

TFM Beatriz G^a-Arévalo

por Beatriz García-Arévalo Amorós

ARCHIVO	8559_BEATRIZ_GARCIA-AREVALO_AMOROS_TFM_BEATRIZ_GA-AREVALO_1651689_75907601.PDF (495.99K)		
HORA DE LA ENTREGA	11-MAY.-2020 11:52P. M. (UTC+0200)	NÚMERO DE PALABRAS	12080
IDENTIFICADOR DE LA ENTREGA	1322032324	SUMA DE CARACTERES	64350

Beatriz
García-Arévalo
Amorós



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA
John

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE RESPUESTA ASERTIVA

Autor/ a: Beatriz García-Arévalo Amorós

Director/ a Profesional: Jesús Oliver Pece

Director/ a Metodológico/ a: Mónica Terrazo Felipe

LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE
RESPUESTA ASERTIVA



MADRID | Mayo 2020

RESUMEN

En el presente estudio se analizó la relación entre la diferenciación del self (y sus dimensiones) y los estilos de respuesta asertiva (asertivo, pasivo, agresivo y pasivo-agresivo), así como sus diferencias en función del sexo. La muestra estaba formada por 187 sujetos, entre 18 y 75 años, de los cuales 122 eran mujeres y 65 eran hombres y que se encontraban en una relación de pareja. Contestaron dos instrumentos: la Escala de Diferenciación del Self (EDS) y el Cuestionario de Aserción en la Pareja (ASPA). Se pudo demostrar la existencia de relaciones y diferencias significativas. Asimismo, se predijo el estilo de aserción en función de las dimensiones de la diferenciación del self. Los resultados obtenidos son prometedores, puesto que no hay investigaciones que comparen y trabajen de forma simultánea la diferenciación del self y los estilos de aserción. Del mismo modo, los resultados abren la puerta a futuras investigaciones, a través de las cuales se puede llegar a crear nuevas formas de abordar clínicamente ambos aspectos psicológicos en paralelo.

Palabras clave: diferenciación del self, asertividad, estilo asertivo, estilo pasivo, estilo agresivo, estilo pasivo-agresivo.

ABSTRACT

This study analyzes the relationship between differentiation of self (and its dimensions) and communication styles (assertive, passive, aggressive, and passive-aggressive), as well as their differences according to sex. The sample was made up of 187 subjects, between 18 and 75 years old, of whom 122 were women and 65 were men and in a couple relationship. Two instruments were answered: the Self Differentiation Scale (EDS) and the Couple Assertion Questionnaire (ASPA). The existence of specific relationships and differences could be demonstrated. Likewise, the communication style was predicted based on the dimensions of the differentiation of self. The results obtained are promising, since there is no research that simultaneously compares the differentiation of self and the communication styles. Similarly, the results open the door to future research, through which new ways of clinically addressing both psychological aspects in parallel can be created.

Key words: differentiation of self, assertiveness, assertive style, passive style, aggressive style, passive-aggressive style.

La familia es el único sistema que guía y configura, en gran medida, el desarrollo del individuo desde su concepción (Bronfenbrenner, 1987). Son muchos los autores que han centrado sus esfuerzos en medir las variables que operan en el sistema familiar, tratando de determinar cuáles son las más relevantes para el funcionamiento tanto del sistema como del propio individuo. En este sentido, la Teoría Familiar Sistémica de Bowen (1976, 1978) no solo fue pionera, sino que a día de hoy sigue siendo de las más citadas por ser de las pocas que da una explicación clara y precisa del desarrollo psicológico desde una perspectiva sistémica y multigeneracional (Skowron y Friedlander, 1998). La premisa central de esta teoría es que se deben resolver los conflictos emocionales que se puedan tener con la familia de origen, sin rechazar ni adaptarse por completo al sistema familiar y sus exigencias, para poder convertirse en un individuo maduro y saludable (Charles, 2001). De los diversos constructos que la componen, la diferenciación del self es la variable de personalidad más crítica para el desarrollo de la madurez y el logro de la salud psicológica, por lo que su estudio ha sido central en la Terapia Sistémica (Nichols y Schwartz, 1998). Cabe destacar que, aunque el nivel de diferenciación se consolida y estabiliza en la adolescencia/comienzo de la edad adulta, se puede incrementar a través de experiencias vitales o intentos estructurados para modificarlo (Kerr y Bowen, 1988), por lo que su estudio y abordaje resulta de gran interés.

La diferenciación del self se define como el grado en que uno es capaz de equilibrar, desde un punto de vista intrapsíquico, el funcionamiento emocional e intelectual, y desde un punto de vista interpersonal, la intimidad y la autonomía en las relaciones con los otros (Bowen, 1976).

Desde una perspectiva intrapsíquica, la diferenciación se refiere a la capacidad de distinguir los pensamientos de los sentimientos y elegir entre ser guiado por el intelecto o las emociones de uno (emoción vs. cognición). Por tanto, los individuos con una mayor diferenciación intrapsíquica se permiten experimentar los afectos o cambiar a un razonamiento calmado y lógico cuando las circunstancias lo exigen. En contraste, las personas poco diferenciadas en el nivel intrapsíquico tienden a ser más reactivas emocionalmente (Skowron y Friedlander, 1998), encontrando difícil mantenerse calmadas en respuesta a la emocionalidad de los demás. Cuando aparecen el intelecto y las emociones de forma fusionada, tienden a tomar decisiones en la base de lo que “se siente adecuado”, dejando a un lado la parte racional.

En el ámbito interpersonal, la diferenciación del self se refiere a la capacidad de experimentar la intimidad y la independencia de los demás (conexión vs. autonomía). Las personas más diferenciadas interpersonalmente son capaces de tomar una posición en las relaciones: mantener un sentido del yo claramente definido y adherirse cuidadosamente a las convicciones personales cuando los demás las presionan para que hagan lo contrario. La diferenciación permite establecer límites flexibles que posibilitan la intimidad emocional y la unión física con otros sin temor a la fusión. Por el contrario, los individuos poco diferenciados, cuando se sienten abrumados por la emotividad en sus relaciones familiares, tienden a participar en fusiones o cortes emocionales. Según la teoría de Bowen (1976), los individuos altamente fusionados permanecen emocionalmente "atrapados" en la posición que ocupaban en sus familias de origen, tienen pocas convicciones y creencias firmes, son dogmáticos o conformistas, y buscan aceptación y aprobación por encima de todos los demás objetivos (Bowen, 1976, 1978). Por último, el corte emocional se caracteriza por la distancia y el aislamiento de los demás. Son personas que tienden a negar la importancia de la familia, a menudo se jactan de su emancipación y muestran una fachada exagerada de independencia (Nichols y Schwartz, 1998).

En base a la teoría de Bowen (1976), Skowron y Friedlander (1998) definieron la diferenciación del self a partir de cuatro dimensiones: la Posición del Yo y la Reactividad Emocional, correspondientes al nivel intrapsíquico, y la Fusión con los Otros y el Corte Emocional como dimensiones del nivel interpersonal. Oliver y Berástegui (2019) añaden una quinta dimensión al nivel interpersonal: el Dominio de los Otros.

La Reactividad Emocional (RE) se refiere al grado en el que el individuo reacciona a las situaciones y exigencias externas con alto grado de inundación/labilidad emocional, y/o hipersensibilidad. La Posición del Yo (PY) alude al hecho de poseer un sentido claro y bien definido de uno mismo, así como a la capacidad de presentar firmeza ante las convicciones propias, a pesar de poder ser presionado por agentes externos para hacer lo contrario. La Fusión con los Otros (FO) se caracteriza por la sobreimplicación emocional con los demás, a través de las triangulaciones o una excesiva identificación con la familia de origen. El Corte Emocional (CE) hace referencia al hecho de tomar distancia de los demás al experimentar, por su parte, una amenaza hacia la propia autonomía o al considerarse vulnerable en la relación con los otros. Finalmente, el

Dominio de los Otros (DO) alude a la tendencia a presionar al resto para que se adapten y acaten la propia voluntad, lo cual implica ser poco flexible a la hora de tolerar las diferencias de opinión, así como la predisposición a las luchas de poder.

Tal y como ya ha sido señalado, la diferenciación del self es necesaria en el desarrollo de la madurez y para alcanzar una adecuada salud mental. Bowen (1989) postuló que las personas con mayores niveles de diferenciación presentan menos *sintomatología ansiosa* (de rasgo y estado), *psicológica y física*, así como menor dificultad en el *ámbito social*. Numerosas investigaciones han confirmado dichos postulados.

En cuanto a la *sintomatología ansiosa*, Jane (2011) comprobó, entre otras variables, que la diferenciación presentaba una correlación negativa con la ansiedad, tal y como ya lo hicieron en su día Skowron y Friedlander (1998). Del mismo modo, Duch (2018) encontró que, no solo existía una relación inversa entre ansiedad-rasgo/ansiedad-estado y la diferenciación del self, sino que además están relacionadas con la reactividad emocional. En relación a la *sintomatología depresiva*, varios estudios han hallado una relación negativa entre la diferenciación del self y los síntomas propios de la depresión (Elieson y Rubin, 2001; Hooper y DePuy, 2010), por lo que a mayor diferenciación del self, menor sintomatología depresiva. Siguiendo esta línea, Hooper y Doehler (2010) encontraron que la diferenciación del self correlaciona y predice tanto la sintomatología depresiva como la *salud física*. En cuanto a la *autoestima*, cabe destacar que los resultados son significativos, encontrando Kim y Jeon (2013) una correlación positiva entre la diferenciación del self y la autoestima.

