



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE
CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

RELACIÓN
ENTRE LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF
Y LA ANSIEDAD

Trabajo fin de Grado

Autor: Francisco J. Pujante Pellicer

Tutor: Jesús Oliver Pece

Madrid

Mayo 2019

RESUMEN

La teoría de sistemas familiares de Bowen propone ocho conceptos básicos. De todos ellos, la diferenciación del self es el concepto más importante porque define el grado en que la persona es capaz de equilibrar lo emocional y lo intelectual de una manera que puede manejarse de manera autónoma e íntima en las relaciones. A pesar de su importancia, este constructo ha sido poco investigado y aún es poco conocido en España. Otro constructo fundamental para el ajuste psicológico de los adultos que podría estar relacionado con la diferenciación del self es la ansiedad, que se define como la respuesta de un organismo a una amenaza real o imaginaria. Dada la importancia que tienen la diferenciación del self y la ansiedad en el ajuste psicológico de los adultos y que en España apenas se ha estudiado la diferenciación, el objetivo de este trabajo es realizar una revisión teórica de estos constructos y una revisión bibliográfica de los estudios que se han realizado sobre su relación.

Palabras clave: Diferenciación del self, rasgo de ansiedad, ansiedad estado, ansiedad aguda, ansiedad crónica.

ABSTRACT

The Family Systems Theory of Bowen proposes eight basic concepts. Of all of them, the differentiation of the self is the most important concept because it defines the degree to which the person is able to balance the emotional and the intellectual in a way that can be handled autonomously and intimately in relationships. Despite its importance, this construct has been little investigated and is still little known in Spain. Another fundamental construct for the psychological adjustment of adults that could be related to the differentiation of the self is anxiety, which is defined as the response of an organism to a real or imaginary threat. Given the importance of differentiation of the self and anxiety for the psychological adjustment of adults and that in Spain has hardly studied the differentiation, the objective of this paper is to perform a theoretical review of these constructs and bibliographic studies on the have been made between the two.

Key words: Differentiation of self, trait anxiety, state anxiety, acute anxiety, chronic anxiety.

Índice

I. Introducción:	4
II. La diferenciación del self.....	5
III. La ansiedad	9
IV. Revisión de estudios sobre la asociación entre la diferenciación del self y la ansiedad	12
V. Conclusiones	13
VI. Referencias.....	16

I. Introducción:

La familia es el sistema en el que la persona establece relaciones vinculares desde su nacimiento. En este sentido es el principal componente de su desarrollo físico y emocional. El sistema familiar ejerce una importante influencia en la forma y el modo en que se va a interactuar con las demás personas porque es el principal agente socializador (Bowen, 1989).

El sistema familiar, a través de su función socializadora, hace uso de una serie de normas, códigos y maneras de comportamiento en la convivencia. Estas formas o modelos de conducta son heredados de generación en generación, la persona que los asumió en el pasado por sus padres tenderá a replicarlos en sus relaciones de pareja, o con sus hijos en el futuro (Kerr, 2003).

La teoría de Bowen (1989) sobre los sistemas familiares es una teoría del comportamiento humano, que describe las relaciones que se establecen dentro de la familia. La familia es considerada como una unidad emocional que ejerce una influencia significativa en los pensamientos, sentimientos y acciones del individuo. En esa unidad familiar el proceder o conducta de cualquier miembro influye en el comportamiento del resto, porque existe una interdependencia emocional, lo cual conlleva que todos los individuos estén o se encuentren a expensas de la atención, la aprobación y el apoyo de los otros (Kerr, 2003). El nivel de dependencia emocional que el individuo tenga hacia la familia va a determinar su nivel de diferenciación o autonomía.

Bowen (1989) resalta también que el tipo de relaciones que una persona establece en su familia y el papel que la persona juega dentro del sistema familiar, van a determinar su diferenciación de la familia. Todo esto también va a influir en el modelo de comportamiento que realizará en cada aspecto de su vida en donde la persona establezca relaciones interpersonales, sean momentos de expansión o tranquilidad, así como en momentos y situaciones conflictivas o de tensión.

