

La diferenciación del self y su relación con el apego adulto y la autoestima

Inés Borondo Pérez-Gómez

Psicóloga. 201301919@alu.comillas.edu

Dr. Jesús Oliver Pece

Profesor Colaborador de la Universidad Pontificia Comillas,

Profesor de la Universidad de Málaga y terapeuta familiar. jopece@comillas.edu

Universidad Pontificia Comillas

C/ Universidad Pontificia Comillas, 3-5. CP: 28049. Madrid. España

Citar como:

Borondo & Oliver, J. (2021). La diferenciación del self y su relación con el apego adulto y la autoestima. *Mosaico*, 77, 8-18.

Resumen

El estudio explora la relación entre la diferenciación del self, el apego adulto y la autoestima. En el mismo participaron 150 sujetos. Se utilizó la Escala de Diferenciación del Self, la Experiences in Close Relationships Scale-Spanish y la Escala de Autoestima. Se encontró que la diferenciación del self y sus dimensiones estaban relacionadas con la ansiedad, la evitación y la autoestima, y que la autoestima y la ansiedad predecían la diferenciación.

Palabras clave:

diferenciación del self, apego adulto, autoestima, ansiedad, evitación

Abstract

This study explores the relationship between differentiation of self, adult attachment and self-esteem. 150 subjects participated in the study. The Differentiation of Self Scale, the Experiences in Close Relationships Scale-Spanish and the Rosenberg Self-Esteem Scale were used. It was found that differentiation of self and its dimensions were related to anxiety, avoidance and self-esteem, and that self-esteem and anxiety were predictors of differentiation.

Keywords:

differentiation of self, adult attachment, self-esteem, anxiety, avoidance

La diferenciación del self hace referencia a la capacidad para distinguir las cogniciones de las emociones y para vincularse a los demás y ser autónomos (Bowen, 1978). Según Skowron y Friedlander (1998) y Oliver y Berástegui (2019), las personas más diferenciadas tienen una baja *reactividad emocional* (tendencia a reaccionar de forma lábil emocionalmente), una alta *posición del yo* (capacidad para adherirse racionalmente a los propios criterios, incluso en situaciones de estrés, y seguir las propias metas), una baja *fusión con los otros* (tendencia a sentir, pensar, y actuar como los demás, renunciando a los propios criterios para evitar conflictos, y buscar la aprobación), un bajo *corte emocional* (tendencia a evitar la intimidad mediante la distancia emocional y física) y un bajo *dominio de los otros* (tendencia a ser dogmáticos, tolerar mal las diferencias de opinión y presionar a las otras personas para que se amolden a los propios intereses).

Por otro lado, el apego adulto se define como un vínculo afectivo, selectivo y estable que se da entre el adulto y un número reducido de personas, principalmente las parejas (Bowlby, 1989). Según Brennan, Clark y Shaver (1998), el apego adulto en las relaciones de pareja está formado por dos dimensiones: la *ansiedad*, que hace referencia al grado de temor a ser abandonado o rechazado; y la *evitación*, que se refiere a la incomodidad con la intimidad y la cercanía.

Por último, la autoestima hace referencia a la actitud favorable o desfavorable hacia uno mismo (Rosenberg, 1965).

Aunque estos constructos son fundamentales para el ajuste psicológico y la salud mental, los estudios que han analizado la relación que puede existir entre ellos son escasos. Por este motivo, el objetivo del presente estudio es explorar la relación entre la diferenciación, el apego y la autoestima.

Método

Muestra

La muestra está compuesta por 150 sujetos, de entre 18 y 72 años ($M=45,03$; $D.T.=14,35$), de los cuales 120 eran mujeres (80%) y 30 eran hombres (20%). El 93,6% de los sujetos eran españoles, el 5,7% latinos y el 0,7% rusos. La mayoría de la muestra tenía estudios universitarios (60%), seguido de estudios de Posgrado (26%), Bachillerato (7,3%), Formación profesional (5,3%), Diplomatura (0,7%) y la ESO (0,7%). Asimismo, 118 sujetos tenían una relación de pareja (78,7%), mientras que 32 no tenían (21,3%). Finalmente, el 40% de los sujetos no tenía familia propia actualmente (pareja con hijos), el 49% sí la tienen, y un 10,7% tienen hijos, pero no pareja actual.