Asimismo, se ha relacionado la diferenciación del self con el *ajuste/bienestar psicológico*. En este sentido, Skowron, Stanley y Shapiro (2009) hallaron una relación positiva entre la diferenciación del self y el *bienestar subjetivo*. Del mismo modo, Bleidorn y Ködding (2013) realizaron un meta-análisis con numerosas investigaciones que demostraban que un nivel alto de diferenciación del self puede ser considerado como factor influyente a la hora de presentar un adecuado *ajuste psicológico*. Autores como Lohan y Gupta (2016) encontraron los mismos resultados en población hindú. En esta misma línea, Castillo (2013) corroboró los resultados ya obtenidos por Skowron, Wester y Azen (2004) y examinó la relación entre la diferenciación del

self, el *estrés universitario* y el *ajuste psicológico*. El estrés universitario se relacionó negativamente con mayores niveles de diferenciación del self y, a su vez, la diferenciación del self se relacionó positivamente con el ajuste psicológico. Además, sus resultados indicaron que la diferenciación del self mediaba la relación existente entre el estrés exógeno y los síntomas psicológicos. Rodríguez-González, Skowron y Jódar (2015) y Duch (2018) aparte de encontrar mayores niveles de ansiedad en personas con baja diferenciación, encontraron también que las mujeres poseían una mayor *reactividad emocional* que los hombres. Oliver y Berástegui (2019) corroboraron los resultados de Bowen y encontraron una mayor puntuación de *corte emocional* en hombres que en mujeres y una mayor reactividad emocional en mujeres que en hombres.

En relación con el *funcionamiento en pareja y familiar*, las investigaciones han hallado que la diferenciación del self está asociada con varias variables. Así pues, Rodríguez-González, Martins, Bell, Lafontaine y Costa (2019) encontraron una correlación positiva entre la diferenciación del self y la *satisfacción con la pareja*, la *satisfacción familiar* y la *satisfacción con los iguales*. De la misma forma, se ha encontrado que, a mayor diferenciación del self y similitud en el nivel de diferenciación con respecto a la pareja, mayor *ajuste marital* (Rodríguez-González, Skowron, Cagigal de Gregorio y Muñoz, 2016) y que a más diferenciación del self mayor y mejor es la *comunicación sexual* entre la pareja (Timm y Keiley, 2011). También se ha demostrado que la diferenciación del self es un *predictor del deseo sexual y de la intimidad en la pareja* (Ferreira, Narciso, Novo y Pereira, 2014). Por último, Kim et al. (2014) encontraron diferencias significativas entre los sujetos con alto nivel de diferenciación del self y aquellos con bajo nivel de diferenciación del self en cuanto al *funcionamiento familiar*, la *satisfacción familiar* y la *comunicación familiar*.

Otra variable que resulta fundamental para el ajuste psicológico y el funcionamiento adecuado de las parejas, y que parece estar relacionada con la diferenciación del self es la asertividad. Ambos constructos comparten grandes similitudes, como lo es la importancia de posicionarse en las relaciones, de adherirse a las convicciones personales (y más cuando el entorno te presiona para hacer lo contrario) o saber mantener la calma y regularse emocionalmente en la interacción con el otro. El concepto de “conducta asertiva” fue definido por primera vez por Wolpe (1958) pero ha sido reformulado en numerosas ocasiones. Según qué autor se otorga mayor o menor importancia a determinados aspectos, siendo difícil encontrar una definición que sea completa y englobe las

dimensiones psicológicas y sociales de la asertividad. Flores (1994) logra dar una definición muy completa de la misma, describiéndola como la capacidad verbal para dar a conocer los propios deseos/necesidades, creencias y opiniones (positivas y/o negativas) y para establecer límites de forma clara, genuina y adecuada, manteniendo el respeto durante la interacción social (ya sea con desconocidos, familiares, amigos, pareja o personas de mayor autoridad o iguales). Como puede apreciarse, la definición que hace esta autora tiene en cuenta también la importancia del contexto en el que el individuo se desenvuelve.

De las diversas definiciones que hay de la asertividad, se puede deducir que la conducta asertiva forma parte de un continuo, encontrándose a mitad de camino entre la conducta sumisa y la agresiva. Pero, autores como Carrasco (2005) consideran que este hecho parece no ser del todo exacto, si se tienen en cuenta ciertos aspectos definitorios de la aserción como lo son la “expresión manifiesta y clara de pensamientos propios” o el “respeto no coercitivo hacia los otros”. Si concebimos estas dos dimensiones como dos continuos, se aprecia como la aserción y la agresividad están más cerca de una “expresión manifiesta” que la sumisión y como la aserción y la sumisión están más cerca de un “respeto no coercitivo” que la agresividad. Teniendo en cuenta la limitación que presenta la concepción unidimensional de la asertividad, Epstein y DeGiovanni (1978) proponen un modelo bidimensional, cuyas dimensiones están delimitadas por dos continuos: expresión manifiesta-expresión encubierta y coacción-no coacción. De este modo, surgen cuatro estilos de respuesta asertiva, en función de dónde se encuentran en cada uno de los continuos: *Aserción (AS)*, entendida como la expresión de los propios sentimientos y opiniones/pensamientos (positivos y negativos) de una forma clara y directa, pero sin forzar al otro mediante la amenaza o el castigo. *Agresión (AG)*, concebida como la manifestación de los propios sentimientos y pensamientos, haciendo uso de amenazas coercitivas para forzar la conformidad del otro (insultar, agredir físicamente, denigrar, etc.). *Sumisión (SU)*, que puede entenderse como el déficit en la expresión clara de los propios sentimientos y creencias, acatando el ser sometido a las exigencias y preferencias del otro, como si de una autoridad se tratase. *Agresión-pasiva (AP)*, que puede definirse como el déficit en la expresión directa de los propios pensamientos y sentimientos, al mismo tiempo que, de forma indirecta, se trata de coaccionar al otro para que se someta a las propias voluntades (a través de la retirada del afecto, de gestos de enfado, insinuaciones de agravio, no contestar al otro creando silencios, etc.).

Tal y como ocurre con la diferenciación del self, son numerosos los autores que han tratado de establecer la relación existente entre la asertividad y diversos *aspectos psicológicos* (*ansiedad, depresión, autoestima*), *físicos y sociales*.

En relación a la *sintomatología psicológica*, Allan y Gilbert encontraron que la ansiedad social presenta una correlación positiva con la agresividad y la hostilidad, lo cual indica que el aumento de la asertividad puede resultar beneficioso a la hora de reducir los comportamientos agresivos y hostiles (como se citó en Speed, Goldstein y Goldfried, 2018). Baker y Jeske (2015) pudieron establecer una relación negativa entre la asertividad y la *ansiedad*. González, Guevara, Jiménez y Alcázar (2018) analizaron la relación entre la asertividad, la ansiedad y el rendimiento académico en una muestra de estudiantes y obtuvieron correlaciones estadísticamente significativas entre asertividad y ansiedad, así como entre rendimiento académico y asertividad. En una línea similar, encontramos como Sarkova et al. (2013) establecen una correlación negativa entre la asertividad y la *sintomatología depresiva*, por lo que a mayor asertividad, menor sintomatología depresiva. Dicha relación, entre depresión y asertividad, ha sido comprobada en numerosas ocasiones y con distintas muestras clínicas (Segal, 2005; Rutten et al., 2016).

Asimismo, se ha comprobado que existe una correlación positiva entre la asertividad y el *ajuste psicológico* (Poyrazli, Arbona, Nora, McPherson y Pisecco, 2002), al igual que entre la asertividad y el *bienestar psicológico* o la asertividad y la *autoestima* (Sarkova et al., 2013). Del mismo modo, Speed et al. (2018) señalan que la asertividad está estrechamente relacionada con la autoestima y que la falta de asertividad afecta a la percepción propia de valía personal. Además, añaden que esta asociación se vuelve especialmente relevante en el dominio social, donde se da el contacto con los otros.

En cuanto a la *sintomatología fisiológica*, cabe destacar que se ha comprobado la relación entre asertividad y la *salud física* y que ésta última mejora significativamente si se realiza un entrenamiento en asertividad. Bayrami (2011) realizó un estudio comparativo entre dos grupos, cuyas características no presentaban diferencias al comienzo del mismo. Aplicó un entrenamiento en asertividad y los sujetos del grupo experimental tuvieron efectos positivos sobre la *salud*

general, la salud física, la ansiedad, el desempeño social y la depresión en comparación con el grupo control, el cual no experimentó cambios.

En cuanto a los *aspectos sociales* que se han relacionado con la asertividad, cabe destacar que son numerosos los estudios que se han centrado en el funcionamiento de pareja, especialmente en su *satisfacción marital y sexual*. En este sentido, Capafóns y Sosa (2015) encontraron en su estudio, que las personas sumisas y dominantes atribuyen un valor más negativo a su relación (y a sus parejas) que las personas asertivas. Speed et al. (2018) señalan que la asertividad es un factor psicológico importante que influye tanto en la satisfacción marital como en las interacciones matrimoniales. En cuanto a la asertividad sexual, se ha hallado que funciona como mediador de la relación entre la autoestima sexual y la satisfacción sexual (Ménard y Offman, 2009). Villa y Del Prette (2013) llevaron a cabo un estudio comparativo entre mujeres y hombres casados para analizar su satisfacción marital. Estos autores encontraron que, las tres clases de habilidades sociales maritales que estudiaban (autocontrol proactivo, autocontrol reactivo y expresividad/empatía) correlacionaron más fuertemente con la satisfacción marital de los esposos, y las tres habilidades sociales (conversación asertiva, autoafirmación y expresividad/empatía) correlacionaron con la satisfacción marital de las esposas.

