero que sería valioso integrarlos y derivar conclusiones relevantes en el ámbito clínico aplicado. Para ello:

- Se analizará la evidencia en la literatura sobre la relación entre diferenciación del self y el estilo de apego adulto.
- Se evaluarán otras posibles variables relacionadas con dicha relación.
- Se valorará la implicación clínica de los hallazgos sobre la relación de las variables.

Método

Estrategia De Búsqueda

Se realizó una búsqueda bibliográfica ajustada al tema de la presente revisión sistemática siguiendo unos criterios concretos de elegibilidad. Esta búsqueda se realizó desde las bases de datos electrónicas seleccionadas en función de las características de las variables analizadas en la revisión. Al tratarse de dos constructos esencialmente psicológicos, se incluyeron bases de datos enfocadas en el campo de la psicología: PsycINFO, Psychology and Behavioral Sciences Collection y Psycodoc. También se incluyó una base de datos del ámbito médico (PubMed) y otra de carácter multidisciplinar (Web of Science; WOS) ya que se considera que la Teoría del Apego se nutre de múltiples ámbitos disciplinares.

Para generar las ecuaciones de búsqueda, se empleó lenguaje libre y lenguaje documental ajustado a las variables requeridas en el trabajo.

Las ecuaciones de búsqueda empleadas fueron:

- ("differentiation of self" OR "self differentiation" OR "self-differentiation") AND (DE "Attachment Theory" OR "attachment style" OR "adult attachment" OR "attachment" OR "attachment styles" OR "secure attachment" OR "Anxious attachment" OR "avoidant attachment" OR "fearful-avoidant attachment") para *PsycINFO*, *Psycodoc* y *Behavioral Sciences Collection*.
- "Object Attachment"[Mesh] AND ("differentiation of self" OR "self differentiation") para *PubMed*.
- (ALL=("Adult Attachment")) AND ALL=(differentiation of self) para *Web of Science*.

Criterios De Elegibilidad

Se tuvieron en cuenta una serie de criterios de inclusión que permitieron la selección final de los artículos:

- Metodológicos: las fuentes incluidas debían de ser únicamente primarias y estudiar directamente la relación entre el nivel de diferenciación del self y el estilo de apego. Podían ser las dos únicas variables analizadas en el estudio o que se analizasen otras variables pero que apareciesen conclusiones significativas sobre la relación de ambas. Además, los estudios debían incluir la relevancia clínica del estudio de la relación entre ambas variables.
- Variables clínicas analizadas: los estudios debían incluir la definición y el análisis del nivel de diferenciación del self y del estilo de apego.
- Diferenciación del self: esta variable debía de ser evaluada por el inventario DSI (Skowron y Friedlander, 1998) o el DSI-R (Skowron y Schmitt, 2003).
- Estilo de Apego: esta variable debía ser evaluada por un instrumento de medida validado empíricamente.
- Muestra: la población debía de ser adulta en el análisis de ambas variables.
- Pragmáticos: Los estudios debían estar en español o en inglés y poder recuperarse a texto completo.

Extracción de datos

Una vez obtenida la selección final de artículos, se extrajeron los datos relevantes en cuanto a variables implicadas en el objeto del estudio, en este caso, diferenciación del self y estilo de apego.

Diferenciación del self

Se categorizaron los artículos en base a si se evaluaba el nivel de diferenciación del self a partir de la escala DSI (Skowron y Friedlander, 1998) o la DSI-R (Skowron y Schmitt, 2003). Se aceptaron los resultados de la escala total, así como los resultados de las subescalas (Corte Emocional, Reactividad Emocional, Posición del Yo o Fusión con los Otros).

Estilo de Apego adulto

Se categorizaron los artículos en base a la evaluación el estilo de apego adulto utilizando escalas para clasificarlo en apego seguro, apego ansioso o apego evitativo.

Otras variables psicológicas de interés

Se valoró positivamente aquellos artículos que analizaban otras variables de interés clínico para posteriores conclusiones del estudio, así como lo son la autoestima o el autoconcepto, la satisfacción marital, la eficacia de la relación, la comunicación y la satisfacción sexual, los síntomas ansiosos o depresivos y algunas variables sistémicas (triangulación, estructuras familiares, etc.),

Variables sociodemográficas

Se categorizaron los artículos en función de las variables sociodemográficas de los participantes ya que se requiere analizar desde una perspectiva contextual y sistémica las conclusiones obtenidas.

Se valoró el género de los participantes, su nivel educativo, el lugar del estudio, el rango de edad y, por último, lo más relevante para el análisis del presente trabajo: el estado sentimental o estado civil de los participantes Esta última variable tiene especial importancia a la hora de obtener conclusiones respecto a la utilidad de las mismas en el ámbito clínico aplicado, como lo puede ser en terapia de pareja.

Procedimiento de análisis

En un principio se categorizaron los estudios en función de la relación entre el nivel de diferenciación del self y el estilo de apego. Se seleccionaron directamente aquellos que analizaban la relación de manera directa, sin otras variables intermediarias.

En segundo lugar, se seleccionaron aquellos estudios que incluían otras variables de interés en el ámbito clínico, pero solo aquellos que analizaban en algún punto del estudio manera directa la relación entre las dos variables objetivo de la presente revisión.