La teoría de los Sistemas Familiares de Bowen (1991) propone ocho conceptos básicos: diferenciación del self, triángulos, proceso emocional de la familia nuclear, proceso de proyección familiar, proceso de transmisión multigeneracional, corte emocional, posición entre hermanos y proceso emocional en la sociedad. De todos ellos, la diferenciación del self es el concepto más importante porque define el grado

en el cual la persona es capaz de equilibrar lo emocional y lo intelectual de manera que pueda manejarse de forma autónoma e íntima en las relaciones (Bowen, 1978). A pesar de su importancia, este constructo ha sido poco investigado y aún es poco conocido en España.

Otro constructo fundamental para el ajuste psicológico de los adultos y que podría estar relacionado con la diferenciación del self es la ansiedad, que se define como la respuesta de un organismo a una amenaza real o imaginaria (Rodríguez-González y Martínez, 2015).

Dada la importancia que tienen la diferenciación del self y la ansiedad para el ajuste psicológico de las personas adultas y que en España apenas se ha estudiado la diferenciación, el objetivo del presente trabajo es realizar una revisión teórica sobre dichos constructos y bibliográfica sobre los estudios que se han realizado entre ambos.

Metodología seguida: Para el cumplimiento de este objetivo, se realizó una búsqueda bibliográfica de los artículos publicados en los últimos 10 años, a través del metabuscador de la biblioteca y el buscador Google Académico.

Las palabras clave que se utilizaron fueron las siguientes: Diferenciación del self, ansiedad rasgo y ansiedad estado, ansiedad aguda y ansiedad crónica, ansiedad y salud, relación de la diferenciación del self y la ansiedad.”

II. La diferenciación del self

La diferenciación del self se define como el grado en el cual la persona es capaz de equilibrar lo emocional y lo intelectual de manera que pueda manejarse de forma autónoma e íntima en las relaciones (Bowen, 1978).

Desde un punto de vista **intrapsíquico**, la diferenciación se refiere a la capacidad de distinguir los pensamientos de los sentimientos, de tal modo que pueda elegir entre ser guiado por el intelecto o por las emociones (Bowen, 1976, 1978). En este sentido, las personas poco diferenciadas tienden a ser más reactivas emocionalmente (Kerr y Bowen, 1988, p. 320), encontrando dificultad para mantener la calma en respuesta a las emociones de los otros. Con el intelecto y las emociones fusionadas, sus decisiones y conductas tienden a basarse en el deseo, “me siento bien, me apetece, me gusta”; de tal

manera que ellos se encuentran atrapados en el mundo emocional (Bowen, 1976; Kerr y Bowen, 1988).

Desde un punto de vista **interpersonal**, la diferenciación del self se refiere a la habilidad de experimentar intimidad e independencia con respecto a los otros. Las personas más diferenciadas son capaces de posicionarse en las relaciones, manteniendo un claro sentido de sí mismas, siendo cuidadosas en sus convicciones cuando son presionadas por los otros para hacer lo contrario (Bowen, 1978, p. 252). La diferenciación permite la flexibilidad y a su vez poner límites que hacen posible la intimidad emocional y física, la unión con otro sin miedo a la fusión (Bowen, 1978; Kerr y Bowen, 1988). En este sentido los individuos mal diferenciados, tienden a comportarse de forma fusionada o a realizar un corte emocional (Kerr y Bowen, 1988).

Según la teoría de Bowen, los individuos altamente fusionados permanecen emocionalmente "atrapados" en la posición que ocupaban en sus familias de origen, tienen pocas convicciones firmes y las creencias son dogmáticas o conformistas y buscan la aceptación y la aprobación por encima de todos los demás objetivos.