Como puede comprobarse, no se ha hallado ningún estudio sobre la asertividad y la diferenciación del self, aunque hay estudios que si han encontrado que la expresión del enfado y el conflicto interpersonal están relacionados significativamente con la diferenciación del self (Choi y Murdock, 2017). En su estudio, estos autores hallaron que la diferenciación del self se relacionaba de manera negativa tanto con la expresión del enfado hacia los demás, como hacia uno mismo, así como con los conflictos interpersonales. Del mismo modo, establecieron que la reactividad emocional estaba positivamente relacionada con la expresión del enfado hacia los demás y con los conflictos interpersonales. Finalmente, el estudio reveló que el corte emocional poseía una correlación positiva con la expresión del enfado hacia uno mismo y con los síntomas depresivos.

Estos hallazgos parecen indicar que la diferenciación del self guarda una estrecha relación con aspectos comunicacionales como lo son la expresión del enfado o el tener un conflicto interpersonal, lo cual lleva a plantearse el hecho de que posiblemente la diferenciación del self

pueda tener alguna relación con los tipos de comunicación que se posee, y en concreto con los tipos de respuesta asertiva. Aunque las investigaciones al respecto siguen siendo bastante limitadas y más si nos referimos a aquellas realizadas con muestras españolas (Rodríguez-González et al., 2016), como se ha señalado, la diferenciación del self y la aserción son variables de gran importancia para el ajuste psicológico y el funcionamiento de las parejas.

Es por ello, por lo que resultaría de interés, el tratar de establecer una relación entre la diferenciación del self y la aserción en la pareja, así como tratar de predecir el estilo de aserción que se posee en función del nivel de diferenciación del self, para poder incluir los futuros avances en la práctica clínica.

Por este motivo, los objetivos de la presente investigación son:

- Observar la relación existente entre la diferenciación del self (y sus distintas dimensiones) y los estilos de respuesta asertivo, pasivo, agresivo y pasivo-agresivo.
- Predecir el estilo de aserción en función del nivel de diferenciación del self.
- Observar las diferencias existentes entre hombres y mujeres en su nivel de diferenciación y sus estilos de respuesta asertiva.

En base a dichos objetivos se han establecido las siguientes hipótesis de investigación:

- La diferenciación del self y sus dimensiones se relacionan significativamente con los estilos asertivo, pasivo, agresivo y pasivo-agresivo.
- Las dimensiones de la diferenciación (PY, DO, RE, FO y CE) predicen los estilos de respuesta asertivo, pasivo, agresivo y pasivo-agresivo.
- Se observan diferencias entre hombres y mujeres en la Reactividad Emocional y la Fusión con los Otros, pero no se observan diferencias en las demás dimensiones de la diferenciación del self.
- Se observan diferencias entre hombres y mujeres en los estilos asertivos.

MÉTODO

Participantes

Para la realización de este estudio se hizo uso de un muestreo no probabilístico. A la hora de obtener la muestra se realizó un muestreo de conveniencia y bola de nieve, con estudiantes de la Universidad Pontificia Comillas, así como de la Universidad de Málaga, conocidos, amigos y familiares. Además, se animó a todos ellos a compartir el cuestionario con otros conocidos, de manera que se diese un efecto acumulativo. Asimismo, se les informó de la índole del estudio, así como de la confidencialidad y del anonimato de su participación.

Participaron 187 sujetos, de los cuales 122 eran mujeres (65.2%) y 65 eran hombres (34.8%). Sus edades estaban comprendidas entre los 18 y los 75 años ($M=41.43$; $DT=14.26$). De entre todos los participantes, el 20.4% poseía un nivel de estudios no universitario, el 40.6% había cursado una licenciatura o grado y el 39% había realizado un máster. Con respecto a los años de relación de pareja, oscilaban entre 1 y 56 ($M=14.71$; $DT=12.88$) y se tuvo también en cuenta el tipo de convivencia, hallando que el 71.7% vivía con su pareja, mientras que el 28.3% no convivía. Por último, se preguntó a los encuestados el tipo de familia de origen en la que se criaron, ante lo cual el 94.7% indicó que se había criado con padres que vivían juntos, el 3.7% con padres que no vivían juntos y el 1.6% con solo un padre o una madre.

Instrumentos

a) Cuestionario sociodemográfico

Cuestionario de elaboración propia que incluía preguntas relativas al sexo, edad, nivel de estudios, años de relación de pareja, si convive o no con ella y, por último, la tipología de la familia de origen (si se ha criado con dos progenitores que vivían juntos o no, si se trataba de una familia monoparental u homosexual, etc.).

b) Escala de Diferenciación del Self (EDS)

Este instrumento, construido por Oliver y Berástegui (2019), evalúa las dimensiones intrapsíquicas e interpersonales de la diferenciación del self en adultos. Consta de 74 ítems, con

escala de respuesta tipo Likert (desde 1 -*Muy en desacuerdo*- a 6 -*Muy de acuerdo*-), y con cinco subescalas: Reactividad Emocional (RE), que posee 12 ítems, Posición del Yo (PY) con 13 ítems, Fusión con los Otros (FO), la cual consta de 14 ítems, Corte Emocional (CE) de 21 ítems y finalmente el Dominio de los Otros (DO), que se compone de 14 ítems.

La Reactividad Emocional hace referencia a la predisposición para responder de forma descontrolada y automática a los estímulos externos y ambientales. La Posición del Yo está relacionada con la capacidad de mantener un sentido claro de uno mismo y de regirse bajo los propios criterios, deseos y emociones a la hora de establecer las propias metas, a pesar de las exigencias y presiones externas. La Fusión con los Otros evalúa la tendencia a dejar las opiniones individuales de lado y adoptar las del otro con el fin de lograr la armonía en el sistema (evitar conflictos y lograr aprobación). El Corte Emocional se relaciona con el hecho de alejarse, tanto a nivel físico como emocional, para así evitar la intimidad con los otros. Por último, el Dominio de los Otros evalúa la tendencia a tratar de lograr que los demás se adapten a las propias exigencias, así como el hecho de no tolerar adecuadamente las diferencias de opinión y ser propenso a participar en luchas de poder.

La relación que presentan las subescalas con el nivel de diferenciación es negativa, exceptuando la Posición del Yo, que es la única que correlaciona positivamente (a mayor Posición del Yo, mayor Diferenciación del Self y a mayor Reactividad Emocional/Fusión con los otros/Corte Emocional/Dominio de los otros, menor Diferenciación del Self).

En cuanto a las propiedades psicométricas de la escala, como evidencia de validez de constructo, se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio, el cual mostró una estructura de cinco factores, los cuales explicaron el 45% de la varianza. Respecto a la validez convergente, se observó que la puntuación total de la EDS y sus subescalas estaban relacionadas significativamente con el grado de bienestar general, el nivel de satisfacción con las relaciones familiares y los iguales, la ansiedad habitual y el nivel de madurez emocional. La escala posee un índice de consistencia interna elevado tanto en la escala total (EDS=.93) como en cada una de sus subescalas (RE=.89, FO=.90, PY=.86, DO=.89 y CE=.90). En el presente estudio, se obtuvieron los siguientes índices

de consistencia interna (alfa de Cronbach): EDS=.83, RE=.61, PY=.79, FO=.49, DO=.64 y CE=.76.

c) Cuestionario de Aserción en la Pareja (ASPA)

Este instrumento, diseñado por Carrasco (1998), evalúa los diferentes estilos de respuesta asertiva en parejas adultas. Consta de 40 ítems y posee una escala de respuesta tipo Likert (desde 1 -*Casi nunca*- a 6 -*Casi siempre*-) y cuatro subescalas, con 10 ítems respectivamente: Aserción, Agresión, Sumisión y Agresión pasiva.

La Aserción evalúa la capacidad de expresarse personalmente de forma clara y directa (sentimientos, preferencias, opiniones) sin ejercer ninguna presión o control sobre el otro para forzar el acuerdo (no hay castigo ni amenaza). La Agresión, en cambio, se centra en analizar aquellas formas de comunicación en las que sí se ejerce cierta presión o control sobre el otro para lograr que se adapte a las propias exigencias, deseos, opiniones, etc. En la Agresión sí se da por tanto el castigo o la amenaza, entendiendo por castigo el denigrar, insultar e incluso el agredir físicamente, y por amenaza el hecho de avisar de que puede haber castigo. La Sumisión evalúa la falta de expresión clara de los propios sentimientos, deseos u opiniones, y el hecho de ceder ante las demandas, deseos o autoridad del otro y adaptarse a los mismos. Por último, la Agresión-pasiva incluye aquellos actos de comunicación ambiguos, en los que por una parte se da una expresión clara y directa de los propios pensamientos, sentimientos o deseos, pero al mismo tiempo se intenta coaccionar al otro de forma indirecta para que ceda ante lo que se quiere lograr. En este caso se produce castigo o amenaza, pero de forma más sutil (retirada del afecto, "malos gestos", corte de comunicación, silencios).

En cuanto a las propiedades psicométricas, como evidencia de validez de constructo, el análisis factorial exploratorio de la escala reveló una estructura de cuatro factores, congruentes con la teoría. En cuanto a la validez convergente, se encontraron relaciones significativas entre las subescalas de aserción, agresión y sumisión de la forma A del ASPA y del Cuestionario para el Análisis de la Aserción Personal (AAP), de Hedlund y Lindquist (1984). Por último, se observó que la forma A del ASPA posee una adecuada fiabilidad: Aserción=.83, Agresión=.81, Sumisión=.75 y Agresión-pasiva=.74. En el presente estudio, se obtuvieron los siguientes índices

de consistencia interna (alfa de Cronbach): Aserción=.85, Agresión=.88, Sumisión=.86 y Agresión-pasiva=.86.