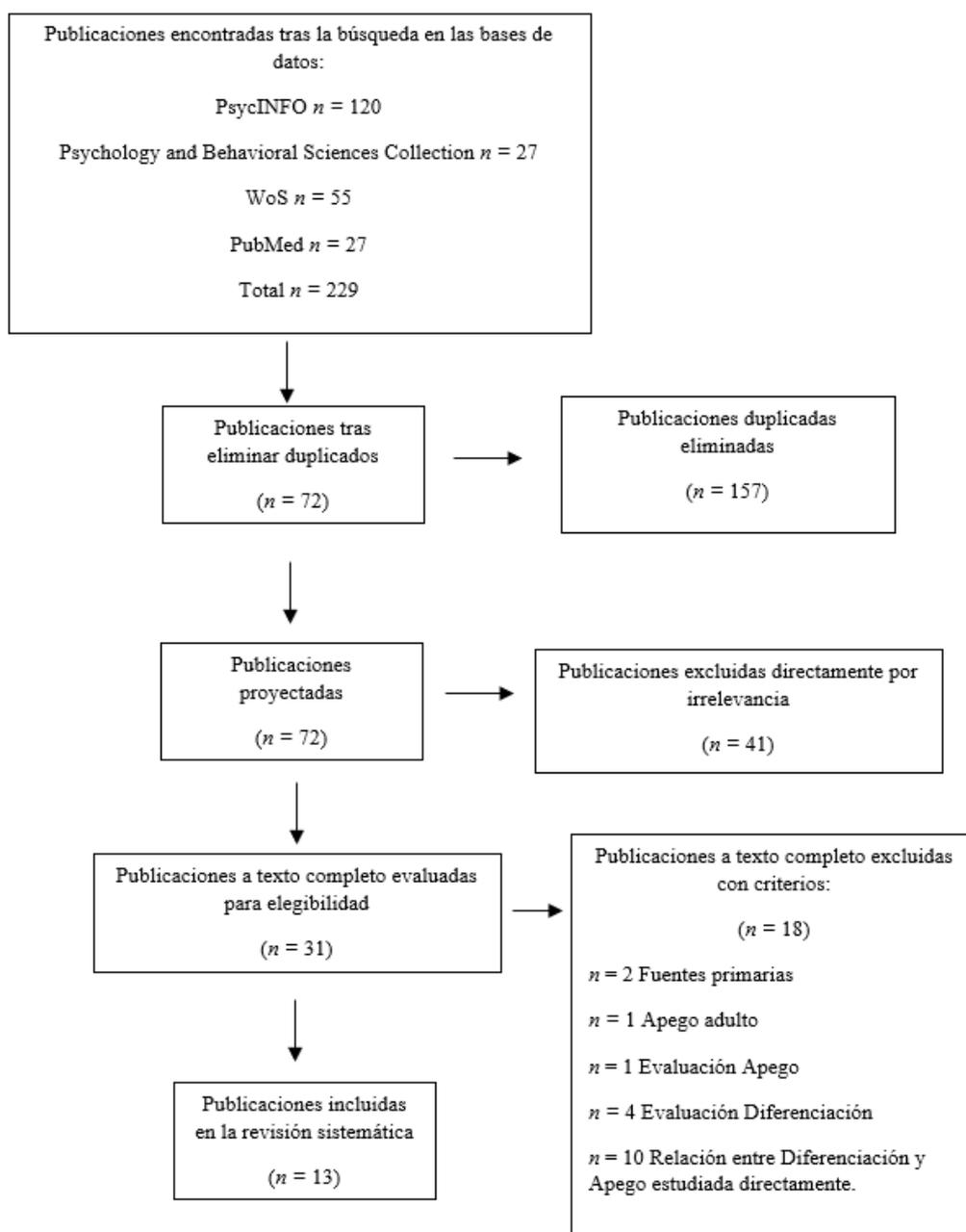
Resultados

Resultados de búsqueda

Como se observa en la Figura 1, en primer lugar, se realizó el lanzamiento de las ecuaciones de búsqueda en las distintas bases de datos seleccionadas, obteniendo un total de 229 artículos: 120 artículos de PsycINFO, 27 artículos de Psychology and Behavioral Science Collection, 55 de Web of Science y 27 de PubMed. Posteriormente, se utilizó la aplicación Zotero para la eliminación de duplicados, prescindiendo de un total de 157 artículos, reduciéndose la búsqueda a 72 artículos. Tras una revisión más rigurosa, se excluyeron directamente por título aquellas publicaciones que no resultaban relevantes para la revisión, además de aquellas que no era posible recuperar a texto completo o que estaban publicadas en un idioma distinto al inglés o al español. Se eliminaron en esta fase 41 artículos, dejando 31 artículos para analizar. Después, se realizó una selección más rigurosa y se aplicaron los criterios de elegibilidad para la exclusión o inclusión de artículos relevantes. Se eliminaron dos artículos por no tratarse de fuentes primarias, un artículo por evaluar el apego infantil en vez del adulto, un artículo por evaluar el estilo de apego siguiendo una categorización diferente a la exigida para este trabajo, cuatro artículos por no evaluar el nivel de diferenciación con la escala de medida requerida y 10 artículos por obviar el análisis directo

de la relación entre el nivel de diferenciación del self y el estilo de apego. De esta forma, quedaron eliminados 18 artículos, dejando 13 artículos para la revisión final (Figura 1).

Figura 1
Diagrama de flujo



Resultados del análisis

En la Tabla 1 podemos observar un análisis de las características sociodemográficas de la muestra:

En cuanto al género, en 10 de los estudios hubo muestra de género masculino y femenino (Dell'Isola et al., 2019; Hainlen, et al., 2016; Lampis y Cataudella, 2019; Ross et al., 2016; Simon et al., 2019; Scigala et al., 2021; Skowron y Dendy, 2004; Sommantico et al., 2021; Timm y Keiley, 2011; Wei et al., 2005). En dos de los estudios faltó muestra masculina: uno por requerimientos del estudio (Behjati, 2020) y otro por falta de muestra (Demidenko et al., 2010). En uno de los artículos no hubo muestra femenina por requerimiento del estudio (Ford et al., 2008). En tres de los estudios se incluyó muestra de género no especificado (Ross et al., 2016; Skowron y Dendy, 2004; Wei et al., 2005). En el de Ross et al (2016) también hubo muestra de personas transgénero. La media de edad de casi todos los estudios fue alrededor de los 30 años.

El lugar de la realización de los estudios fue mayoritariamente en Estados Unidos, habiendo un total de siete artículos allí realizados (Dell'Isola et al., 2019; Ford et al., 2008; Hainlen et al., 2016; Ross et al., 2016; Simon et al., 2019; Timm y Keiley, 2011; Wei et al., 2005). También se realizaron dos artículos en Italia (Lampis y Cataudella, 2019; Sommantico et al., 2021), uno en Polonia (Scigala et al., 2021), uno en Canadá (Demidenko et al., 2010), uno en Isfahán (Behjati, 2020) y uno de carácter internacional ya que se realizó de manera online (Skowron y Dendy, 2004). Aun así, se encontró en todos los artículos que incluían esta información, una predominancia de personas caucásicas (Demidenko et al., 2010; Dell'Isola, et al., 2019; Ford et al., 2008; Ross et al., 2016; Skowron y Dendy, 2004; Timm y Keiley, 2011; Wei et al., 2005).

El nivel educacional fue variado en los diferentes estudios, pero en seis de los artículos, se realizó la investigación con estudiantes que cursaban la carrera de psicología o alguna asignatura relacionada (Dell'Isola et al., 2019; Ford et al., 2008; Hainlen et al., 2016; Ross et al., 2016; Simon et al., 2019; Timm y Keiley, 2011; Wei et al., 2005).

Algunos estudios se hicieron con poblaciones específicas. El estudio de Demidenko et al. (2010) se realizó con población clínica de mujeres con trastornos de la conducta alimentaria. En el caso del estudio de los estudios de Scigala et al. (2021) y el de Sommantico et al. (2021), se realizaron con población del colectivo LGTB.

En la Tabla 2 se analizan los instrumentos de medida de la diferenciación del self y del estilo de apego, así como los criterios de elegibilidad de los estudios.

Respecto al Estado Civil de las diferentes muestras, en seis de los estudios se pedía como requerimiento estar en una relación sentimental (Dell'Isola et al., 2019; Lampis y Cataudella, 2019; Scigala et al., 2021; Sommantico et al., 2021) o incluso estar en matrimonio (Behjati, 2020; Timm y Keiley, 2011). En los cuatro de los artículos restantes no se requería como condición, pero sí se analizaba el estado sentimental de los participantes (Demidenko et al., 2010; Ford et al., 2008; Ross et al., 2016; Skowron y Dendy, 2004). En los tres artículos restantes no se tuvo en cuenta el estado sentimental de los participantes (Hainlen et al., 2016; Simon et al., 2019; Wei et al., 2005).

En cuanto al nivel de diferenciación del self observamos lo siguiente: en el caso del estudio de Behjati (2020) se empleó una metodología cuasiexperimental. Se utilizó en la muestra experimental un entrenamiento en diferenciación creado por Yousefi (2010). En este sentido, se asumió un mayor nivel de diferenciación en el grupo experimental (ya que se sometieron al entrenamiento en diferenciación) y un menor nivel de diferenciación en el grupo control.

En los doce artículos restantes se analizó el nivel de diferenciación del self con las escalas DSI (Skowron y Friedlander, 1998) o DSI-R (Skowron y Schmitt, 2003), contando con que puntuaciones de los ítems más cercanas a 6, implicarían un mayor nivel de diferenciación y las más cercanas a 1 implicarían un menor nivel de diferenciación. Estos doce artículos siguieron una metodología observacional prospectiva.