Por otro lado, los individuos con corte emocional se caracterizan por la distancia emocional y física de los demás, tienden a negar la importancia de la familia, a menudo se jactan de la emancipación de sus padres, y muestran una exagerada fachada de independencia (Nichols y Schwartz, 2004).

Mientras que la persona fusionada tiende a experimentar la separación como dolorosa, la persona con corte emocional encuentra la intimidad profundamente amenazante. Sin embargo, ambos individuos están mal diferenciados, basando su autoestima en gran medida en la aprobación de los demás.

En definitiva, la diferenciación de self es la capacidad para la autorregulación emocional. Esta diferenciación se expresa en cómo la persona modula de forma adaptativa la vinculación y la autonomía en las relaciones interpersonales, así como su capacidad de equilibrar el funcionamiento emocional y el intelectual.

Skowron y Friedlander (1998) postularon que la diferenciación del self está compuesta de cuatro dimensiones, dos intrapsíquicas y dos interpersonales:

1º- Posición del yo: es la capacidad intrapsíquica para mantener las propias creencias, posiciones y convicciones ante la presión de otras personas significativas manteniendo un claro sentido del self.

2º- Reactividad emocional: es la dificultad intrapsíquica para mantener la calma cuando otras personas significativas están emocionalmente activadas y la tendencia a responder a los estímulos del ambiente en base a una respuesta emocional automática.

3º- Corte emocional: es la tendencia interpersonal a mantener la independencia de la familia de origen y los otros significativos de manera rígida y con habitual malestar emocional en situaciones de intimidad.

4º- Fusión con los otros: es la tendencia interpersonal a continuar en la posición que un mismo ocupaba en la familia de origen, buscando la fusión emocional en las relaciones significativas y tratando ante todo de conseguir la aprobación de los otros.

Oliver y Berástegui (en prensa) propusieron la existencia de una quinta dimensión de la diferenciación del self:

5º- El dominio de los otros: hace referencia a la tendencia a presionar a los demás para que se adapten a los propios intereses, a tolerar poco las diferencias de opinión, a entrar en luchas de poder con los demás y a mostrarse dogmáticos.

El sistema familiar, como afirma Bowen, ejerce una importante influencia en la forma y el modo en que se va a interactuar con las demás personas porque es el principal agente socializador (Bowen 1989). De este modo cada integrante está entretejido por un fuerte lazo de unión con su sistema familiar. En este sentido, los acontecimientos que cada individuo experimente en la vida cotidiana como difíciles pueden venir de modelos o patrones disfuncionales de la familia de origen, incluidas las generaciones pretéritas (Moreno, 2014).

En el desarrollo evolutivo de la diferenciación del self tienen un papel importante la infancia y la adolescencia (Bowen, 1991). Son periodos sensibles en los que se desarrollan la autonomía y la autorregulación emocional. Es en el transcurso de la adolescencia a la vida de adulto donde tienen que darse una serie de experiencias necesarias para que se pueda formar una identidad sólida que permita vivir las relaciones de forma íntima con sus iguales. Skowron y Friedlander (1998) aseguran que es el periodo evolutivo en el que los adolescentes, en su etapa final de la misma, se diferencian de la familia en relación a su sí mismo. En el proceso de la diferenciación se transita de la dependencia, rebeldía, egoísmo hacia la autonomía madura donde la relación con los

padres es más simétrica pudiendo expresar sus propios deseos, opiniones, discrepancias y asumiendo cada cual su responsabilidad a la hora de tolerar y gestionar los estados de tensión y los conflictos (Oliver, 2010).

De ahí, que los individuos más diferenciados saben utilizar las herramientas necesarias para construir su sí mismo sin corte emocional hacia los miembros de su propia familia; es decir, saben mantener la independencia de la familia de origen y los otros miembros significativos de manera fluida y natural sintiendo bienestar en situaciones de intimidad, saben pensar por sí mismos, elaborar sus propios proyectos hasta conseguir las metas propuestas, eso sí, no perdiendo el horizonte en el que se saben conscientes de que pertenecen a su familia (Vargas, Gerónimo e Ibáñez, 2015).