Procedimiento

Los participantes accedieron de forma online, a través de la plataforma “Google Forms”, donde se incluyó toda la información relevante acerca del estudio perteneciente a la Universidad Pontificia de Comillas, el tipo de investigación, quién la realiza, el objetivo de la misma, las instrucciones, etc. Asimismo, se explicó, de manera detallada el hecho de cómo su participación contribuye al aumento del conocimiento en este campo. Del mismo modo, se detalló que no existen respuestas correctas o incorrectas, así como el carácter voluntario, anónimo y confidencial de su participación en el estudio. En concreto, se indicó que el estudio cumple con el Reglamento General de Protección de Datos (Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo) y la LOPD2018 sobre la Protección de Datos de Carácter Personal.

En la presentación del estudio se explicó el objetivo del mismo, la forma de contestar cada uno de los cuestionarios, se garantizó la confidencialidad y el anonimato absoluto y se les agradeció por su participación. No se consideró la participación de menores de edad ni se incluyó a sujetos cuya capacidad de autogobierno y de tomar sus propias decisiones estuviese comprometida. Asimismo, si así lo deseaban, se les dio la posibilidad de dejar su dirección de correo electrónico con el fin de recibir un feedback de los resultados obtenidos en la investigación. En cuanto a la realización del cuestionario, se tardaba aproximadamente unos 20-25 minutos en completar. Dicho cuestionario estaba dividido en tres partes, las cuales incluían primero un cuestionario sociodemográfico, seguido de la Escala de Diferenciación del Self (EDS) y finalmente la forma A del cuestionario de Aserción en la Pareja (ASPA).

Análisis de datos

Una vez cerrada la encuesta, se pasaron los datos al SPSS V.26.0 y se realizaron los análisis estadísticos descriptivos e inferenciales pertinentes. Con el propósito de realizar los análisis correlacionales para contrastar las hipótesis planteadas, en primer lugar, se examinaron los supuestos de normalidad a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov con corrección de significación de Lilliefors. Por un lado, se observó que las puntuaciones en *Corte Emocional*,

Dominio de los Otros, Posición del Yo, Aserción, Agresión, Sumisión y Agresión pasiva no se distribuían de forma normal ($p < .05$). Debido a ello, para analizar las relaciones existentes entre la diferenciación del self y sus dimensiones, y los estilos asertivos se utilizó la prueba de correlación de Spearman y se analizó el tamaño del efecto a través del coeficiente de determinación (R_s^2). Dicho coeficiente indica el porcentaje de varianza común ($R_s^2 \times 100 = \%$) entre las variables correlacionadas, es decir, cuánta variabilidad comparten. Al tratarse en el estudio de una muestra con más de 100 sujetos, el tamaño del efecto es alto a partir de 25%.

A continuación, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal múltiple para poder conocer el poder predictivo de las dimensiones de la diferenciación sobre los estilos de respuesta asertiva. El método de entrada escogido fue por pasos, para poder ir viendo, una a una y en orden de relevancia, las variables que incrementan la explicación del porcentaje de varianza de la variable dependiente, hasta que ya no hay variables que incrementen dicho porcentaje. Antes de poder llevar a cabo dicho análisis se comprobaron varios supuestos. En cuanto a la independencia de los errores, se asumió que los residuos eran independientes, ya que el valor de Durbin-Watson oscilaba entre 1 y 3 (Aserción: 2.06; Sumisión: 1.74; Agresión: 1.94; Agresión-pasiva: 2.08). Del mismo modo, se comprobaron los diagramas de dispersión y se apreció como existía una relación lineal entre las variables predictoras (PY, DO, RE, FO y CE) y las variables dependientes (Aserción, Sumisión, Agresión, Agresión-pasiva), así como homocedasticidad, lo cual implica que, para cada combinación de valores de las variables predictoras, la varianza de los residuos es constante. Seguidamente, se comprobó que no existía multicolinealidad analizando las correlaciones entre las variables predictoras, que fueron inferiores a .70 en todos los casos, y los valores de tolerancia, que fueron superiores a .10. Finalmente, se comprobó que los residuos seguían una distribución normal, por lo que se procedió a llevar a cabo la prueba de regresión lineal múltiple, al cumplirse cada uno de los supuestos necesarios. Para medir el tamaño del efecto, tal y como se ha descrito con la correlación, se hizo uso del coeficiente de determinación (R_s^2).

Por último, se analizaron los supuestos de normalidad, en función del sexo, antes llevar a cabo las pruebas de diferencia de medias. Se encontró que las puntuaciones en *Corte Emocional, Dominio de los Otros, Aserción, Agresión, Sumisión y Agresión pasiva* no se distribuían de forma normal en los hombres, en las mujeres o en ambos ($p < .05$). En estos casos, se llevó a cabo la prueba

U de Mann-Whitney para analizar las diferencias existentes, en función del sexo, entre las distintas variables. En los casos en los que sí se cumplió con el supuesto de normalidad, se realizó la prueba t de Student para el análisis de comparación de medias. El tamaño del efecto para la U de Mann-Whitney se comprobó a través de la r de Rosenthal ($r = \frac{z}{\sqrt{N}}$), siendo los puntos de corte .10 (tamaño pequeño), .30 (moderado) y .50 (grande).

Para la t de Student se tuvo en cuenta el tamaño del efecto a partir de la d de Cohen, cuyo cálculo se realizó con ayuda de una calculadora online para tamaños del efecto («David Walker's Effect Size Calculator», 2007), donde había que introducir las medias, desviaciones típicas, así como el número de sujetos pertenecientes a cada grupo. Los puntos de corte en este caso fueron .20 (tamaño pequeño), .50 (moderado) y .80 (grande).

RESULTADOS

Correlación de Spearman

En primer lugar, se analizó la relación existente entre la diferenciación del self (y sus distintas dimensiones) y los estilos de respuesta asertivo, pasivo, agresivo y pasivo-agresivo. Como puede observarse en la Tabla 1, los resultados revelaron que hay una relación positiva entre la puntuación total de la escala EDS y la Aserción ($R_s = .29$, $p < .001$, $R_s^2 = .08$), de magnitud leve, así como negativas entre el total de la escala EDS y la Agresión ($R_s = -.30$, $p < .001$, $R_s^2 = .09$), siendo esta de magnitud leve, la Sumisión ($R_s = -.42$, $p < .001$, $R_s^2 = .17$) y la Agresión-pasiva ($R_s = -.50$, $p < .001$, $R_s^2 = .25$), siendo estas últimas de magnitud moderada.

Del mismo modo, se analizó la relación entre cada una de las subescalas de la diferenciación del self (PY, DO, RE, FO y CE) y las escalas de Aserción, Sumisión, Agresión y Agresión-pasiva (Tabla 1). Se hallaron numerosas relaciones significativas, entre las que destacan por su magnitud y significación las observadas entre las siguientes variables. Los resultados mostraron la existencia de una relación positiva entre Posición del Yo y la Aserción ($R_s = .32$, $p < .001$, $R_s^2 = .10$), y entre la Reactividad Emocional y la Agresión-pasiva ($R_s = .30$, $p < .001$, $R_s^2 = .09$), ambas de magnitud pequeña. Asimismo, se encontró que el Dominio de los Otros estaba relacionado positivamente con la Agresión ($R_s = .33$, $p < .001$, $R_s^2 = .10$), con una magnitud pequeña, y con la Agresión-pasiva

($R_s=.39$, $p<.001$, $R_{s2}=.15$), con una magnitud moderada. Por otro lado, se observó que la Fusión de los Otros estaba relacionada positivamente con la Sumisión ($R_s=.42$, $p<.001$, $R_{s2}=.17$) y la Agresión-pasiva ($R_s=.40$, $p<.001$, $R_{s2}=.16$), siendo en ambos casos la magnitud moderada. Además, La Fusión con los Otros presentó una relación negativa con la Aserción ($R_s=-.32$, $p<.001$, $R_{s2}=.10$), siendo esta de magnitud pequeña. Por último, cabe destacar que el Corte Emocional y la Sumisión ($R_s=.36$, $p<.001$, $R_{s2}=.12$) y la Agresión-pasiva ($R_s=.39$, $p<.001$, $R_{s2}=.15$) presentaron relaciones positivas y de magnitud más bien moderada.

Tabla 1
Correlaciones de Spearman entre Total EDS y sus Subescalas y Escalas del ASPA

	Aserción	Sumisión	Agresión	Agresión-pasiva
EDS	.29**	-.42**	-.30**	-.50**
PY	.32**	-.21**	-.12	-.22**
RE	-.01	.18*	.19**	.30**
DO	-.17*	.23**	.33**	.39**
FO	-.32**	.42**	.22**	.40**
CE	-.21**	.36**	.20**	.39**

Nota. EDS = Escala de Diferenciación del Self; PY = Posición del Yo; RE = Reactividad emocional; DO = Dominio de los otros; FO = Fusión con los otros; CE = Corte emocional. * $p<.05$; ** $p<.01$.

Regresión lineal múltiple

Tras la realización de los análisis correlacionales, se comprobó si los estilos de aserción podrían predecirse en función del nivel de diferenciación del self. Para llevar a cabo dicho procedimiento, se llevaron a cabo cuatro análisis de regresión lineal múltiple por pasos, que tomaron como variables criterio las escalas de Aserción, Sumisión, Agresión y Agresión pasiva respectivamente y como variables predictoras, en todos los casos, las dimensiones de la diferenciación del self (PY, DO, RE, FO y CE), que correlacionaban significativamente con dichos estilos.