Un nivel bajo de diferenciación, teniendo en cuenta los parámetros de la escala DSI (Skowron y Friedlander, 1998) o DSI-R (Skowron y Schmitt, 2003), significaría puntuar alto en la subescala de Reactividad Emocional, la subescala de Corte Emocional y la subescala de Fusión con Otros y puntuar bajo en la subescala de Posición del Yo. Por el contrario, un nivel alto de diferenciación implicaría puntuaciones bajas en la subescala de Reactividad Emocional, la subescala de Corte Emocional y la subescala de Fusión con Otros y puntuaciones altas en la subescala de Posición del Yo. Es posible obtener conclusiones a partir de las puntuaciones de la escala total o analizar cada subescala por separado.

Seis estudios obtuvieron sus conclusiones a partir de los resultados de la subescala total (Behjati, 2020; Demidenko et al., 2010; Ford et al., 2008; Scigala et al., 2021; Sommantico et al., 2021; Timm y Keiley, 2011). Los siete restantes obtuvieron sus resultados sobre las puntuaciones de las subescalas (Dell'Isola et al., 2019; Hainlen et al., 2016; Lampis y Cataudella, 2019; Rosset al., 2016; Simon et al., 2019; Skowron y Dendy, 2004; Wei et al., 2005).

La subescala de Reactividad Emocional fue considerada en los siete artículos restantes (Dell'Isola et al., 2019; Hainlen et al., 2016; Lampis y Cataudella, 2019; Rosset al., 2016; Simon et al., 2019; Skowron y Dendy, 2004; Wei et al., 2005). La subescala de Corte Emocional fue incluida en seis artículos (Hainlen et al., 2016; Lampis y Cataudella, 2019; Ross et al., 2016; Simon et al., 2019; Skowron y Dendy, 2004; Wei et al., 2005). La

subescala de Posición del Yo fue estudiada en cinco de los artículos (Dell'Isola et al., 2019; Hainlen et al., 2016; Lampis y Cataudella, 2019; Rosset al., 2016; Skowron y Dendy, 2004).

La subescala de Fusión con Otros fue analizada en tres de los artículos (Hainlen et al., 2016; Rosset al., 2016; Skowron y Dendy, 2004).

En cuanto al estilo de apego, se escogieron aquellos estudios que incluyeran en el instrumento de evaluación del estilo de apego un formato de clasificación del apego adulto en al menos sus dos dimensiones principales: dimensión ansiosa y dimensión evitativa.

Ningún artículo analizó el estilo de apego seguro en sus resultados. El único estudio que lo mencionaba fue el de Behjati (2020) ya que se propuso un entrenamiento de diferenciación con el objetivo de acercar a los participantes a un estilo de apego seguro y poder así mejorar la calidad de sus relaciones. Otro de los artículos tampoco hizo diferencia entre los estilos de apego (Timm y Keiley, 2011) ya que hablan de la variable “apego adulto” en general. Utilizaron la escala RAAS que sí que divide en estilos de apego, sin embargo, los autores no hacen la diferencia en el análisis de sus resultados.

Los once artículos restantes analizaron sus resultados teniendo en cuenta el estilo de apego ansioso y el estilo de apego evitativo y lo relacionaron con las diferentes variables que evaluaban los estudios (Dell'Isola et al., 2019; Demidenko et al., 2010; Ford et al., 2008; Hainlen et al., 2016; Lampis y Cataudella, 2019; Rosset al., 2016; Scigala et al., 2021; Simon et al., 2019; Skowron y Dendy, 2004; Sommantico et al., 2021; Wei et al., 2005).

En la Tabla 3 encontramos información respecto al resto de variables psicológicas analizadas, así como la relación encontrada entre el nivel de diferenciación y el estilo de apego.

Respecto a las otras variables psicológicas analizadas en los diversos artículos, encontramos: la autoestima (Behjati, 2020), el autoconcepto (Demidenko et al., 2010; Ford et al., 2008), el autocontrol (Skowron y Dendy, 2004), los síntomas depresivos (Simon et al.,

2019), la alexitimia y el miedo a la intimidad (Scigala et al., 2021), el estado de ánimo negativo y los problemas interpersonales (Wei et al., 2005), la relación parental (Lampis y Cataudella, 2019) o el apego de padres a hijos (Ford et al., 2008), la hostilidad en el conflicto y la eficacia de la relación (Dell'Isola, 2019), el perdón, la emocionalidad positiva y el compromiso con la justicia social (Hainlen et al., 2026), la triangulación y la evitación experiencial (Ross et al., 2016), la satisfacción en pareja (Dell'Isola, 2019; Sommantico et al., 2021; Timm y Keiley, 2011), la duración de la relación (Sommantico et al., 2019) y la comunicación sexual y satisfacción sexual (Timm y Keiley, 2011).

En cuanto a la relación entre el estilo de apego y el nivel de diferenciación del self observamos que, en todos los estudios, el análisis de los resultados se realizó mediante análisis de correlaciones y en algunos de los casos, se realizaron modelos de regresión lineal o modelos estructurales para estudiar las relaciones causales entre las variables. Aun así, en ninguno de los estudios se pudo confirmar relaciones de causalidad, solo relaciones correlacionales.

La mayoría de los estudios que evaluaron el nivel de diferenciación del self mediante las puntuaciones de la escala DSI (Skowron y Friedlander, 1998) o DSI-R (Skowron y Schmitt, 2003) total, encontraron que parecía existir una relación inversa entre el estilo de apego ansioso y el estilo de apego evitativo con un nivel mayor de diferenciación. Es decir, a mayor nivel de diferenciación, menor parece ser la prevalencia del estilo de apego ansioso y del estilo de apego evitativo (Demidenko et al., 2010; Sommantico et al., 2021; Scigala et al., 2021; Timm y Keiley, 2011). Asimismo, en el estudio de Behjati (2020) se descubrió que el entrenamiento en diferenciación parecía incrementar el estilo de apego seguro y disminuir los estilos de apego ansioso y evitativo. Sin embargo, en el caso del estudio de Demidenko et al. (2010) encontraron que solo el estilo de apego ansioso tenía un efecto directo con el nivel diferenciación y que el estilo de apego evitativo tenía un efecto indirecto (a través del

autoconcepto) con el nivel de diferenciación. Además, el estudio de Ford et al. (2008) no obtuvo relación entre el estilo de apego y el nivel de diferenciación.

En cuanto a las conclusiones de las diferentes subescalas, aquellos estudios que analizaron la subescala de Fusión con Otros (Hainlen et al., 2016; Ross et al., 2016; Skowron y Dendy, 2004) encontraron que se relacionaba de manera directa con el estilo de apego ansioso (Hainlen et al., 2016; Ross et al., 2016; Skowron y Dendy, 2004) y con el estilo de apego evitativo (Hainlen et al., 2016; Skowron y Dendy, 2004). Esto quiere decir que las personas con mayor fusión hacia los otros parecían tener un estilo de apego más ansioso o evitativo. En el caso del estudio de Skowron y Dendy (2004), se encontró que la relación entre la subescala Fusión con Otros y el estilo de apego ansioso era más significativa que la relación de la subescala con el estilo de apego evitativo. Estos resultados permiten concluir que parece existir una mayor relación entre el estilo de apego ansioso con la subescala de Fusión con Otros que en el caso del estilo de apego evitativo.