Sin embargo, las personas poco diferenciadas gastan sus energías en la dependencia de sus relaciones sociales; ya que no saben funcionar de manera autónoma porque necesitan de las relaciones sociales para sentirse valoradas y amadas, no saben separar sus sentimientos de sus pensamientos (Bowen, 1991). Estas personas, tienen un yo débil que les lleva a tener dificultades de adaptación, son dependientes de los otros, buscan su aprobación y aceptación, y llegan a modificar sus pensamientos para complacer. Esta dependencia hacia los otros les genera ansiedad y miedo ya que rehúyen o niegan el conflicto por temor al rechazo (Vargas, Ibáñez y Mares, 2016).

Según Bowen (1976,1978; Kerr y Bowen, 1988), los individuos menos diferenciados padecen más síntomas físicos y psicológicos (por ejemplo, ansiedad, somatización, depresión, alcoholismo y psicosis). Por el contrario, los individuos altamente diferenciados presentan un mejor ajuste psicológico. Por último, los individuos más altamente diferenciados, permanecen en contacto satisfactorio con sus familias de origen, establecen matrimonios más satisfactorios y son buenos para encontrar solución a los problemas afectivos (Bowen, 1976, 1978).

En este sentido, hay estudios que avalan que la diferenciación del self influye sobre la salud. Showron, Stanley y Shapiro (2008) encontraron que la diferenciación del self está relacionada con la salud mental de las personas adultas. Otros autores como Murdock y Gore Jr (2004) hallaron que una adecuada diferenciación del self es un buen predictor para una buena salud psicológica. Un estudio de Jane (2011) comprobó que niveles de diferenciación del self bajos correlacionaban con más ansiedad, más altos niveles de triangulación, niveles altos de dependencia social y también alteraciones psiquiátricas.

Rodríguez-González et al. (2018), en su estudio de Bowen sobre las asociaciones entre la diferenciación, los eventos estresantes de la vida y la salud física y psicológica, con una muestra de 466 españoles, comprobó que las personas con niveles altos de diferenciación tenían menos propensión a padecer enfermedades físicas, como enfermedades del corazón, cáncer y trastornos relacionados con enfermedades autoinmunes, y también síntomas relacionados con enfermedades psicológicas, como depresión y ansiedad. Además, se encontró que la diferenciación también mediaba en la relación entre el estrés y la sintomatología física y psicológica. En definitiva, este estudio intercultural evidencia los vínculos entre la diferenciación y la salud mental y corporal en una cultura mediterránea.

Para Skowron y Friedlander (1998), los individuos más diferenciados muestran mejor ajuste psicológico. Greene, Halmitón y Rolling (1986), en un estudio con pacientes hospitalizados y en régimen ambulatorio, descubrieron que, con independencia del diagnóstico, informaron de niveles de diferenciación sensiblemente más bajos que los de un grupo de control no clínico. Asimismo, las personas adultas que logran menos fusión en sus relaciones estrechas, se ha demostrado que experimentan menos problemas de salud en sus informes clínicos (Greene, Halmitón y Rolling, 1986). Parece que las personas más diferenciadas y con relaciones más ajustadas con los demás, gestionan mejor la ansiedad (Bowen, 1989).

Como podemos ver, el nivel de diferenciación del self, tiene importantes consecuencias para las personas. Bowen (1978) incidió en que los individuos menos diferenciados experimentan mayor ansiedad crónica: "El nivel medio de ansiedad crónica de una persona y de la familia es similar al nivel básico de diferenciación de ese individuo y su familia. Cuanto menor sea el nivel de diferenciación básica, mayor será el nivel promedio de ansiedad crónica" (Kerr y Bowen, 1988, p. 115).