En la primera regresión (predicción de la Aserción), el modelo que incluía únicamente la constante y la variable Posición del Yo ($t(1,185)=3.424$, $p=.001$) explicó el 9% ($R^2=.085$), y el

modelo final, en el cual se añadía la Fusión con los Otros ($t(1,184)=-3.361$, $p=.001$), explicó el 14% ($R^2=.138$). Se comprobó que existía una relación lineal significativa entre la Aserción y ambas variables predictoras ($F(1,184)=11.297$, $p=.001$). El Corte Emocional y el Dominio de los Otros quedaron excluidos del modelo. A través de los coeficientes de regresión estandarizados se pudo afirmar que la Posición del Yo ($\beta=.24$) y la Fusión con los Otros ($\beta=-.24$) son prácticamente igual de importantes a la hora de predecir la Aserción, es decir, tienen prácticamente el mismo poder predictivo. Teniendo en cuenta los resultados que aparecen en la Tabla 2, la ecuación de regresión de la Aserción es la siguiente: $\text{Aserción} = 42.43 + (3.52*PY) - (4.27*FO)$.

En la segunda regresión (predicción de la Agresión), el modelo formado por únicamente la constante y el Dominio de los Otros ($t(1,185)=4.145$; $p<.001$) explicó el 13% de la varianza ($R^2=.127$), y el modelo final, donde se añadió la Reactividad Emocional ($t(1,184)=2,536$; $p=.012$), explicó el 16% ($R^2=.157$). Entre ambas variables predictoras y la Agresión se comprobó que existía una relación lineal significativa ($F(1,184)=6.432$, $p=.012$). En cambio, el Corte Emocional y la Fusión con los Otros fueron excluidas del modelo. En cuanto al poder predictivo de las variables, se obtuvo que el Dominio de los Otros ($\beta=.30$) posee una mayor importancia a la hora de predecir la Agresión que la Reactividad Emocional ($\beta=.18$). Tal y como se aprecia en la Tabla 2, la ecuación de regresión de la Agresión es: $\text{Agresión} = -5.43 + (4.89*DO) + (2.56*RE)$.

A través de la tercera regresión (predicción de la Sumisión) se reveló que el modelo que incluía solamente la constante y la Fusión con los Otros ($t(1,185)=5.175$; $p<.001$) explicó el 21% ($R^2=.206$), y el modelo final, en el cual se añadió el Corte Emocional ($t(1,184)=2.066$; $p=.040$), explicó el 22% ($R^2=.224$) de la varianza. Se comprobó que existía una relación lineal significativa entre la Sumisión y ambas variables predictoras ($F(1,184)=4.267$, $p=.040$). La Reactividad Emocional, el Dominio de los Otros y la Posición del Yo quedaron excluidas del modelo. Además, se pudo comprobar que la Fusión con los Otros ($\beta=.38$, $p<.001$) posee un mayor poder predictivo ante la Sumisión que el Corte Emocional ($\beta=.15$, $p<.001$). Tal y como puede concluirse a través de los resultados obtenidos (Tabla 2) la ecuación de regresión de la Sumisión es la siguiente: $\text{Sumisión} = -4.75 + (7.43*FO) + (2.46*CE)$.

Finalmente, la cuarta regresión (predicción de la Agresión-pasiva) reveló que el modelo inicial donde se incluía tan solo la constante y la Fusión con los Otros ($t(1,185)=2.956$; $p=.004$) explicó el 18% ($R^2=.182$), y el modelo final, el cual incluía también la Reactividad Emocional ($t(1,184)=2.695$; $p=.008$) y el Dominio de los Otros ($t(1,183)=2.565$; $p=.011$), explicó el 25% de la varianza ($R^2=.249$). Entre estas tres variables predictoras y la Agresión-pasiva se comprobó que existía una relación lineal significativa ($F(1,183)=6.578$, $p=.011$). El Corte Emocional y la Posición del Yo quedaron excluidos del modelo. A través de los coeficientes de regresión estandarizados se pudo afirmar que la Fusión con los Otros ($\beta=.24$) posee un mayor poder predictivo que el Dominio de los Otros ($\beta=.20$) y que la Reactividad Emocional ($\beta=.18$) a la hora de predecir la Agresión-pasiva. Tal y como muestra la Tabla 2, se puede concluir que la ecuación de regresión de la Agresión-pasiva es la siguiente: $\text{Agresión-pasiva} = -11.94 + (4.61 * \text{FO}) + (2.69 * \text{RE}) + (3.37 * \text{DO})$.

Tabla 2
Coefficientes de Regresión Lineal (Variables Dependientes: Estilos de Aserción en la Pareja)

Criterio	Predictores	Coeficientes			
		<i>B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
1 Aserción	Constante	42.43		6.397	<.001
	Posición del Yo	3.52	.24	3.424	.001
	Fusión con los Otros	-4.27	-.24	-3.361	.001
2 Agresión	Constante	-5.43		-1.234	.219
	Dominio de los Otros	4.89	.30	4.145	<.001
	Reactividad Emocional	2.56	.18	2.536	.012
3 Sumisión	Constante	-4.75		-1.206	.229
	Fusión con los Otros	7.43	.38	5.175	<.001
	Corte Emocional	2.46	.15	2.066	.040
4 Agresión pasiva	Constante	-11.94		-2.732	.007
	Fusión con los Otros	4.612	.24	2.956	.004
	Reactividad Emocional	2.695	.18	2.695	.008
	Dominio de los Otros	3.367	.20	2.565	.011

Diferencia de medias (t de Student y U de Mann-Whitney)

Por último, se analizaron las diferencias existentes entre hombres y mujeres en dos bloques de variables. Primero en su nivel de diferenciación del self y sus distintas dimensiones y posteriormente en sus estilos de respuesta asertiva. Para ello, se hizo uso de la prueba t de Student y de la prueba U de Mann-Whitney, dependiendo de si las puntuaciones se ajustaban a la distribución normal. Los resultados obtenidos mediante la t de Student mostraron que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en su nivel de diferenciación (EDS) ($t(185)=1.22, p=.223, d=.18$). De la misma manera, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en función de la Posición del Yo ($t(185)=-0.57, p=.568, d=-.08$), de la Reactividad Emocional ($t(185)=1.10, p=.273, d=.16$), de la Fusión con los Otros ($t(185)=-1.86, p=.065, d=-.28$), ni del Dominio de los Otros ($U=3350.50, p=.081, r=.12$). En cambio, sí se hallaron diferencias significativas en la puntuación de Corte Emocional en función del sexo ($U=3218.50, p=.034, r=.15$). Estos resultados muestran que los hombres ($Mdn=3.10; IQR=1$) puntúan más en Corte Emocional que las mujeres ($Mdn=2.88; IQR=1$), tal y como muestra la Figura 1. Estas diferencias significativas en las puntuaciones de Corte Emocional son de magnitud pequeña ($r=.15$).

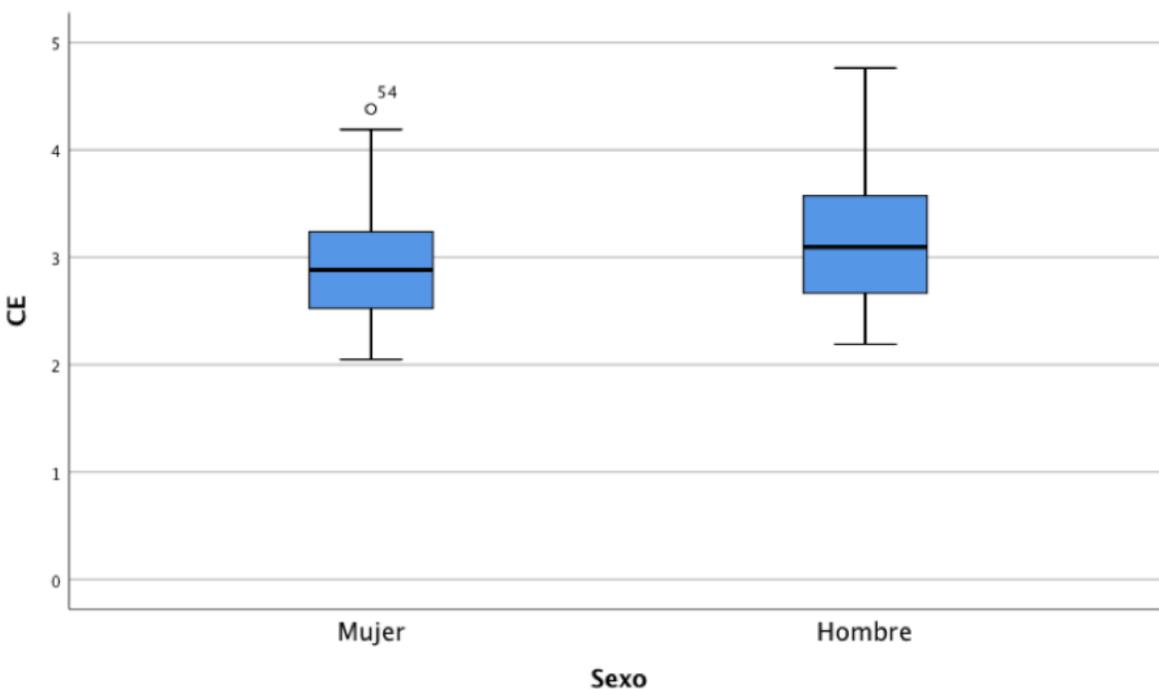


Figura 1. Diagrama de Cajas de las Medianas en Corte Emocional (CE) en Hombres y Mujeres.

Asimismo, y tal y como refleja la Tabla 3, no se hallaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en el nivel de Agresión ($U=3317.00$, $p=.065$, $r=.13$) ni de Agresión-pasiva ($U=3466.50$, $p=.157$, $r=.10$). Sin embargo, sí se hallaron diferencias estadísticamente significativas en función del sexo en el nivel de Aserción ($U=2496.50$, $p<.001$, $r=.30$), presentando las mujeres ($Mdn=50$; $IQR=12$) mayores puntuaciones en Aserción que los hombres ($Mdn=45$; $IQR=10$). Del mismo modo, se hallaron diferencias significativas en función del sexo en el nivel de Sumisión ($U=1999.50$, $p<.001$, $r=.40$), presentando los hombres ($Mdn=28$; $IQR=13$) mayores puntuaciones en Sumisión que las mujeres ($Mdn=19$; $IQR=14$). En relación a los tamaños del efecto, cabe destacar que estas diferencias en las puntuaciones de Aserción ($r=.30$) y Sumisión ($r=.40$) entre hombres y mujeres son moderadas.