Aquellos estudios que evaluaron la subescala de Posición del Yo (Dell'Isola et al., 2019; Hainlen et al., 2016; Lampis y Cataudella, 2019; Rosset al., 2016; Skowron y Dendy, 2004) encontraron que parece existir una relación inversa entre ambas variables: una menor Posición del Yo parece estar relacionado con un estilo de apego más ansioso (Dell'Isola et al., 2019; Hainlen et al., 2016; Ross et al., 2016; Skowron y Dendy, 2004) o un estilo de apego más evitativo (Lampis y Cataudella, 2019; Ross et al., 2016; Skowron y Dendy, 2004). Aun así, tanto en el estudio de Skowron y Dendy (2004) y en el de Ross et al. (2016) se encontró una relación mucho más fuerte entre la Posición del Yo con el estilo de apego ansioso que con el estilo de apego evitativo. Estos resultados también parecen mostrar una mayor relación entre niveles más bajos de Posición del Yo con el estilo de apego ansioso.

Respecto a la subescala de Reactividad Emocional se concluyó que parecía existir una relación directa con el estilo de apego ansioso, es decir, a mayor reactividad emocional, mayor la probabilidad de tener un estilo de apego ansioso (Dell'Isola et al., 2019; Hainlen et al., 2016; Lampis y Cataudella, 2019; Ross et al., 2016; Simon et al., 2019; Skowron y Dendy, 2004; Wei et al., 2005). En el estudio de Skowron y Dendy (2004) también relacionaron esta subescala con el estilo de apego evitativo, encontrándose también una relación directa: a mayor reactividad emocional parecía existir una mayor probabilidad de tener un estilo de apego evitativo. Sin embargo, estos resultados no fueron tan significativos como los encontrados con el estilo de apego ansioso. Podríamos concluir de esta manera, que la subescala de Reactividad Emocional parece ser mejor predictor de un estilo de apego ansioso.

La subescala de Corte Emocional ha parecido estar especialmente relacionada con el estilo de apego evitativo (Hainlen et al., 2016; Lampis y Cataudella, 2019; Ross et al., 2016; Simon et al., 2019; Skowron y Dendy, 2004; Wei et al., 2005). De hecho, en el estudio de Hainlen et al., 2016 definieron la subescala de Corte Emocional como la única subescala con posibilidad de predecir el estilo de apego evitativo. Estos resultados implicarían que, a mayores niveles de corte emocional, parece que encontraríamos un estilo de apego más evitativo. Aun así, hay algunos estudios que también encontraron una relación directa entre el nivel de corte emocional y el estilo de apego ansioso (Hainlen et al., 2016; Ross et al., 2016; Skowron y Dendy, 2004; Wei et al., 2005). Esto implicaría que, a mayores niveles de corte emocional, podríamos predecir mayor probabilidad de tener un estilo de apego más ansioso. Sin embargo, son menos los estudios que hablaron de esta relación y en su mayoría, excepto en el caso del estudio de Skowron y Dendy (2004), se encontraron correlaciones menores que en el caso de la relación entre esta subescala y el estilo de apego evitativo.

En general, podríamos deducir que la subescala que mejor predice el estilo de apego ansioso podría ser la subescala de Reactividad Emocional y que la que mejor predice el estilo de apego evitativo, sería la subescala de Corte Emocional.

En cuanto a la relación con el resto de las variables psicológicas, mediante el análisis de los resultados también podemos observar que tanto el nivel de diferenciación como el estilo de apego se relacionan con diferentes variables.

El nivel de diferenciación parece relacionarse con la autoestima (Behjati, 2020), el autoconcepto (Demidenko et al., 2010), la satisfacción y duración de la relación (Sommantico et al., 2021), la eficacia de la relación y la hostilidad en el conflicto (Dell'Isola et al., 2019), la comunicación y satisfacción sexual (Timm y Keiley, 2011) la alexitimia (Scigala et al., 2021), el autocontrol (Skowron y Dendy, 2004), los procesos de triangulación (Ross et al., 2016), el perdón, la emocionalidad positiva y la justicia social (Hainlen et al., 2016), los problemas interpersonales y el afecto negativo (Wei et al., 2005), los síntomas depresivos (Simon et al., 2019) y con el cuidado parental (Lampis y Cataudella, 2019).

En cuanto al estilo de apego, observamos que parece relacionarse con el autoconcepto (Demidenko et al., 2010), la eficacia de la relación (Dell'Isola et al., 2019), la satisfacción sexual y marital (Timm y Keiley, 2011) el perdón, la emocionalidad positiva y la justicia social (Hainlen et al., 2016), con problemas interpersonales y afecto negativo (Wei, et al., 2005), los síntomas depresivos (Simon et al., 2019), el autocontrol (Skowron y Dendy, 2004), la alexitimia (Scigala et al., 2021), el compromiso (Ford et al., 2008) y la triangulación (Ross et al., 2016).

Tabla 1*Características sociodemográficas de los estudios*

Autor y año	N	Sexo			Lugar	Edad Media	Estado civil
		♂	♀	♂/♀			
Lampis y Cataudella, 2019	350	143	207	Italia	36,74	33,1% casados 17,4% convivientes 40,9% relación estable sin matrimonio ni convivencia.	
Behjati, 2020	30	0	30	Isfahan	32,26	100% casadas. El 23% 0 hijos. El 30% 1 hijo. El 47% > 1 hijo.	
Demidenko et al., 2010	330	0	330	Canadá	27,87	63% solteras.	
Dell'Isola et al., 2019	162	28	134	EU	19	4,9% casados 1,3% comprometidos 88,9% relación cerrada 4,9% relación abierta	

Sommantico et al., 2021	298	143	155		Italia	36	100% relación estable > una media de 82 meses.
Scigala et al., 2021.	258	117	141		Polonia	30,3	100% relación estable > 6 meses.
Simon et al., 2019	175	50	125		EU	El 92% 18 -- 25	
Skowron y Dendy, 2004	225	47	177	1 NE	Internacional	37,12	59,8% relación estable (43,4 % 1 ^{er} matrimonio 3,5% 2 ^o matrimonio 12,9% sin matrimonio) 40,2% solteros (22,5% nunca casados 17,5% separados o divorciados. 80% casados 11% solteros
Ford et al., 2008	160	160	0		EU	36,4	6% en una relación estable 2% convivientes 1% no responde.

Hainlen et al., 2016	209	102	107		EU	34,66	
Wei et al., 2005	229	70	¹⁴⁸	11 NE	EU	19,88	
							47,9% solteros
							28,1% relación estable
							15,6% casados
Ross et al., 2016	167	31	132	2 NE 2 TG	EU	23,17	6,6% relaciones no exclusiva
							1,2% relación poliamorosas
							0,6% no responde.
							82% 1 ^{er} matrimonio
							14% 2 ^o matrimonio
							4% > 3 ^{er} matrimonio.
Timm y Keiley, 2011	205	100	105		EU	38	
							Media de duración del matrimonio = 13 años.

Nota. ♂ (hombres), ♀ (mujeres), 🏳️ (transgénero), / (otra clasificación de género), NE (género no especificado), > (mayor que), -- (entre), EU (Estados Unidos).

Tabla 2*Instrumentos de medida y criterios de elegibilidad*

Autor y año	Medida de diferenciación del self	Medida de apego	Criterios elegibilidad
Lampis y Cataudella, 2019	DSI-R	ECR-R	≥ 6 meses de relación. ≥ 18 años.
Behjati, 2020	No lo evalúan.	AAQ	Responder a todos los cuestionarios ≥ 1 año casada. No tener ninguna adicción. No faltar a ≥ 2 sesiones.
Demidenko et al., 2010	DSI-R	ECR-R	Responder a todos los cuestionarios. Diagnóstico de TCA.
Dell'Isola et al., 2019	DSI-R	ECR-R	Estar en pareja. Responder todos los cuestionarios.