III. La ansiedad

Antes de comenzar a describir la variable de la ansiedad, definiremos el constructo de la autorregulación emocional, ya que nos va a facilitar una mejor comprensión de la ansiedad, porque ambas variables dependen de una adecuada diferenciación del self. En la introducción, exponíamos que la diferenciación de self es la capacidad para la autorregulación emocional. Esta diferenciación se expresa en cómo la persona modula de forma adaptativa la vinculación y la autonomía en las relaciones interpersonales, así como

su capacidad de equilibrar el funcionamiento emocional y el intelectual (Skowron y Friedlander, 1998). En este sentido la regulación emocional puede definirse como: “los procesos que constituyen comportamientos, habilidades y estrategias, sean conscientes o inconscientes, automáticas o con esfuerzo, que se hallan al servicio de modular, inhibir y enlazar experiencias con expresiones emocionales” (Ribé, 2008).

De este modo, la regulación emocional o la autorregulación tiene que ver con las habilidades y estrategias, ya sean conscientes o automáticas, que el individuo pone en marcha a la hora de relacionarse consigo mismo, los otros y el medio que le rodea. Por otro lado, la ansiedad la podemos definir también, como la respuesta de un organismo a una amenaza real o imaginaria. En este sentido, la ansiedad y la regulación emocional influyen en el bienestar físico y psicológico del individuo (Rodríguez-González y Martínez, 2015).

La ansiedad estado es un periodo emocional transitorio, que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión, así como una hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 2015).

La ansiedad rasgo señala una propensión ansiosa relativamente estable por la que difieren los sujetos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar su ansiedad estado. La ansiedad rasgo posee características que Campbell alude como “disposiciones comportamentales adquiridas”, o que Atkinson llama “motivos”, es decir, disposiciones que permanecen latentes hasta que son activadas por algunos estímulos de situación (como se citó en Spielberger y Seisdedos, 2015).

A la ansiedad rasgo, Bowen la denomina ansiedad crónica, y la define como una respuesta no limitada en el tiempo, causada más habitualmente por amenazas no específicas o imaginadas (Rodríguez-González y Martínez 2015).

Como señala Lazarus (1976), la ansiedad es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico. Tiene la importante función de movilizarlos frente a situaciones amenazantes o preocupantes, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente. Sin embargo, si la respuesta de ansiedad es demasiado alta, demasiado frecuente o no se corresponde con el evento que la provoca, puede tener efectos negativos que repercuten en la salud (Beck, 1985;

Kiriacou y Sutcliffe, 1987). La ansiedad juega, por tanto, un papel importante en la salud y en el ajuste psicológico de los individuos.

Diversas investigaciones han encontrado que la ansiedad está negativamente relacionada con la salud.

En la revisión realizada por Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas (2009) de los estudios que han analizado las relaciones entre las emociones negativas y su impacto sobre la salud, estos autores concluyen que la ansiedad está frecuentemente asociada a la depresión y a otros trastornos mentales. Además, señalan que la ansiedad está asociada negativamente con la salud y positivamente con el riesgo cardiovascular, la hipertensión arterial y los trastornos gastrointestinales, endocrinos, neurológicos, dermatológicos, respiratorios y reumatológicos.

Como podemos observar, la casi totalidad de los sistemas orgánicos figuran de alguna forma relacionados con elementos psicológicos que interactúan en el comienzo, desarrollo y mantenimiento de enfermedades (Cano-Vindel y Tobal, 2001).

Otros estudios han confirmado la relación negativa entre la ansiedad y la autoestima, como el llevado a cabo por Núñez y Crismán (2016) con 207 adolescentes, que concluyó que los niveles más altos de ansiedad rasgo y estado están relacionados con una menor autoestima.