Instrumentos

a) *Cuestionario sociodemográfico*. El cuestionario incluía preguntas sobre el sexo, la edad, la nacionalidad, el nivel de estudios y si el individuo tiene o no pareja y familia propia.

b) *Escala de Diferenciación del Self (EDS)*. Este instrumento, creado por Oliver y Berástegui (2019), mide las dimensiones intrapsíquica e interpersonal de la diferenciación del self en los adultos. La escala está compuesta de 74 ítems, con 6 opciones de respuesta (de 1 -Muy en desacuerdo- a 6 -Muy de acuerdo-), y cinco subescalas: Reactividad Emocional (RE), Posición del Yo (PY), Fusión con los Otros (FO), Corte Emocional (CE) y Dominio de los Otros (DO). La RE, de 12 ítems, evalúa la tendencia a responder a los estímulos del entorno de manera descontrolada y con respuestas emocionales agudas. La PY, de 13 ítems, explora la habilidad de mantener racionalmente las propias convicciones a pesar de encontrarse en una situación de tensión, de establecer metas propias claras, y de diferenciar entre los propios pensamientos y los de los otros. La FO, de 14 ítems, analiza la tendencia a sentir, pensar, y actuar como los demás, renunciando a los propios criterios para evitar conflictos y buscar la aprobación. El DO, de 14 ítems, evalúa la propensión a tolerar poco que los demás tengan opiniones diferentes a las propias, y a presionar a los demás para que se adapten a los propios intereses, entrando por ello en luchas de poder con los otros y mostrándose dogmáticos. Por último, el CE, de 21 ítems, analiza la evitación de la intimidad mediante la distancia física o emocional con los demás. Los índices de consistencia interna (alpha de Cronbach) de la escala y sus subescalas resultaron elevados: EDS Total=,93; RE=,89; PY=,86; FO=,90; DO=,89; y CE=,90. Respecto a las evidencias de validez convergente, se han encontrado relaciones significativas de la diferenciación del self con el grado de ansiedad habitual, la madurez emocional, el bienestar general y la satisfacción con la familia y los iguales (Oliver & Berástegui, 2019). Los índices de consistencia interna obtenidos en este estudio también resultaron elevados: EDS Total=,86; RE=,87; PY=,83; FO=,84; DO=,86; CE=,83.

c) *Experiences in Close Relationships Measure-Spanish (ECR-S)*. Creada por Brennan, Clark y Shaver (1998), y adaptada al castellano por Alonso-Arbiol, Balluerka y Shaver (2007), esta escala evalúa la evitación y de ansiedad en el apego. La ansiedad en el apego se caracteriza por el temor al abandono o al rechazo, la presencia de malestar si la pareja no se encuentra disponible, y una gran necesidad de obtener la aprobación de los demás. La evitación consiste en el temor a la intimidad y la dependencia, una gran resistencia a abrirse emocionalmente, y una necesidad excesiva de valerse por sí mismo. La escala está compuesta por 36 ítems con 7 opciones de respuesta (de 1 -Total desacuerdo- a 7 -Totalmente de acuerdo-). Sus índices consistencia interna son adecuados: evitación=,87 y ansiedad=,86. Por

lo que respecta a la validez convergente, se encontraron relaciones significativas entre la evitación y no tener una relación de pareja. Estudios previos (Hazan & Shaver, 1987; Noffle & Shaver, 2006) también encontraron relación entre estas variables. El alpha de Cronbach obtenido en este estudio en la evitación es de ,88 y en la ansiedad de ,88.

d) *Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)*. Este instrumento, creado por Rosenberg (1965) y validado con población española por Vázquez-Morejón, Jiménez y Vázquez-Morejón (2004), explora la autoestima entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo. La escala está compuesta de 10 ítems con cuatro opciones de respuesta (de Muy de acuerdo a Muy en desacuerdo). Su índice de consistencia interna (alpha de Cronbach) es de ,87 y su fiabilidad test-retest de ,72. Respecto a la validez convergente, estudios previos han relacionado los niveles más bajos de autoestima con la psicopatología (depresión y trastornos alimentarios) y con la inseguridad en las relaciones interpersonales. El alpha de Cronbach obtenido en este estudio es de ,90.