Sommantico et al., 2021	DSI-R	ECR-R	Homosexuales. ≥ 6 meses de relación. ≥ 18 años.
Scigala et al., 2021	DSI	RAAS	Pertenecer al colectivo LGBTQ. ≥ 6 meses de relación.
Simon et al., 2019	DSI	ECR	 ≥ 18 años.
Skowron y Dendy, 2004	DSI-R	ECR	Completar cuestionar online sobre problemas parentales, familiares o relacionales.
Ford et al., 2008	DSI	ECR	Ser padres. Completar todos los autoinformes de evaluación.

Hainlen et al., 2016	DSI	ECR-R	
Wei et al., 2005	DSI	ECR	Completar los cuestionarios.
Ross et al., 2016	DSI-SF	ECR	Completar los cuestionarios online
Timm y Keiley, 2011	DSI	RAAS	Matrimonio \geq 1 año y actualmente conviviendo \geq 18 años No matrimonio entre participantes Completar todos los cuestionarios

Nota. DSI (Differentiation of Self Inventory), DSI-R (Differentiation of Self Inventory-Revised), AAQ (Adult Attachment Styles Questionnaire), ECR (Experience in Close Relationships Scale), ECR-R (Experience in Close Relationships Scale-Revised), RAAS (Revised Adult Attachment Scale), \geq (mayor/igual que)

Tabla 3*Relación entre el nivel de diferenciación y el estilo de apego*

Autor y año	Nivel de diferenciación	Estilo de apego	Dirección de la relación	Otras variables analizadas
Lampis y Cataudella, 2019	RE	Ansioso	Directa	Relación con los progenitores en la infancia
	CE	Evitativo	Directa	
	PY	Evitativo	Inversa	
Behjati, 2020	Entrenamiento en diferenciación	Seguro	Directa	Autoestima
		Ansioso	Inversa	
		Evitativo (no significativo)	Inversa	
Demidenko et al., 2010	Alta diferenciación	Ansioso	Inversa (directo)	Autoconcepto
		Evitativo	Inversa (indirecto)	
Dell'Isola et al., 2019	RE	Ansioso	Directa	Hostilidad en conflicto Satisfacción pareja Eficacia de relación
	PY	Ansioso	Inversa	

Somantico et al., 2021	Alta diferenciación	Ansioso	Inversa	Satisfacción pareja Duración de la relación
		Evitativo	Inversa	
Scigala et al., 2021	Alta diferenciación	Ansioso	Inversa	Alexitimia Miedo a la intimidad
		Evitativo	Inversa	
Simon et al., 2019	RE CE	Ansioso Evitativo	Directa Directa	Síntomas depresivos
Skowron y Dendy, 2004	RE*	Ansioso	Directa	Autocontrol
	PY*	Ansioso	Inversa	
	CE*	Ansioso	Directa	
	FO*	Ansioso	Directa	
	RE	Evitativo	Directa	
	PY	Evitativo	Inversa	
	CE*	Evitativo	Directa	
FO	Evitativo	Directa		

Ford et al., 2008	Alta diferenciación	Ansioso Evitativo	No se encuentra relación	Identidad Apego parental
Hainlen et al., 2016	RE PY CE FO CE	Ansioso Ansioso Ansioso Ansioso Evitativo	Directa Inversa Directa Directa Directa	Perdón Emocionalidad positiva Compromiso con la justifica social
Wei et al., 2005	RE* CE	Ansioso Ansioso	Directa Directa	Estado de ánimo negativo Problemas interpersonales
Ross et al., 2016	CE* RE* PY* CE* FO* CE* PY	Evitativo Ansioso Ansioso Ansioso Evitativo Evitativo	Directa Directa Inversa Directa Directa Directa	Triangulación Evitación experiencial
Timm y Keiley, 2011	Alta diferenciación	Apego adulto	Directa	Comunicación sexual Satisfacción sexual Satisfacción marital

Nota. RE (Reactividad Emocional), CE (Corte Emocional), PY (Posición del Yo), FO (Fusión con Otros), *(mayor correlación en ese estudio).

Discusión

El objetivo principal de esta revisión fue evaluar si existía una relación entre el estilo de apego y el nivel de diferenciación del self para así posteriormente, valorar sus posibles implicaciones clínicas.

Tras la síntesis de las conclusiones de los diversos estudios seleccionados, podemos considerar que, en efecto, parece existir una relación entre el nivel de diferenciación del self y el estilo de apego adulto. Esta relación parece constatar que a menor nivel de diferenciación del self, las personas presentan tanto un estilo de apego más ansioso como también un estilo más evitativo.

Un nivel bajo de diferenciación del self implica en cuanto a sus subescalas, un alto nivel de emocionalidad reactiva, un alto nivel de corte emocional, un alto nivel de fusión con los otros y un bajo nivel de posición del Yo (Skowron y Dendy, 2004). En este sentido, los resultados concuerdan en cuanto a que, tanto los estudios que evaluaban el nivel de diferenciación del self en general (Behjati 2020; Demidenko et al., 2010; Sommantico et al., 2021; Scigala et al., 2021; Timm y Keiley, 2011), como los que evaluaban las subescalas por separado (Dell'Isola et al., 2019; Hainlen et al., 2016; Lampis y Cataudella, 2019; Rosset al., 2016; Simon et al., 2019; Skowron y Dendy, 2004; Wei et al., 2005), obtienen las mismas conclusiones, encontrando relación entre el estilo de apego y el nivel de diferenciación.

Como se presenta en los resultados, algunas subescalas de la diferenciación del self han mostrado más evidencia en su relación con el estilo de apego, como lo son la subescala de Reactividad Emocional y la subescala de Corte Emocional. En el caso de la subescala de Reactividad Emocional, se relaciona especialmente con el estilo de apego ansioso y en el caso de la subescala de Corte Emocional, se relaciona más con el estilo de apego evitativo. Esto puede verse influido por la definición de los diferentes constructos. Tanto la escala de

reactividad emocional como el estilo de apego ansioso evalúan algunas dimensiones similares. Por ejemplo, el apego ansioso hace referencia a un modo obsesivo y lábil de relacionarse, desde los extremos emocionales y la subescala de Reactividad Emocional hace referencia a la labilidad e intensidad emocional con la que se relaciona con los otros (Oliver, 2020).

Se ha visto en los presentes resultados que la subescala de Corte Emocional se relaciona principalmente con el estilo de apego evitativo. En este sentido, ambas definiciones incluyen un formato evasivo de relación, en el que la intimidad se hace incómoda y en el que se prefiere la separación y la huida antes que el contacto y la presencia con los otros (Simon et al., 2019). Por otra parte, la relación entre corte emocional y apego ansioso podría tener que ver con la polarización emocional de las personas con estilo de apego ansioso, que, debida su intensidad y labilidad emocional, también utilizan la estrategia de la evitación y el aislamiento en ciertos momentos de sus relaciones (Oliver, 2020).