Otros estudios han encontrado que la ansiedad también está relacionada con la evitación del apego (Hainlen, Jankowski, Paine y Sandage, 2016), la preocupación y los síntomas relacionados con el trastorno obsesivo-compulsivo (Bradford, Burningham, Sandberg y Johnson, 2017) y con los rasgos de personalidad inestable, aprensivo, sobrio, calculador y frustrado, el fracaso escolar y el rechazo o temor a hablar en público (Seisdedos, 2015).

Como se ha señalado, la ansiedad resulta útil al ser humano como respuesta de su organismo ante determinadas situaciones, pero si se dan constantes situaciones de ansiedad aguda o la ansiedad se hace crónica, eso puede derivar en serios problemas de salud, como hemos visto. La prueba de que una persona no es capaz de gestionar el estrés, es que su estado de ansiedad altera por completo sus actividades cotidianas, impidiéndole desarrollar su vida normal (Rodríguez-González y Kerr, 2011).

IV. Revisión de estudios sobre la asociación entre la diferenciación del self y la ansiedad

Diversos estudios realizados sobre la diferenciación del self han encontrado que esta variable está estrechamente relacionada con otra variable, de la que ya hemos hablado a lo largo del trabajo y que es clave dentro de la teoría de Bowen: la ansiedad crónica.

El estudio llevado a cabo por Skwron y Friedlander (1998), observó que las personas con menor nivel de diferenciación del self tienen un mayor nivel de ansiedad rasgo y estado, y en concreto, que una menor posición del yo y unos niveles más altos de reactividad emocional, fusión con los otros y corte emocional predicen una mayor ansiedad crónica y un peor ajuste psicológico.

En la revisión realizada por Charles (2001) sobre la jerarquización en enfermería, se encontró que la diferenciación del self está relacionada con las respuestas de estrés asociadas con la salud. En este sentido, Murdock y Gore (2004) encontraron que los individuos con bajos niveles de diferenciación están más expuestos a hechos estresantes y que sus niveles de respuesta de estrés son más altos. Además, comprobaron que la diferenciación del self actúa como una variable mediadora entre los hechos estresantes y la respuesta de estrés. En la misma línea, Krycak, Murdock y Marzalek (2012) observaron que la diferenciación del self mediaba entre el estrés percibido y la respuesta de estrés.

Otro estudio realizado por Duch (2018) sobre la diferenciación del self y su relación con la autorregulación emocional y la ansiedad, encontró que la diferenciación del self se relacionaba negativamente con la ansiedad rasgo y estado. Además, observó que la diferenciación del self se relacionaba positivamente con la reevaluación cognitiva y negativamente con la supresión emocional.

La investigación de Rodríguez-González et al. (2015) también halló relaciones positivas entre la diferenciación del self y la ansiedad.

Asimismo, Rodrigues (2016) encontró que los adultos con niveles más altos de diferenciación del self presentaban niveles más bajos de ansiedad generalizada.

El trabajo de Işık y Bulduk (2015) también encontró que los sujetos con niveles más diferenciados, con mayor posición del Yo y menor reactividad emocional, fusión con los otros y corte emocional tenían niveles más bajos de ansiedad-rasgo y estado.

Rodríguez-González, Skowron y Jódar (2015) aplicaron la versión española del Differentiation of Self Inventory (S-DSI) a un grupo de hombres y mujeres españoles y encontraron que la diferenciación del self estaba relacionada positivamente con el estrés psicológico.

Murdock y Gore (2004) encontraron las relaciones entre el estrés, la diferenciación del self y los síntomas.

En la misma línea, el estudio de Krycak, Murdock y Marszalek (2012) encontró que la diferenciación del self estaba relacionada negativamente con el estrés. Además, se observó que la diferenciación mediaba el efecto de los eventos estresantes y la percepción del estrés sobre la respuesta de estrés. Por último, se encontró que el apoyo emocional mediaba entre la diferenciación del self y el estrés psicológico, y que la percepción de estrés mediaba entre la diferenciación del self y el estrés psicológico. Este estudio confirma el postulado de Bowen (1998), que señala que los individuos con niveles más bajos de diferenciación serán menos capaces de manejar eventos estresantes que aquellos con mayor diferenciación. Además sugiere que los terapeutas deberían considerar el nivel de diferenciación del self del individuo, ya que afecta a su percepción y reacción al estrés, y el grado en el que puedan aprovechar el apoyo de otros para solventar los eventos estresantes.