Procedimiento

La captación de la muestra se realizó mediante un muestreo de conveniencia y bola de nieve. En concreto, se difundió a través del alumnado de la Universidad Pontificia Comillas y de las redes sociales un enlace Google Forms con la presentación del estudio y los cuestionarios. Posteriormente, se volcaron los datos en el SPSS 24 y se analizaron.

Resultados

En primer lugar, se realizaron varias correlaciones de Pearson y Spearman. Como refleja la tabla 1, se observó que la ansiedad estaba negativa y moderadamente relacionada con la diferenciación ($r=-,52$; $p<,001$; $r^2=,27$), negativa y levemente relacionada con la PY ($r=-,24$; $p=,003$; $r^2=,06$), positiva y moderadamente relacionada con la RE ($r=,44$; $p<,001$; $r^2=,19$) y con la FO ($r=,43$; $p<,001$; $r^2=,18$), y positiva y levemente relacionada con el DO ($r=,31$; $p<,001$; $r^2=,09$) y el CE ($r=,24$; $p=,004$; $r^2=,05$). Respecto a la evitación, se encontró que estaba negativa y levemente relacionada con la diferenciación ($r_s=-,33$; $p<,001$; $r^2=,10$) y la PY ($r_s=-,20$; $p=,013$; $r_s^2=,04$), positiva y moderadamente relacionada con el CE ($r_s=,48$; $p<,001$; $r_s^2=,23$), y positiva y levemente relacionada con la FO ($r_s=,24$; $p=,004$; $r_s^2=,06$).

Como recoge la tabla 1, también se encontró que la autoestima estaba positiva y moderadamente relacionada con la diferenciación ($r=,58$; $p<,001$; $r^2=,33$) y la PY ($r=,51$; $p<,001$; $r^2=,25$), y negativa y moderadamente relacionada con la RE ($r=-,38$; $p<,001$; $r^2=,14$), la FO ($r=-,50$; $p<,001$; $r^2=,25$) y el CE ($r=-,52$; $p<,001$; $r^2=,27$). Sin embargo, no se encontraron relaciones significativas entre la autoestima y el DO. Por otro lado, se encontró

una relación negativa y moderada entre la autoestima y la evitación ($r_s=-,41$; $p<,001$; $r_s^2=,16$) y una relación negativa leve entre la autoestima y la ansiedad ($r=-,31$; $p<,001$; $r^2=,10$).

Tabla 1

Matriz de correlaciones entre la Ansiedad, la Evitación, la Diferenciación y la Autoestima

	Diferenciación	RE	PY	FO	DO	CE	Autoestima
Ansiedad	-,52**	,44**	-,24**	,43**	,31**	,24**	-.31
Evitación	-,33**	,14	-,20*	,24**	,09	,48**	-.41
Autoestima	,58**	-,38**	,51**	-,50**	-,02	-,52**	-----

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

A continuación, se llevó a cabo la prueba de U de Mann-Whitney (ver Tabla 2), que reveló diferencias moderadas entre hombres y mujeres en la RE ($U=1154,500$; $z=-3,035$; $p=,002$; $r=,25$), con puntuaciones más altas en las mujeres ($Mdn=3,62$; $IQR=1,08$) que en los hombres ($Mdn=2,96$; $IQR=1,19$); en la PY ($U=1340$; $z=-2,164$; $p=,031$; $r=,18$), con niveles más altos en los hombres ($Mdn=4,73$; $IQR=0,62$) que en las mujeres ($Mdn=4,46$; $IQR=0,75$); y en el DO ($U=1360$; $z=-2,067$; $p=,039$; $r=,17$), con puntuaciones más altas en los hombres ($Mdn=2,82$; $IQR=0,91$) que en las mujeres ($Mdn=2,57$; $IQR=0,98$). Sin embargo, no se observaron diferencias en función del sexo en la diferenciación del self ni en sus dimensiones, ni en la ansiedad, la evitación y la autoestima.