En cuanto a las subescalas de Fusión con Otros y Posición del Yo, también parecen coincidir los resultados. La Posición del Yo es una subescala que define una capacidad de mantener una postura interna estable y coherente a la vez que flexible ante las relaciones con los demás (Skowron y Friedlander, 1998). Se ha visto que correlaciona inversamente con la presencia de un apego ansioso o evitativo. En este sentido, faltaría por investigar con qué polo de la Posición del Yo se relaciona cada estilo de apego, ya que no se conoce si las personas con estilo de apego ansioso tienden más a abandonar sus propias opiniones en función de las de los otros o si, por el contrario, tienden más a mantener posturas rígidas e impermeables. Lo mismo ocurre con el estilo de apego evitativo. Sin embargo, se puede hipotetizar que el estilo de apego ansioso podría relacionarse con el abandono de las propias opiniones ya que hay un gran miedo al rechazo y a la desvalorización (Casullo y Fernández, 2004). Asimismo, el estilo de apego evitativo, podría relacionarse con una inflexibilidad a

cambiar las propias opiniones que se corresponde con la actitud defensiva que le caracteriza (Casullo y Fernández, 2004).

Respecto a la subescala de Fusión con Otros, define la incapacidad de ser un yo mismo sin el otro (Oliver, 2020). Esta subescala es la que menos se ha relacionado con el estilo de apego y lo ha hecho principalmente con el estilo de apego ansioso. En este sentido, se intuye que se relaciona con la necesidad de búsqueda constante de contacto e intimidad que lo caracteriza (Feeney y Noller, 2001).

Es relevante tener en cuenta estas variables ya que un mejor nivel de diferenciación y un estilo de apego seguro son predictores de un mayor bienestar psicológico (Oliver y Berástegui, 2019; López 2006). Por lo tanto, resultaría interesante trabajar a nivel terapéutico con ambos procesos ya que, suponiendo que están relacionados, intervenir con uno de ellos podría implicar beneficios en el otro. Además, también se ha observado en los resultados que tanto el proceso de diferenciación como el estilo de apego adulto, están relacionados con otras variables psicológicas relevantes que también podrían resultar beneficiadas como, por ejemplo, la autoestima y el autoconcepto (Borondo y Oliver, 2021; Demidenko et al., 2010; Ford et al., 2008; Rodrigues, 2016), el funcionamiento psicosocial Cepukiene, 2021; Skowron et al., 2009), la satisfacción en la pareja (Dell'Isola et al., 2019; Sommantico et al., 2021; Timm y Keiley, 2011), problemas emocionales (Hainlen et al., 2016; Rodrigues, 2016; Scigala, et al., 2021; Simon, et al., 2019; Wei et al., 2005) o variables familiares como los procesos de triangulación (Ross et al., 2016).

Es cierto que se puede trabajar de manera individual con el nivel de diferenciación y que ello puede generar cambios en el estilo de apego, volviéndose más seguro (Behjati, 2020). Sin embargo, la capacidad de diferenciarse depende en gran medida de la gestión emocional y relacional de la familia, por lo tanto, las relaciones de apego que se forman en el

seno familiar van a influir en este proceso (Kerr y Bowen, 1988). La familia de origen y la familia extensa son claves tanto en la formación del apego como en la capacidad de diferenciarse (Ng y Smith, 2006). De esta forma, se valora la importancia de la intervención familiar para el trabajo terapéutico de estos procesos vinculares y relacionales (Hainlen et al, 2016). Por lo tanto, a partir de los resultados obtenidos, se sugiere como posibles formas de intervención en la modificación del estilo de apego adulto, el entrenamiento en diferenciación familiar (Behjati, 2020; López-Vázquez y Oliver, 2021).

Por lo tanto, en el campo de la terapia familiar sistémica se considera intervenir en estos dos procesos que van a estar presentes en cada individuo del sistema familiar de manera conectada e interrelacionada (Ortiz, 2008; Ng y Smith, 2006). Además, desde esta revisión se estudia la relación de cada estilo de apego con las diferentes subescalas del nivel de diferenciación. Esto podría resultar interesante para enfocar el tratamiento teniendo en cuenta estas relaciones encontradas. Para ello, cabría plantearse incluir en la intervención en el estilo de apego, módulos de tratamiento que incorporasen el trabajo con las subescalas de la diferenciación del self. Por ejemplo, sería de utilidad incorporar el trabajo con los procesos psicológicos y relacionales implicados en la subescala de Corte Emocional en los casos en los que se observe que el paciente tiende a tener un estilo de apego más evitativo. Además de incluir el trabajo con los procesos de la subescala de Reactividad Emocional en los casos de estilo de apego más ansioso.

Este estudio tiene algunas limitaciones; en primer lugar, las correspondientes a las limitaciones de los propios estudios analizados. Son en su mayoría respecto al tamaño de la muestra, su representatividad y la incapacidad de concluir relaciones causales entre las variables (Calatrava et al., 2022). Sería interesante revisar si han existido nuevas publicaciones con conclusiones causales entre los procesos. En esta línea, también sería de

gran utilidad la existencia de estudios longitudinales y con muestras más grandes (Calatrava et al., 2022).

Además, habría que valorar que la relación entre ambas variables pudiese ser en parte debido a que se trate de los mismos procesos llamados con nombres diferentes (Lampis y Cataudella, 2019). Debemos tener en cuenta de que las conclusiones del presente trabajo son a partir de estudios que se hacen con instrumentos de medida de autoinforme, que no tienen por qué ser un evaluador completo de los constructos que analizan (Williams, 2020). Sería relevante en un futuro añadir estudios que evaluaran tanto la diferenciación del self como el estilo de apego con otros instrumentos de carácter cualitativo y con entrevistas semiestructuradas. También se podría analizar en mayor profundidad la relación de ambas variables con el resto de las variables psicológicas con las que pueden estar relacionadas, así como evaluar el nivel de diferenciación no solo en los sujetos de estudio, sino también en los familiares de primera y segunda generación, para valorar los efectos intergeneracionales (Calatrava et al., 2022).

En la presente revisión se incluían algunos estudios con muestra clínica, como pacientes con trastorno de la conducta alimentaria (Demidenko et al., 2010), aunque la mayoría se trataba de población no clínica. También se han realizado otros estudios que incluyen problemáticas como las adicciones y su relación con la diferenciación del self y el estilo de apego (Thorberg y Lyvers, 2010). Para futuras revisiones, podría hacerse un análisis de la diferencia entre población clínica y población no clínica. Sería de utilidad que la muestra de los estudios primarios fuese más variada en cuanto al nivel educativo y la posición socioeconómica y cultural.

Un aspecto importante, sería interesante tener en cuenta el factor de intervención con ambos procesos. Para valorar la aplicación clínica que puede llegar a tener las conclusiones

sobre esta relación encontrada, sería relevante que se incluyese información sobre tratamientos o intervenciones clínicas. Desde esta revisión, se plantea que la mejor forma de intervenir es desde un enfoque familiar sistémico, en concreto, teniendo en cuenta una perspectiva intergeneracional que incluya a la familia de origen ya que es el seno donde se desarrollan y se producen ambos fenómenos (Ng y Smith, 2006). Además, por la relación que existe con otros procesos de origen familiar, como lo pueden ser las triangulaciones (Ross et al., 2016). Suponiendo que el sistema familiar responde a procesos de retroalimentación (Ortiz, 2008), intervenir con cualquiera de los miembros en términos de diferenciación familiar o de apego, generaría un cambio en el sistema familiar al completo.