Por último, McKinney y Renk (2011) encontraron que el nivel de diferenciación en la familia estaba relacionado con la ansiedad de los hijos adolescentes.

V. Conclusiones

Podemos concluir después de nuestra revisión teórica y bibliográfica de los constructos de la diferenciación del self y la ansiedad que la diferenciación del self se relaciona negativamente con la ansiedad, es decir que a mayor diferenciación menor ansiedad rasgo y estado, o lo que es lo mismo menor ansiedad crónica y aguda.

Se confirma, por tanto, uno de los postulados de Bowen (1979), que afirma que el nivel de diferenciación del self está relacionado negativamente con el nivel de ansiedad rasgo o crónica. Como señalaban Kerr y Bowen (1988), “el nivel medio de ansiedad crónica de una persona y de la familia es paralela al nivel básico de diferenciación de esa persona y la familia; cuanto más bajo sea el nivel de diferenciación básica, mayor será el nivel promedio de ansiedad crónica” p. 115). En ese sentido, la baja diferenciación hace

que el individuo se vuelva disfuncional y esté más expuesto al estrés lo que provoca mayor sufrimiento psicológico que se expresa en síntomas físicos como la ansiedad, somatización, depresión, alcoholismo, etc. (Kerr y Bowen, 1988).

Además, las dimensiones de la diferenciación del self, posición del yo, reactividad emocional, corte emocional, fusión con los otros y dominio de los otros están asociadas con la ansiedad rasgo y estado, lo que tiene importantes repercusiones para el ámbito clínico. Por ejemplo, una intervención clínica centrada en fortalecer de la diferenciación del self puede disminuir el nivel de ansiedad. De igual modo, una intervención clínica centrada en disminuir la ansiedad, puede fortalecer la diferenciación del self lo que conlleva, la consolidación de la identidad del sujeto, el establecer metas propias, mejorar la autorregulación emocional y la asertividad.

Finalmente vemos que para Bowen, la diferenciación del self y la ansiedad están estrechamente relacionadas, ya que son claves para comprender lo que acontece en la familia (Rodríguez-González y Kerr, 2011).

Como señala Bowen (1991) los desequilibrios emocionales en personas con poca diferenciación del self que afectan a los recursos para la regulación de la ansiedad. En este sentido el grado de diferenciación del self correlaciona negativamente con la ansiedad de la persona incidiendo sobre las emociones, las cuales afectan a una gran variedad de procesos cognitivos como la memoria, la toma de decisiones, la atención, etc. Y también sobre la capacidad volitiva en el comportamiento humano, ya que los procesos que intervienen en la regulación de las emociones son básicos para un buen funcionamiento y adecuada salud psicológica (Gross, 1999).

Por su parte los estudios de Rodríguez-González y Kerr (2011) concluyen que, de los dos tipos de ansiedad, aguda y crónica, resulta mucho más complicado controlar la ansiedad crónica, ya que el ser humano está más preparado para afrontar la ansiedad aguda. En una familia, la respuesta emocional ante una situación de estrés en cada uno de sus componentes, está directamente relacionada con el grado de diferenciación del self. Aquellos miembros de la familia con una mayor diferenciación del self responden con menor ansiedad ante cualquier amenaza o situación estresante, y por tanto el nivel de ansiedad crónica será más bajo (Kerr, 2011).