Tabla 2

Diferencia de rangos promedio en la diferenciación del self en función del sexo

	Sexo	Mdn (IQR)	U	Z	p	r
Diferenciación	Hombres	4,19 (0,64)	1587,000	-1,001	,317	,08
	Mujeres	4,20 (0,62)				
RE	Hombre	2,96 (1,19)	1154,500	-3,035	,002	,25
	Mujeres	3,62 (1,08)				
PY	Hombre	4,73 (0,62)	1340,000	-2,164	,031*	,18
	Mujeres	4,46 (0,75)				
FO	Hombre	2,68 (1,04)	1538,500	-1,230	,219	,10
	Mujeres	2,82 (0,79)				
DO	Hombres	2,82 (0,91)	1360,500	-2,067	,039*	,17
	Mujeres	2,57 (0,98)				
CE	Hombres	2,55 (1,17)	1637,000	-0,766	,444	,06
	Mujeres	2,57 (0,70)				
Ansiedad	Hombres	56,50 (29,50)	1541,000	-1,217	,223	,10
	Mujeres	60,00 (22,50)				
Evitación	Hombres	36,00 (28,75)	1557,000	-1,142	,253	,09
	Mujeres	40,00 (19,00)				
Autoestima	Hombres	33,00 (7,75)	1641,000	-0,748	,454	,06
	Mujeres	31,00 (8,00)				

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

Finalmente, para identificar las variables que mejor predicen la diferenciación del self, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal múltiple, que incorporó como predictores la *autoestima*, la *ansiedad* y la *evitación*. Se comprobó la independencia de los residuos de las variables incluidas en el modelo mediante *Durbin-Watson*=1.67. Asimismo, se analizó la colinealidad de las variables predictoras, obteniendo en todos los casos índices de tolerancia superiores a 0.10 y valores FIV inferiores a 10. Como reflejan las Tablas 3 y 4, los predictores de la *diferenciación* explicaron el 47% de la varianza ($R^2=.47$, $F(2,147)=64.642$, $p<.001$). En concreto, el 34% fue predicho por la *autoestima* ($\beta=.463$, $p<.001$) y el 13% por la *ansiedad* en las relaciones de apego ($\beta=-.379$, $p=.001$). La *evitación* quedó excluida del modelo.

Tabla 3

Modelo explicativo de la diferenciación del self

Modelo	R	R ²	gl1	gl2	F	Sig
1	.58	.34	1	148	75.681	<.001
2	.68	.47	2	147	64.642	<.001

1 Variables predictoras: (Constante), Autoestima

2 Variables predictoras: (Constante), Autoestima, Ansiedad

Tabla 4

Coefficientes de regresión lineal (variable dependiente: diferenciación del self)

Modelo	Coeficientes		t	p	tolerancia	FIV
	no estandarizados	estandarizados				
	B	β				
1 Constante	2.821		17.764	<.001		
Autoestima	.044	.582	8.699	<.001	1.000	1.000
2 Constante	3.716		17.964	<.001		
Autoestima	.035	.463	7.303	<.001	.902	1.109
Ansiedad	-.010	-.379	-5.984	<.001	.902	1.109

Variable dependiente: Diferenciación del self

Discusión

El objetivo principal de este estudio fue explorar la relación entre la diferenciación del self, la ansiedad y la evitación en las relaciones de apego adulto y la autoestima.

Por un lado, se encontró que los sujetos con mayor ansiedad en las relaciones de apego, tienen un menor nivel de diferenciación del self, experimentan una mayor reactividad emocional, tienen una menor posición del yo, y tienden a la fusión con los demás, al dominio de los otros o al corte emocional. Asimismo, se observó que los sujetos más evitativos tienen

un menor nivel de diferenciación, una menor posición del yo y un mayor corte emocional. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Lampis et al. (2019), Rodrigues (2016), Ross, Hinshaw y Murdock (2016), Skowron y Dendy (2004), y Troyer y Greitenmeyer (2017) y confirman el postulado de Bowen que afirma que la diferenciación del self es la resolución que los adultos hacen de su apego infantil.