Resultaría de gran relevancia clínica tener en cuenta estos procesos en los casos de terapia de pareja ya que, aunque la familia de origen tenga un papel vital, la presente revisión se concentra en el apego adulto y la diferenciación en personas adultas también, por lo que, dada la relación con otras variables relevantes en la terapia de pareja, como la comunicación y la satisfacción sexual (Timm y Keiley, 2011) o la satisfacción y la eficacia de la relación (Dell'Isola et al., 2019; Sommantico et al., 2021), podría ser muy interesante la intervención en estas áreas. Sobre todo, teniendo en cuenta que las parejas tienden a elegirse por tener niveles de diferenciación similares (Calatrava et al., 2022).

Por lo tanto y en definitiva, se considera que la presente revisión sistemática es de gran utilidad en el ámbito clínico, sobre todo en el campo de la intervención familiar sistémica dadas las relaciones estudiadas y encontradas.

Referencias

- Arango, M. Z., Rodríguez, A. M., Benavides, M. S. y Ubaque, S. L. (2016). Los axiomas de la comunicación humana en Paul Watzlawick, Janet Beavin, Don Jackson y su relación con la Terapia Familiar Sistémica. *Revista Fundación Universitaria Luis Amigó (histórico)*, 3(1), 33-50. <https://doi.org/10.21501/23823410.1887>
- Behjati Najafabadi, R. (2020). The effect of self-differentiation training on attachment styles and self-esteem in married women. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 8(3), 193-202. <https://doi.org/10.32598/jpcp.8.3.629.1>
- Biscotti, O. (2006). *Terapia de pareja: una mirada sistemática*. Lumen.
- Borondo, I. y Oliver, J. (2021). La diferenciación del self y su relación con el apego adulto y la autoestima, *Mosaico*, 77, 8-18. <http://hdl.handle.net/11531/54119>
- Bouthillier, D., Julien, D., Dubé, M., Bélanger, I. y Hamelin, M. (2002). Predictive validity of adult attachment measures in relation to emotion regulation behaviors in marital interactions. *Journal of adult development*, 9(4), 291-305.
<https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=90542b96-ed4f-400c-8b05-5bb7eb19effa%40redis>
- Bowen, M. (1989). *La terapia familiar en la práctica clínica*. Desclée de Brouwer.
- Bowen, M. (1998). *De la familia al individuo: La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Paidós.
- Bretherton, I. (1995). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. En S. Goldberg, R. Muir, y J. Kerr (Eds.), *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives* (pp. 45-84). Analytic Press, Inc.

- Calatrava, M., Martins, M. V., Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C. y Rodríguez-González, M. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical psychology review, 91*, 102101. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102101>
- Casullo, M. M. y Fernández, M. (2004). Evaluación de los estilos de apego en adultos. *Anuario de investigaciones, 12*, 183-192. <http://www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v12/v12a18.pdf>
- Cepukiene, V. (2021). Adults' psychosocial functioning through the lens of Bowen theory: The role of interparental relationship quality, attachment to parents, differentiation of self, and satisfaction with couple relationship. *Journal of Adult Development, 28*(1), 50-63. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09351-3>
- Dell'Isola, R., Durtschi, J. y Morgan, P. (2019). Underlying Mechanisms Explaining the Link between Differentiation and Romantic Relationship Outcomes. *American Journal of Family Therapy, 47*(5), 293-310. <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1655814>
- Demidenko, N., Tasca, G. A., Kennedy, N. y Bissada, H. (2010). The Mediating Role of Self-Concept in the Relationship Between Attachment Insecurity and Identity Differentiation Among Women with an Eating Disorder. *Journal of Social y Clinical Psychology, 29*(10), 1131-1152. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.10.1131>
- Duch, C. (2018). La diferenciación del self y su relación con la autorregulación emocional y la ansiedad (Trabajo Fin de Máster, Universidad Pontificia Comillas). <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/32037>
- Duschinsky R. (2015). The emergence of the disorganized/disoriented (D) attachment classification. *Hist Psychol, 18*(1), 32-46. <https://doi.org/10.1037/a0038524>

- Fearon R. M. P. y Belsky J. (2011). Infant-mother attachment and the growth of externalizing problems across the primary-school years. *J Child Psychol Psychiatry*, 52(7), 782-91.
<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02350>
- Feeney, J. y Noller, P. (2001). *Apego adulto*. Desclée de Brouwer.
- Ford, J. J., Nalbone, D. P., Wetchler, J. L. y Sutton, P. M. (2008). Fatherhood: How differentiation and identity status affect attachment to children. *American Journal of Family Therapy*, 36(4), 284-299. <https://doi.org/10.1080/01926180701647074>
- Fonagy, P. (1999). Persistencias transgeneracionales del apego: una nueva teoría. *Aperturas psicoanalíticas*, 3, 1-13.
<http://www.aperturas.org/articulos.php?id=0000086ya=Persistencias-transgeneracionales-del-apego-unanueva-teoria>
- Granqvist, P., Sroufe, L. A., Dozier, M., Hesse, E., Steele, M., Ijzendoorn, M., Solomon, J., Schuengel, C., Fearon, P., Bakermans-Kranenburg, M., Steele, H., Cassidy, J., Carlson, E., Madigan, S., Jacobvitz, D., Foster, S., Behrens, K., Rifkin-Graboi, A., Gribneau, N., ... Duschinsky, R. (2017). Disorganized attachment in infancy: a review of the phenomenon and its implications for clinicians and policy-makers. *Attachment & human development*, 19(6), 534-558.
<https://doi.org/10.1080/14616734.2017.1354040>
- Hainlen, R. L., Jankowski, P. J., Paine, D. R. y Sandage, S. J. (2016). Adult attachment and well-being: Dimensions of differentiation of self as mediators. *Contemporary Family Therapy*, 38(2), 172-183. <https://doi.org/10.1007/s10591-015-9359-1>
- Hardy, N. R. y Fisher, A. R. (2018). Attachment versus differentiation: The contemporary couple therapy debate. *Family process*, 57(2), 557-571.
<https://doi.org/10.1111/famp.12343>

- Henao, A. M. G. (2012). Recuperación crítica de los conceptos de familia, dinámica familiar y sus características. *Revista virtual universidad católica del norte*, 35, 326-345.
<https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/download/364/679>
- Hesse, E. y Main, M. (2000). Disorganized infant, child, and adult attachment: Collapse in behavioral and attentional strategies. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48(4), 1097–1127. <https://doi.org/10.1177/00030651000480041101>
- Holman, T. B. y Busby, D. M. (2011). Family-of-origin, differentiation of self and partner, and adult romantic relationship quality. *Journal of Couple y Relationship Therapy*, 10(1), 3-19. <https://doi.org/10.1080/15332691.2010.539171>
- Hooper, L. M. y DePuy, V. (2010). Mediating and moderating effects of differentiation of self on depression symptomatology in a rural community sample. *The Family Journal*, 18(4), 358-368. <https://doi.org/10.1177/1066480710374952>
- Işık, E. y Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self inventory-revised in Turkish adults. *Journal of marital and family therapy*, 41(1), 102-112. <https://doi.org/10.1111/jmft.12022>
- Jankowski, P. J., Hooper, L. M., Sandage, S. J. y Hannah, N. J. (2013). Parentification and mental health symptoms: Mediator effects of perceived unfairness and differentiation of self. *Journal of Family Therapy*, 35(1), 43-65. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2011.00574.x>
- Kerr, M. E. y Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. WW Norton & Company.
- Lampis, J. y Cataudella, S. (2019). Adult attachment and differentiation of self-constructs: A possible dialogue? *Contemporary Family Therapy*, 41(3), 227-235.
<https://doi.org/10.1007/s10591-019-09489-7>

- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A. y Skowron, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 62-72. <https://doi.org/10.1007/s10591-017-9403-4>
- Lebrero, A. y Moreno, A. (2014). Terapia Intergeneracional. En A. Moreno. *Manual de Terapia Sistémica: Principios y herramientas de intervención*. (pp. 263-295). Editorial Desclée de Brouwer.
- López, F. (2006). Apego: estabilidad y cambio a lo largo del ciclo vital. *Journal for the Study of Education and Development*, 29(1), 9-23.
<https://doi.org/10.1174/021037006775380830>
- López-Vázquez, B. y Oliver, J. (2021). *La relación entre la diferenciación del self y el apego adulto: Revisión bibliográfica*.
https://www.researchgate.net/publication/355043183_La_relacion_entre_la_diferenciacion_del_self_y_el_apego_adulto_Revision_bibliografica
- Mengel, M. B., Davis, A. B., Baker, L. C., Ramsey, C. N. y Abell, T. D. (1991). Association of family enmeshment with maternal blood pressure during pregnancy: Evidence for a neuroendocrine link explaining the association between family enmeshment and infant birth weight. *Family Systems Medicine*, 9(1), 3-17.
<https://doi.org/10.1037/h0089138>
- Meyer, D. F. (1997). Codependency as a mediator between stressful events and eating disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 53, 107-116.
[https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(199702\)53:2<107::aid-jclp3>3.0.co;2-q](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(199702)53:2<107::aid-jclp3>3.0.co;2-q)
- Ng, K. M. y Smith, S. D. (2006). The relationships between attachment theory and intergenerational family systems theory. *The Family Journal*, 14(4), 430-440.
<https://doi.org/10.1177/1066480706290976>

- Oliva, A (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 4(1), 65-81.
https://www.academia.edu/download/49318398/apego_Bolwy.pdf
- Oliver, J. (2020). Variables familiares relacionadas con la diferenciación del self y el apego de las personas adultas adoptadas [tesis doctoral, Universidad Pontificia Comillas].
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/45373/TD00385.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Oliver, J. y Berástegui, A. (2019). La Escala de Diferenciación del Self (EDS): desarrollo y validación inicial. *Revista Mosaico*, 72, 100-119.
https://docs.wixstatic.com/ugd/6eeb33_72255d26f941496dabbe53d9921bc765.pdf
- Ortiz, D. (2008). Elementos de epistemología sistémica que orientan el proceso terapéutico. En D. Ortiz. *La Terapia Familiar Sistémica*. (pp.58-112). Ediciones Abya-Yala/Universidad Politécnica Salesiana.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American journal of family therapy*, 36(5), 388-401. <https://doi.org/10.1080/01926180701804634>
- Rodrigues, A. (2016). *Exploring the relationships among attachment, emotion regulation, differentiation of self, negative problem orientation, self-esteem, worry and generalized anxiety* [tesis doctoral, University of Toronto].
https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/73159/3/Rodrigues_Aline_201606_PhD_thesis.pdf
- Rodríguez-González, M. y Martínez, M. (2015). *La teoría familiar sistémica de Bowen: avances y aplicación terapéutica*. Mc Graw Hill Education.

- Rodríguez-González, M., Schweer-Collins, M., Skowron, E. A., Jódar, R., Cagigal, V. y Major, S. O. (2018). Stressful life events and physical and psychological health: mediating effects of differentiation of self in a Spanish sample. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45(4), 578-591. <https://doi.org/10.1111/jmft.12358>
- Rodríguez-González, M., Skowron, E. A. y Jódar, R. (2015). Adaptación al español del Differentiation of Self Inventory-Revised (DSI-R). *Terapia psicológica*, 33(1), 47-58. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082015000100005>
- Ross, A. S., Hinshaw, A. B. y Murdock, N. L. (2016). Integrating the Relational Matrix: Attachment Style, Differentiation of Self, Triangulation, and Experiential Avoidance. *Contemporary Family Therapy*, 38(4), 400–411. <https://doi.org/10.1007/s10591-016-9395-5>
- Sánchez, M. (2011). *Apego en la infancia y apego adulto. Influencia en las relaciones amorosas y sexuales* [Trabajo Final de Máster, Universidad de Salamanca]. https://gedos.usal.es/bitstream/handle/10366/99355/TFM_EstudiosInterdisciplinarios_Genero_SanchezHerrero_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y/amp/
- Sandage, S. J. y Jankowski, P. J. (2010). Forgiveness, spiritual instability, mental health symptoms, and well-being: Mediator effects of differentiation of self. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(3), 168-180. <https://doi.org/10.1037/a0019124>
- Scigala, D. K., Fabris, M. A., Badenes-Ribera, L., Zdankiewicz-Scigala, E. y Longobardi, C. (2021). Alexithymia and self differentiation: The role of fear of intimacy and insecure adult attachment. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 43, 165-176. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09567-9>

- Schwartz, J. P., Thigpen, S. E. y Montgomery, J. K. (2006). Examination of parenting styles of processing emotions and differentiation of self. *The Family Journal*, *14*(1), 41-48. <https://doi.org/10.1177/1066480705282050>
- Simon, H. L. M., DiPlacido, J. y Conway, J. M. (2019). Attachment styles in college students and depression: The mediating role of self differentiation. *Mental Health and Prevention*, *13*, 135-142. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2019.01.011>
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of counseling Psychology*, *47*(2), 229-237. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.229>
- Skowron, E. A. y Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, *26*(3), 337-337. <https://doi.org/10.1023/B:COFT.0000037919.63750.9d>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>
- Skowron, E. A. y Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of marital and family therapy*, *29*(2), 209-222. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x>
- Skowron, E. A., Stanley, K. L. y Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, *31*(1), 3-18. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9075-1>

- Sommantico, M., Iorio, I., Lacatena, M. y Parrello, S. (2021). Adult attachment, differentiation of self, and relationship satisfaction in lesbians and gay men. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*.
<https://doi.org/10.1007/s10591-020-09563-5>
- Teixeira, R. C. R., Ferreira, J. H. B. P. y Howat-Rodrigues, A. B. C. (2019). Collins and Read revised adult attachment scale (RAAS) validity evidences. *Psico*, 50(2), 1-11.
<https://doi.org/10.15448/1980-8623.2019.2.29567>
- Thorberg, F. A. y Lyvers, M. (2010). Attachment in relation to affect regulation and interpersonal functioning among substance use disorder in patients. *Addiction Research y Theory*, 18(4), 464-478. <https://doi.org/10.3109/16066350903254783>
- Timm, T. M. y Keiley, M. K. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis. *Journal of Sex y Marital Therapy*, 37(3), 206-223.
<https://doi.org/10.1080/0092623x.2011.564513>
- Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 88(2), 187-204.
<https://doi.org/10.1080/00223890701268041>
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T.-Y. y Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Affect Regulation, Negative Mood, and Interpersonal Problems: The Mediating Roles of Emotional Reactivity and Emotional Cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14-24. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.1.14>
- Williams, G. E. (2020). *Evaluating the construct of emotion differentiation: Methodological considerations and extension of current theory* (Doctoral dissertation, University of

Toronto (Canada).

https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/103199/3/Williams_Gregory_Evan_202011_PhD_thesis.pdf

Willis, B. T. y Cashwell, C. S. (2017). Predicting identity status: The role of attachment, differentiation, and meaning making. *Adulspan Journal*, 16(2), 80-92.

<https://doi.org/10.1002/adsp.12037>