En este sentido, como señalan Rodríguez-González, y Kerr (2011) el nivel de ansiedad crónica básica que se da en un ambiente familiar depende también del nivel de

diferenciación de sus componentes. La familia vive con un determinado grado de ansiedad, que será mayor o menor en función de la diferenciación del self. Ese nivel constante de ansiedad crónica presente en la familia no es siempre igual, sino que varía al verse afectada la estructura familiar por determinados cambios vitales como pueden ser las muertes, los nacimientos, desencuentros matrimoniales, etc. Las relaciones familiares se ven afectadas cuando se produce un aumento de la ansiedad crónica básica, y descubrirá detalles importantes acerca de la unión emocional entre los distintos miembros familiares. Al incrementarse la ansiedad crónica, se producen alteraciones emocionales en la familia. En situaciones así se pone a prueba la diferenciación del self de los componentes familiares (Bowen, 1991).

VI. Referencias

- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. En P. J. Guerin, Jr. (Ed.), *Family therapy: Theory and practice* (42-90). New York: Gamer Press.
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: J. Aronson.
- Bowen, M. (1989). *La terapia familiar en la práctica clínica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo*. Barcelona: Paidós.
- Bowen, M. (1998). *De la familia al individuo. La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Barcelona: Paidós.
- Bradford, A., Burningham, K., Sandberg, J. y Johnson, L. (2016). The association between the parent–child relationship and symptoms of anxiety and depression: the roles of attachment and perceived spouse attachment behavior. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(2), 291–307.
- Cano, A. y Miguel, J.J. (2001). Emociones y Salud. *Ansiedad Estrés*, 7, 111-121.
- Charles, R. (2001). Is there any empirical support for Bowen’s concepts of Differentiation of Self, Triangulation, and Fusion? *The American Journal of Family Therapy*, 29, 279-292.
- Duch, C. (2018). *La diferenciación del self y su relación con la autorregulación emocional y la ansiedad* (Trabajo fin de Master). Universidad de Comillas.
- Greene, G. J., Hamilton, N., & Rolling, M. (1986). Differentiation of self and psychiatric diagnosis: An empirical study. *Family Therapy*, 8, 187-194.
- Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. En L. A. Pervin y O. P. John (Eds), *Handbook of personality: Theory and research* (525-552). New York: Guilford.

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

Isik, 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.

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

Kerr, M. y Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. Nueva York: Norton y Company Inc.

Kerr, M. (2003). *La historia de una familia: Un libro elemental sobre la teoría de Bowen*. Washington, Centro de la Familia de Georgetown.

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

McKinney, C., Renk, K (2011). A Multivariate Model of Parent–Adolescent Relationship Variables in Early Adolescence. *Child Psychiatry Hum Dev* 42, 442–462.

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

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

Nichols, M. P. y Schwartz, R. C. (2004), *Family therapy: Concepts and methods* (6ª. Ed.). Boston: Allyn and Bacon.

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

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

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

Piqueras, J. A., Ramos, V., Martínez, A. E. y Oblitas, L. A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16, (2), 85-112.

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

Rodrigues, A. (2016). *Exploring the relationships among attachment, emotion regulation, differentiation of self, negative problem orientation, self-esteem, worry and generalized anxiety* (tesis doctoral). Universidad de Toronto.

Rodríguez-González, M. y Kerr, M. E. (2011). Introducción a las aplicaciones de la Teoría Familiar Sistémica de Murray Bowen a la terapia familiar y de pareja. *Cuadernos de terapia familiar*, 77, 7-15.

Rodríguez-González, M. y Martínez, M. (2015). *Teoría familiar sistémica de Bowen. Avances y aplicación terapéutica*. Madrid: Mc Graw Hill Education.

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

Rodríguez-González et al. (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.

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

Spielberger, C.D., Gorsuch R.L. y Lushene, R.E.; adaptado por Buela-Casal, G., Guillén-Riquelme, A. y Seisdedos, N. (2015). *STAI. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo*. Madrid: TEA ediciones.

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

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

Virues, R. A. (2005, 25 de mayo). Estudio sobre ansiedad. *Psicología Científica*, 7(8). Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>