Por otro lado, se encontró que las personas con mayor autoestima presentan una mayor diferenciación del self y una mayor posición del yo, son menos reactivas emocionalmente, y tienden menos a fusionarse con los demás o a recurrir al corte emocional. Asimismo, no se observó relación entre la autoestima y el dominio de los otros. Esta ausencia de relación podría deberse a que las personas con alto dominio de los otros suelen tener más dificultades para reconocerse vulnerables, aunque las que lo hacen, probablemente se manifiesten con una menor autoestima que las que tienen un menor dominio de los otros. Finalmente, se encontró que la autoestima estaba relacionada negativa y moderadamente con la ansiedad y la evitación, lo que sugiere que las personas que buscan la intimidad y no temen ser abandonadas, tienen una autoestima más alta. En la misma línea, Rodrigues (2016) observó relaciones significativas entre la autoestima y la diferenciación, y entre la autoestima y la inseguridad en el apego adulto. Fuhr et al., (2017), Hankin, Kassel y Abela (2005), y Koroly (2017) también hallaron relaciones significativas entre la autoestima y el apego adulto.

En cuanto a las diferencias por sexos, se encontró que las mujeres presentaban una mayor reactividad emocional, mientras que los hombres presentaban una mayor posición del yo y un mayor dominio de los otros. Diversos estudios (e.g., Oliver & Berástegui, 2019; Skowron & Dendy, 2004; Skowron & Friedlander, 1998) coinciden en que las mujeres tienden a presentar una mayor reactividad emocional mientras que los hombres suelen tener niveles más altos de corte emocional. Estos resultados podrían estar relacionados con los roles de género con los que se nos socializa, que priman el cuidado de los otros y la expresión emocional en las mujeres, y la autosuficiencia y la autoridad en los hombres. Con todo, los resultados deben ser interpretados con cautela, ya que el tamaño de la muestra es modesto, hay un desequilibrio entre el número de mujeres y de hombres, y la muestra fue captada mediante los métodos de conveniencia y bola de nieve.

Por último, el análisis de regresión lineal múltiple, que incluyó la autoestima, la ansiedad y la evitación como predictores y la diferenciación del self como criterio, dio como resultado que la autoestima y la ansiedad en el apego predecían en un 47% la diferenciación del self. En la misma línea, Xue et al. (2018) observaron que la ansiedad en el apego predecía una menor diferenciación. Asimismo, Chung y Gale (2016) observaron que la posición del yo,

el corte emocional y la reactividad emocional predecían la autoestima de los sujetos.

Estos resultados tienen importantes implicaciones para el ámbito clínico. Es probable que, interviniendo sobre la ansiedad, la evitación y la autoestima de los clientes, se incrementen sus niveles de diferenciación y de posición del yo, y que se reduzcan sus conductas de reactividad emocional, fusión con los otros, corte emocional y dominio de los otros. Asimismo, parece que las intervenciones destinadas a incrementar la diferenciación de las personas pueden redundar en apegos más seguros y en niveles más altos de autoestima.

El estudio presentado cuenta con ciertas limitaciones. En primer lugar, cabe destacar que se realizó un muestreo de conveniencia y bola de nieve, lo que favoreció que la muestra tuviese una mayor representación de mujeres y de personas con estudios universitarios. Esto puede haber sesgado algunos de los resultados obtenidos. En este sentido, conviene ser prudentes a la hora de generalizar los resultados del estudio. En segundo lugar, se debe tener en cuenta que el paquete de cuestionarios se aplicó en formato online, lo que ha impedido la participación de los sujetos sin acceso a internet. Por último, la utilización de autoinformes ha podido generar algunos sesgos, como el de la deseabilidad social.