Tabla 3
Diferencia de medianas en las escalas del ASPA en función del sexo.

	<i>Mujeres</i> <i>Mdn (IQR)</i>	<i>Hombres</i> <i>Mdn (IQR)</i>	<i>U</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
Aserción	50 (12)	45 (10)	2496.50**	<.001	.30
Agresión	19 (14)	17 (11)	3317.00	.065	.13
Sumisión	19 (14)	28 (13)	1999.50**	<.001	.40
Agresión-pasiva	19 (14)	22 (14)	3466.50	.157	.10

Nota. Mdn = Mediana; IQR = Rango Intercuartil; r = r de Rosenthal. * $p<.05$; ** $p<.01$.

DISCUSIÓN

La diferenciación del self es un constructo ampliamente estudiado y revisado, tal y como ocurre con la aserción y los estilos de respuesta asertiva (asertivo, pasivo, agresivo y pasivo-agresivo). A pesar de ello, no se han encontrado estudios que trabajen con ambos constructos de forma simultánea. Es por tanto, que el objetivo de este estudio era examinar la relación entre la diferenciación del self (y sus distintas dimensiones) y la aserción en la pareja. Del mismo modo, se estudió si se podía predecir el estilo de aserción en función de las dimensiones de la diferenciación del self (Posición del Yo, Dominio de los Otros, Reactividad Emocional, Fusión con los Otros y Corte Emocional). Finalmente, se quiso comprobar si existían diferencias en la diferenciación del self y los estilos de aserción en la pareja en función del sexo.

En primer lugar, se observó la relación existente entre la diferenciación del self (y sus dimensiones) y los estilos asertivo, pasivo, agresivo y pasivo-agresivo. Tal y como había sido planteado (hipótesis 1), los resultados obtenidos indicaron relaciones significativas. Se comprobó que la diferenciación del self presenta una relación positiva con el estilo de respuesta asertivo, así como negativa con los estilos pasivo, agresivo y pasivo-agresivo. Los resultados obtenidos indican que, efectivamente, a mayor diferenciación del self mayor presencia de un estilo asertivo, así como una menor presencia de los estilos pasivo, agresivo y pasivo-agresivo. Como ya ha sido comentado, a pesar de que la diferenciación del self y la asertividad no habían sido estudiados simultáneamente hasta el momento, son varios los autores que han relacionado los dos constructos con aspectos de la interacción y que permiten, a través de sus estudios, ir estableciendo similitudes entre ambos. Cavaiola, Peters, Hamdan y Lavender (2012) llevaron a cabo una investigación para tratar de analizar la relación entre la diferenciación del self y la conflictividad y hallaron que los sujetos más diferenciados atravesaban menos conflictos laborales con sus jefes, con sus compañeros de trabajo y con sus clientes que los sujetos con un bajo nivel de diferenciación. Asimismo, Thorberg y Lyvers (2010) encontraron que la diferenciación del self poseía una relación negativa y moderada con el miedo a la intimidad y Gordon y Waldo (1984) comprobaron que, a través de un entrenamiento en asertividad con parejas, su nivel de intimidad, así como de confianza mutua aumentaba notablemente.

Del mismo modo, al analizar la relación entre las dimensiones de la diferenciación del self y los estilos de respuesta asertiva, se encontró que, a mayor Posición del Yo, mayor era la presencia del estilo asertivo y menor la de los estilos sumiso, agresivo y pasivo-agresivo. También se pudo establecer que, a mayor Reactividad Emocional, mayor presencia de un estilo comunicacional agresivo-pasivo. De la misma manera que ocurrió con el Corte Emocional, donde se estableció que a mayor presencia del mismo mayor era el uso de estilos sumisos y pasivo-agresivos. Con respecto al Dominio de los Otros, se obtuvo que, a mayor presencia del mismo, mayor era el uso de estilos de respuesta agresivos y pasivo-agresivos. Finalmente, se halló que, a mayor Fusión con los Otros, menor era la aserción y mayor era la existencia de estilos sumisos y pasivo-agresivos. En esta línea, Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal y Gross (2012) encontraron una relación positiva entre la diferenciación del self y la autorregulación emocional, así como Fatehi y Fouladchang (2016) encontraron una relación positiva entre la asertividad y la capacidad de autorregulación conductual.

Skowron et al. (2009) encontraron que, a mayor Reactividad Emocional, Corte Emocional y Fusión con los Otros y menor Posición del Yo mayor era la presencia de problemas interpersonales entre los jóvenes. Además de esto, también se ha establecido una relación negativa entre la asertividad y la evitación de los conflictos (estos autores también observaron una relación positiva entre la asertividad y el foco en la argumentación, una variable que parece estar relacionada semánticamente con la Posición del Yo) (Bresnahan, Shearman, Lee, Ohashi y Mosher, 2002) y Ross, Hinshaw y Murdock (2016) señalaron en su estudio que la evitación emocional puede ser conceptualizada como el proceso subyacente a los aspectos desadaptativos de la diferenciación del self, como lo son una alta Reactividad Emocional y Corte Emocional o una baja Posición del Yo. Del mismo modo, Duch (2018) encontró en su estudio que la inhibición de la expresión emocional, una vez regulada y generada la respuesta emocional, se relaciona negativamente con la diferenciación del self y positivamente con el Corte Emocional. Estos resultados, avalan en cierta medida los obtenidos en el presente estudio puesto que, es lógico, que cuanto menos capacidad de autorregulación emocional y conductual se posea y una mayor evitación emocional y a los conflictos se tenga, menor sea tu nivel de diferenciación del self, así como tu capacidad de mostrarte asertivo. Del mismo modo, es coherente que, si una persona evita su propia gestión emocional, presente menores niveles de Posición del Yo y mayores niveles de Reactividad Emocional y Corte Emocional. Lo cual implica que, tendrá un sentido menos claro de si mismo, así como mayor dificultad para mantenerse firme ante las propias convicciones (Posición del Yo), reaccionará ante las exigencias externas de forma hipersensible (Reactividad Emocional) y tenderá a sentir amenazada su autonomía y a sentirse vulnerable en la relación con los otros, por lo que tomará distancia a nivel relacional (Corte Emocional). Con estas manifestaciones del self, es comprensible que dicha persona vaya a presentar, por tanto, menores niveles de aserción, y mayores niveles de sumisión y agresión-pasiva, tal y como se ha obtenido en el presente estudio.

En segundo lugar, se planteó que las dimensiones de la diferenciación predicen los estilos de respuesta asertivo, pasivo, agresivo y pasivo-agresivo. Los resultados obtenidos confirmaron dicha hipótesis. La alta Posición del Yo y la baja Fusión con los Otros predijeron el estilo asertivo, lo cual apoya la evidencia empírica existente, la cual señala que la aserción implica firmeza ante las propias convicciones y no dejarse llevar por lo que consideramos que quiere el otro (Pipas y Jaradat, 2010). Del mismo modo, el alto Dominio de los Otros y la alta Reactividad Emocional predijeron

el estilo agresivo. Estos resultados son consistentes con la que sabemos acerca de la agresión verbal, donde una de las características que la definen es precisamente el reaccionar a nivel emocional de una manera desproporcionada y acabar favoreciendo el tener discusiones debido a los contenidos que se transmiten, así como al tono que se utiliza (Stets, 1990). Por otro lado, la elevada Fusión con los Otros y el alto Corte Emocional predijeron el estilo sumiso. Esto es coherente, si se tiene en cuenta que la sumisión puede definirse como el ceder en exceso a las exigencias o deseos del otro, ya sea para tratar de agradarles o porque se siente inferior o vulnerable y amenazado (Allan y Gilbert, 1997), lo cual es muy similar a las definiciones de la Fusión con los Otros y el Corte Emocional propuestas por Skowron y Friedlander (1998) en base a la teoría de Bowen (1976). Por último, la Fusión con los Otros, la Reactividad Emocional y el Dominio de los Otros predijeron el estilo pasivo-agresivo. Este se caracteriza por la expresión indirecta de las propias emociones y pensamientos, mientras se trata de coaccionar al otro para que se someta a las propias voluntades (Carrasco, 2005). Suelen ser personas que se anclan en sus emociones y presentan dificultad a la hora de expresarlas de forma clara y directa (Kantor, 2002). Esto coincide también con ciertos aspectos de las definiciones propuestas por Skowron y Friedlander (1998) de Fusión con los Otros, Reactividad Emocional y Dominio de los Otros, como lo son la excesiva implicación emocional, poseer convicciones poco firmes y sostenidas, buscar aceptación y aprobación o tratar de presionar al otro para que se adapte a la propia voluntad.

En siguiente lugar, y en relación a la tercera hipótesis de trabajo, se esperó encontrar diferencias entre hombres y mujeres en el Corte Emocional y la Reactividad Emocional y se planteó que no habría diferencias en las demás dimensiones de la diferenciación del self. Solamente pudo confirmarse parte de la hipótesis, ya que la única dimensión de la diferenciación del self que presentó diferencias en función del sexo fue el Corte Emocional, presentando los hombres mayor puntuación que las mujeres. La Reactividad Emocional, en cambio, no presentó diferencias significativas en función del sexo. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Rodríguez-González et al. (2016) y Oliver y Berástegui (2019), los cuales obtuvieron que los hombres presentaban más Corte Emocional que las mujeres. Sin embargo, estos últimos autores sí hallaron diferencias en la Reactividad Emocional, presentando las mujeres puntuaciones más altas que los hombres.