Con todo, los resultados del presente estudio permiten comprender mejor la relación entre la diferenciación del self, el apego adulto y la autoestima. Es fundamental continuar investigando sobre la diferenciación del self en nuestro país, ya que los estudios sobre ésta siguen siendo escasos y pueden aportar resultados relevantes para el ámbito clínico, especialmente el sistémico. Sería conveniente que los futuros investigadores realizaran estudios con muestras más amplias y heterogéneas, con muestreos alternativos al de bola de nieve y con procedimientos distintos al formato online. Sería importante, además, utilizar otras técnicas alternativas a los autoinformes, para evitar en la medida de lo posible los sesgos derivados de éstos.

Referencias

- Alonso-Arbiol, I., Balluerka, N. & Shaver, P. (2007). A Spanish version of the Experiences in Close Relationships (ECR) adult attachment questionnaire, *Personal Relationships*, 14(1), 45-63.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Nueva Jersey, EEUU: Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura*. Barcelona: Paidós.
- Brennan, K., Clark, C., & Shaver, P. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. En W. Rholes & J. Simpson (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). Nueva York, EEUU: Guilford Press.

- Chung, H. & Gale, J. (2006). Comparing Self-differentiation and Psychological Well-being between Korean and European American Students. *Contemporary Family Therapy*, 28, 367–381.
- Fuhr, K., Reitenbach, I., Kraemer, J., Hautzinger, M. & Meyer, T. (2017). Attachment, dysfunctional attitudes, self-esteem, and association to depressive symptoms in patients with mood disorders. *Journal of affective disorders*, 212, 110-116.
- Hankin, B., Kassel, J. & Abela, J. (2005). Adult attachment dimensions and specificity of emotional distress symptoms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31 (1), 136-151.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.
- Kerr, M. & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation: An approach based on Bowen theory*. Nueva York: W.W. Norton & Co.
- Koroly, L. (2015). *Testing Desire for Greater Closeness as a Mediator of the Associations of Attachment Anxiety with Self-Esteem and Depressive Symptoms* (tesis doctoral). Pace University, Nueva York.
- Lampis, J., Cataudella, S., Agus, M., Busonera, A. & Skowron, E. (2019). Differentiation of Self and Dyadic Adjustment in Couple Relationships: A Dyadic Analysis Using the Actor-Partner Interdependence Model. *Family Process*, 58(3), 698-715.
- Noftle, E. & Shaver, P. (2006). Attachment dimensions and the big five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*, 40 (2), 179-208.
- Oliver, J. & Berástegui, A. (2019). La Escala de Diferenciación del Self (EDS): desarrollo y validación inicial. *Mosaico*, 72, 100-119.
- 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, Canadá.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Nueva Jersey, EEUU: Princeton University Press.
- Ross, A. S., Hinshaw, A. B. & Murdock, N. L. (2016). Integrating the Relational Matrix: Attachment Style, Differentiation of Self, Triangulation, and Experiential Avoidance. *Contemporary Family Therapy*, 38, 400–411.
- Skowron, E. & Dendy, A. (2004). Differentiation of Self and Attachment in Adulthood: Relational Correlates of Effortful Control. *Contemporary Family Therapy*, 26 (3), 337-357.

- Skowron, E. & Friendlander, M. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and Initial Validation. *Journal of Counselling Psychology*, 45 (3), 235-246.
- Titelman, P. (1998). *Clinical Applications of Bowen Family Systems Theory*. Nueva York, EEUU: Routledge, Taylor & Francis Group
- Troyer, D. & Greitemeyer, T. (2018). The impact of attachment orientations on empathy in adults: Considering the mediating role of emotion regulation strategies and negative affectivity. *Personality and Individual Differences*, 122,198-205
- Vázquez-Morejón, A., Jiménez, R., & Vázquez-Morejón, R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: Fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22 (2), 247-256.
- Xue, Y., Xu, Z., Zaroff, C, Chi, P., Du, H., Ungvari, G., Chiu, H., Yang, Y. & Xiang, Y. (2018). Associations of Differentiation of Self and Adult Attachment in Individuals With Anxiety-Related Disorders. *Perspectives in Psychiatric Care*, 54 (1), 54-63.