Finalmente, se comprobó la última hipótesis la cual planteaba la existencia de diferencias en los estilos asertivos en función del sexo. Se hallaron diferencias significativas en la Aserción y la Sumisión. En concreto, las mujeres presentaron más Aserción que los hombres y los hombres presentaron más Sumisión que las mujeres. Estos resultados difieren con los roles tradicionales de género, los cuales otorgan a la mujer actitudes menos asertivas, e incluso sumisas, y contemplan a los hombres como más asertivos y agresivos (Bloom, Coburn y Pearlman, 2000). Además, estos autores señalan que dichos roles se han mantenido a lo largo de los años debido a refuerzos y castigos sociales, a través del cual las mujeres que no eran asertivas eran reforzadas positivamente mediante comentarios como: “Es tan dulce, nunca dice nada que resulte poco amable” y los hombres no asertivos eran juzgados como débiles en carácter y cobardes. Son numerosos los estudios que han encontrado resultados acordes a estos roles de género descritos y, por tanto, contrarios a los presentados en este estudio. Así pues, Hollandsworth y Wall (1977), Furnham y Henderson (1981) y Parham, Lewis, Fretwell, Irwin y Schrimsher (2015) encontraron que los hombres puntuaban más en aserción que las mujeres. No obstante, en los últimos años, se han encontrado cada vez más resultados similares a los aquí obtenidos (Bargas, Briceño y Loria, 2016; Albornoz, Saldaña y Contreras, 2017), lo cual indica que, parece que están empezando a modificarse los roles tradicionales adscritos a cada género y que cada vez más hombres muestran conductas sumisas y, al contrario, cada vez más mujeres presentan conductas asertivas, e incluso agresivas. Turner (1992) comprobó que, para las mujeres, la agresión aparecía principalmente en sus relatos de vida actuales, mientras que en los hombres la agresión era más evidente en sus interpretaciones de hechos pasados. Del mismo modo, se están obteniendo cada vez más puntuaciones similares entre hombres y mujeres en aserción y se están reduciendo las diferencias entre ambos grupos (Parray y Kumar, 2016). Esto resulta alentador y muestra que podemos modificar, aunque sea en cierta medida por el momento, los roles tradicionales de género y lograr que haya una mayor similitud entre ambos sexos, en lugar de modificar los roles hacia una tendencia opuesta a la tradicional.

En cuanto a las limitaciones presentadas en el estudio, hay que considerar el posible sesgo que puede generar el hacer uso de un muestreo de tipo no probabilístico (muestreo de conveniencia y bola de nieve) y el no poder controlar la forma en la que se constituye la muestra. Además, el emplear un muestreo de bola de nieve, ha provocado que los participantes presenten características

similares a las del propio investigador, como lo son la edad, los estudios, el nivel socio-económico, etc. Asimismo, el no haber podido controlar la muestra ha provocado que esté constituida por más mujeres que hombres, aunque esto probablemente se deba a que, en general, se describe en la literatura a las mujeres como más disponibles y proactivas ante la participación en cuestionarios y estudios voluntarios. Del mismo modo, debe considerarse el posible sesgo ocasionado por el uso de autoinformes (tendencia central, indulgencia e inclemencia, etc.). Se recomienda tener en cuenta estas limitaciones a la hora de comprender los resultados, así como a la hora de llevar a cabo futuras investigaciones, animando a futuras investigaciones a ampliar en mayor medida estos resultados, así como a tratar de replicar los mismos, tanto en muestra española como extranjera.

A pesar de las limitaciones señaladas, las hipótesis planteadas han sido respaldadas empíricamente. De igual manera, los resultados obtenidos son novedosos, puesto que no existen investigaciones, hasta el momento, que comparen la diferenciación del self y los estilos de aserción en términos de relación y diferencias de grupos, al igual que no existen investigaciones que traten de conocer las dimensiones de la diferenciación del self que mejor expliquen cada uno de los estilos de comunicación. Este hecho aumenta el conocimiento teórico que se posee acerca de ambos constructos, pudiendo empezar a plantear posibles aplicaciones clínicas, ya que se ha demostrado que, a través de intentos estructurados, el nivel de diferenciación del self puede ser incrementado (Kerr y Bowen, 1988), tal y como ocurre con la asertividad (Landazabal, 2001). El aumento de ambas puede ser un objetivo clínico interesante a perseguir, puesto que, tal y como señalaba Bowen (1989), las personas con mayor nivel de diferenciación del self presentan menos sintomatología ansiosa, psicológica y física, así como menos dificultad en el ámbito social y familiar, postulados que han sido comprobados y ampliados a lo largo de los años. Así pues, y en relación con el contacto y la comunicación con los otros, también se conoce que las personas diferenciadas presentan, entre otras, más habilidades sociales (Pece, 2020), menos conflictos interpersonales (Choi y Murdock, 2017), mayor satisfacción con la pareja, familiar y con los iguales (Rodríguez-González, Martins, Bell, Lafontaine y Costa, 2019). De igual forma, las personas asertivas son más extrovertidas, poseen más habilidades de comunicación, un mayor sentimiento de autoeficacia, así como un mayor respeto hacia sí mismos y su tipo de agresión es más constructivo que destructivo. Asimismo, cuanto más asertiva es una persona, menor es su neuroticismo, ansiedad, depresión y menor es la presencia de comportamientos dependientes (Sheinov, 2018). A la hora de tratar de

aumentar ambos constructos, hay ciertas investigaciones que resultan prometedoras. Birnbaum (2005) estudió la agresión y los comportamientos agresivos, así como la diferenciación del self de un grupo de adolescentes. En base a los resultados obtenidos, concluye que la meditación guiada, como lo es el mindfulness, es una técnica muy potente que promueve la curación y el crecimiento hacia la autonomía, al ayudar al individuo a conectar con su voz interior. A través del mismo, las experiencias corporales, cognitivas y emocionales son consideradas como informativas con respecto al "self" y mediante su atención plena se facilita la expansión de la autopercepción y la individualidad. Además de esto, Bekker, Croon, Van Balkom y Vermee (2008) indicaron, a partir de los resultados de su estudio, que el entrenamiento en asertividad y la mejora de la regulación de las emociones son elementos importantes de las intervenciones dirigidas a mejorar la autonomía-conexión. Estos aspectos, están estrechamente relacionados con la diferenciación del self, sobre todo con su nivel interpersonal (conexión vs. autonomía), por lo que parece que el trabajar en el aumento de la asertividad puede aumentar a su vez el nivel de diferenciación del self.

Como ha podido apreciarse, la diferenciación del self y la asertividad comparten grandes similitudes, como lo es la importancia de posicionarse en las relaciones, de adherirse a las convicciones personales (a pesar de ser presionado para hacer lo contrario) y saber mantener la calma y regularse emocionalmente en la interacción con el otro, siendo capaz de crear una interacción basada en el respeto hacia el otro, al mismo tiempo que se respeta y se lucha por el propio espacio vital o las propias ideas. Además, el poseer un adecuado nivel de diferenciación del self ha mostrado reducir la agresión (Vasquez, Ensari, Pedersen, Ran y Miller, 2007), al igual que una menor diferenciación de los padres se ha podido asociar con mayores comportamientos agresivos en los hijos (Skowron, 2005). Como posible línea de investigación futura, sería muy interesante estudiar en mayor profundidad las similitudes que comparten la diferenciación del self y la asertividad, así como tratar de comprobar si mediante intervenciones destinadas al aumento de una de ellas, se logra aumentar la otra. Es decir, examinar, por ejemplo, si ha aumentado la diferenciación del self tras llevar a cabo una intervención psicológica y comprobar, al mismo tiempo, si se ha logrado mejorar la asertividad.

Referencias

- Albornoz, J. M., Saldaña, G. N., y Contreras, M. V. (2017). Asertividad: Diferencias de sexo en estudiantes universitarios chilenos medidas a través del Inventario de Gambrill y Richey. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 16(31), 55-68.
- Allan, S., y Gilbert, P. (1997). Submissive behaviour and psychopathology. *British Journal of Clinical Psychology*, 36(4), 467-488.
- Bargas, R. M., Briceño, E. D., y Loria, M. D. (2016). Juegos cooperativos: efectos en el comportamiento asertivo en niños de 6o. grado de escuelas públicas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 18(3).
- Baker, A. E., y Jeske, D. (2015). Assertiveness and anxiety effects in traditional and online interactions. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 5(3), 30-46.
- Bayrami, M. (2011). Effect of assertiveness training on general health in first year students of Tabriz University. *Psychological Research*, 14(1), 47-64.
- Bekker, M. H., Croon, M. A., Van Balkom, E. G., y Vermeë, J. B. (2008). Predicting individual differences in autonomy-connectedness: the role of body awareness, alexithymia, and assertiveness. *Journal of Clinical Psychology*, 64(6), 747-765.
- Birnbaum, L. (2005). Adolescent aggression and differentiation of self: guided mindfulness meditation in the service of individuation. *The Scientific World Journal*, 5, 478-489.
- Bleidorn, W., y Ködding, C. (2013). The divided self and psychological (mal) adjustment-A meta-analytic review. *Journal of Research in Personality*, 47(5), 547-552.
- Bloom, L. Z., Coburn, K., y Pearlman, J. C. (2000). *The new assertive woman*. Wellness Institute, Inc.

- Bresnahan, M. J., Shearman, S.M., Lee, S. Y., Ohashi, R., y Mosher, D. (2002). Personal and cultural differences in responding to criticism in three countries. *Asian Journal of Social Psychology*, 5(2), 93–105.
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. En P. J. Guerin, Jr. (Ed.), *Family therapy: Theory and practice* (pp. 42-90). New York: Garner Press.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bowen, M. (1989). *La terapia familiar en la práctica clínica. Vols. 1 y 2*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bronfennbrenner, U. (1987). *La Ecología del Desarrollo Humano*. Barcelona: Paidós.
- Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P. y Gross, J. J. (2012). A Spanish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(4), 234-240.
- Carrasco, M. (2005). *Cuestionario de Aserción en la pareja*. (3ª ed.). Madrid: TEA.
- Capafóns, J. I., y Sosa, C. D. (2015). Relaciones de pareja y habilidades sociales: El respeto interpersonal. *Behavioral Psychology*, 23(1), 25–34.
- Castillo, D. S. (2013). Perceived discrimination stress and college adjustment: Does differentiation of self play a role in this relationship for an urban population of minority college students?. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*.
- Cavaiola, A. A., Peters, C., Hamdan, N. y Lavender, N. J. (2012). Differentiation of self and its relation to work stress and work satisfaction. *Journal of Psychological Issues in Organizational Culture*, 3(1), 7-20.

- 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(4), 279-292.
- Choi, S. W., y Murdock, N. L. (2017). Differentiation of self, interpersonal conflict, and depression: The mediating role of anger expression. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 21-30.
- David Walker's Effect Size Calculator*. (2007). Recuperado 28 de marzo de 2020, de <https://www.cedu.niu.edu/~walker/calculators/effect.asp>.
- Duch Ceballos, C. (2018). La diferenciación del Self y su relación con la autorregulación emocional y la ansiedad.
- Elieson, M. V., y Rubin, L. J. (2001). Differentiation of Self and Major Depressive Disorders: A Test of Bowen Theory among Clinical, Traditional, and Internet Groups. *Family Therapy: The Journal of the California Graduate School of Family Psychology*, 28(3), 125-142.
- Epstein, N., y DeGiovanni, I. S. (1978). Differentiating assertion, aggression, passive aggression, and submission: A two-dimensional model. *Unpublished manuscript, State University of New York at Buffalo*.
- Fatehi, A., y Fouladchang, M. (2016). The mediating role of behavioral self-regulation in relation of identity styles and assertiveness. *Developmental Psychology: Journal of Iranian Psychologists*, 12(49), 29-42.
- Ferreira, L. C., Narciso, I., Novo, R. F., y Pereira, C. R. (2014). Predicting couple satisfaction: The role of differentiation of self, sexual desire and intimacy in heterosexual individuals. *Sexual and Relationship Therapy*, 29(4), 390-404.
- Flores, M. (1994). *Asertividad: conceptualización, medición y su relación con otras variables* (tesis doctoral). Universidad Nacional Autónoma de México, México.

- Furnham, A., y Henderson, M. (1981). Sex differences in self-reported assertiveness in Britain. *British Journal of Clinical Psychology*, 20(4), 227-238.
- González, C., Guevara, Y., Jiménez, D. y Alcázar, R. J. (2018). Relationship between Assertiveness, Academic Performance and Anxiety in a Sample of Mexican Students in Secondary Education. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(1), 116-138.
- Gordon, S., y Waldo, M. (1984). The effects of assertiveness training on couples' relationships. *American Journal of Family Therapy*, 12(1), 73-77.
- Hedlund, B. L., y Lindquist, C. U. (1984). The development of an inventory for distinguishing among passive, aggressive, and assertive behavior. *Behavioral Assessment*, 6, 379-390.
- Hollandsworth, J. G., y Wall, K. E. (1977). Sex differences in assertive behavior: An empirical investigation. *Journal of Counseling Psychology*, 24(3), 217.
- 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.
- Hooper, L. M., y Doehler, K. (2011). The mediating and moderating effects of differentiation of self on body mass index and depressive symptomatology among an American college sample. *Counselling Psychology Quarterly*, 24(1), 71-82.
- Jane, M. (2011). *A Construct Validity Study of Differentiation of Self Measures and their Correlates* (tesis doctoral). Seton Hall University, Nueva Jersey.
- Kantor, M. (2002). *Passive-aggression: A Guide for the Therapist, the Patient, and the Victim*. Greenwood Publishing Group.
- Kerr, M., y Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton.

- Kim, S. O., y Jeon, Y. J. (2013). A study on relationships among university students' self-differentiation, self-esteem and mental health: Focused on depression and anxiety. *Korean Journal of Human Ecology*, 22(4), 539-558.
- Kim, H., Prouty, A. M., Smith, D. B., Ko, M., Wetchler, J. L., y Oh, J.-E. (2014). Differentiation of self and its relationship with family functioning in South Koreans. *American Journal of Family Therapy*, 42(3), 257-265.
- Landazabal, M. (2001). Intervención con adolescentes: impacto de un programa en la asertividad y en las estrategias cognitivas de afrontamiento de situaciones sociales. *Psicología Conductual*, 9(2), 221-246.
- Lohan, A., y Gupta, R. (2016). Relationship between differentiation of self and marital adjustment in Indian couples. *Journal of Psychosocial Research*, 11(1), 139-146.
- Ménard, A. D., y Offman, A. (2009). The interrelationships between sexual self-esteem, sexual assertiveness and sexual satisfaction. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 18(1/2), 35-45.
- Nichols, M., y Schwartz, R. (1998). *Family Therapy: Concepts and Methods*. Needham Heights: Allyn & Bacon.
- Oliver, J., y Berástegui, A. (2019). La Escala de Diferenciación del Self (EDS): desarrollo y validación inicial. *Mosaico*, 72, 100-119.
- Parham, J. B., Lewis, C. C., Fretwell, C. E., Irwin, J. G., y Schrimsher, M. R. (2015). Influences on assertiveness: gender, national culture, and ethnicity. *The Journal of Management Development*, 34(4), 421.
- Parray, W. M., y Kumar, S. (2016). Assertiveness among undergraduate students of the university. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 283-291.

- Pece, J. O. (2020). *Variables familiares relacionadas con la diferenciación del self y el apego de las personas adultas adoptadas* (Tesis doctoral). Universidad Pontificia Comillas.
- Pipas, M. D., y Jaradat, M. (2010). Assertive communication skills. *Annales Universitatis Apulensis: Series Oeconomica*, 12(2), 649.
- Poyrazli, S., Arbona, C., Nora, A., McPherson, R., y Pisecco, S. (2002). Relation between assertiveness, academic self-efficacy, and psychosocial adjustment among international graduate students. *Journal of College Student Development*, 43(5), 632-642.
- Rodríguez-González, M., Martins, M. V., Bell, C. A., Lafontaine, M. F., y Costa, M. E. (2019). Differentiation of Self, Psychological Distress, and Dyadic Adjustment: Exploring an Integrative Model Through an Actor-Partner Analysis. *Contemporary Family Therapy*, 41(3), 293-303.
- Rodríguez-González, M., Skowron, E. A., Cagigal de Gregorio, V. C., y Muñoz, I. (2016). Differentiation of self, mate selection, and marital adjustment: Validity of postulates of Bowen Theory in a Spanish sample. *The American Journal of Family Therapy*, 44(1), 11-23.
- Rodríguez-González, M., Skowron, E. A., y Jódar, R. (2015). Adaptación al español del Differentiation of Self Inventory-Revised (DSI-R). *Terapia Psicológica*, 33(1), 47-58.
- 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: An International Journal*, 38(4), 400-411.
- Rutten, E. A. P., Bachrach, N., Balkom, A. J. L. M., Braeken, J., Ouwens, M. A., y Bekker, M. H. J. (2016). Anxiety, depression and autonomy-connectedness: The mediating role of alexithymia and assertiveness. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 89(4), 385-401.

- Sarkova, M., Bacikova, S. M., Orosova, O., Geckova, A. M., Katreniakova, Z., Klein, D., ... Dijk, J. P. (2013). Associations between assertiveness, psychological well-being, and self-esteem in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology, 43*(1), 147–154.
- Segal, D. L. (2005). Relationships of assertiveness, depression, and social support among older nursing home residents. *Behavior Modification, 29*(4), 689-695.
- Sheinov, V. P. (2018). Relationships between Assertiveness and Psychological and Social Psychological Characteristics of Personality. *Journal of Psychology and Pedagogics, 15*(2), 147-161.
- Skowron, E. A. (2005). Parent Differentiation of Self and Child Competence in Low-Income Urban Families. *Journal of Counseling Psychology, 52*(3), 337.
- 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.
- Skowron, E. A. Stanley, K. L., y Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological wellbeing in young adulthood. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 31*, 3-18.
- Skowron, E. A., Wester, S. R., y Azen, R. (2004). Differentiation of self mediates college stress and adjustment. *Journal of Counseling and Development, 82*(1), 69-79.
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., y Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice, 25*(1).
- Stets, J. E. (1990). Verbal and physical aggression in marriage. *Journal of Marriage and the Family, 52*(2), 501-514.

- Thorberg, F. A. y Lyvers, M. (2010). Attachment in relation to affect regulation and interpersonal functioning among substance use disorder in patients. *Addiction Research and Theory Behaviors*, 18(4), 464- 478.
- 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 & Marital Therapy*, 37(3), 206-223.
- Turner, B. F. (1992). Gender differences in old age in ratings of aggression/assertiveness. *Current Psychology*, 11(2), 122-127.
- Vasquez, E. A., Ensari, N., Pedersen, W. C., Tan, R. Y., y Miller, N. (2007). Personalization and differentiation as moderators of triggered displaced aggression towards out-group targets. *European Journal of Social Psychology*, 37(2), 297-319.
- Villa, M. B., y Del Prette, Z. A. P. (2013). Marital satisfaction: The role of social skills of husbands and wives. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23(56), 379-388.
- Wolpe, J. (1958). *Psychoterapy by reciprocal inhibition*. Palo Alto: Stanford University Press.