

TFM Sara Lozano Buron

por Sara Lozano Burón

ARCHIVO	98102_SARA_LOZANO_BURON_TFM_SARA_LOZANO_BURON_1651689_1173787265.PDF (447.29K)		
HORA DE LA ENTREGA	11-MAY.-2020 10:51P. M. (UTC+0200)	NÚMERO DE PALABRAS	13462
IDENTIFICADOR DE LA ENTREGA	1321988554	SUMA DE CARACTERES	72923

Sara
Lozano
Burón



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA



Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

**LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF Y SU RELACIÓN CON LAS
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS**

LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Autora: Sara Lozano Burón
Director Profesional: Jesús Oliver Pece
Directora Metodológica: Mónica Terrazo Felipe



MADRID | Mayo 2020

Resumen

En la presente investigación se estudió la relación entre la Diferenciación del Self y sus dimensiones, con las Estrategias de Afrontamiento del estrés. Además, se analizó la existencia de diferencias en ambas variables en función de la edad, el sexo el nivel de estudios y la situación laboral. Participaron 170 personas de nacionalidad española con edades comprendidas entre los 20 y los 70 años. Los participantes respondieron de manera voluntaria a la Escala de Diferenciación del Self (EDS) y al Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). Los resultados con respecto a la Diferenciación del Self mostraron una relación positiva con la estrategia racional de Focalización en la Solución del Problema y una relación inversa con la estrategia emocional de Autofocalización Negativa. En cuanto a las dimensiones de la Diferenciación, se observó que un mayor nivel de Reactividad Emocional, de Fusión con los Otros y de Corte Emocional se relacionaba con un mayor uso de la estrategia de Autofocalización Negativa. Respecto a las variables sociodemográficas, las mujeres informaron de mayor nivel de Reactividad Emocional. Asimismo, los resultados mostraron que las personas con estudios universitarios hacen menor uso de la Autofocalización Negativa que las personas sin estudios universitarios. Se discute la relevancia de los resultados y las implicaciones para la práctica clínica. También se plantean sugerencias para futuras líneas de investigación.

Palabras clave: Diferenciación del Self, Estrategias de Afrontamiento, estrés, estrategias racionales, estrategias emocionales.

Abstract

The Differentiation of Self and its relationship with Coping Strategies. In this research it has been studied the relation between the Differentiation of the Self and its dimensions with the Coping Strategies. Moreover, it has been analyzed possible differences in both variables based on the age, sex, level of education and employment status. 170 Spanish people have taken part, aged between 20 and 70 years old. The participants answered voluntarily to the Differentiation of Self Scale (EDS) and to the Coping Strategies Questionnaire (CAE). The Differentiation of Self results showed a positive relation with the rational strategy of Problem-solving coping and an inverse relation with the emotional strategy of Negative Autofocused coping. In relation with the dimensions of the Differentiation, it was observed that a higher level of Emotional

Reactivity, Fusion with Others and Cutoff was related to an increased use of Negative Autofocused coping. As for sociodemographic variables, women reported a higher level of Emotional Reactivity. In addition, the results showed people with university studies make a minor use of Negative Autofocused coping than people with a lower level of education. The relevance of the results and their implications are discussed for clinical practice. There is also done suggestions for future lines of research.

Keywords: Differentiation of Self, Coping Strategies, stress, rational strategies, emotional strategies.

Desde la perspectiva de la psicología sistémica, una de las contribuciones más relevantes para el desarrollo de la clínica y la atención a las familias es actualmente la Teoría Familiar Sistémica de Bowen (Horne y Hicks, 2002; Nichols y Schwartz, 2012; Rodríguez-González y Martínez, 2015).

El marco teórico sistémico considera lo contextual para la comprensión del comportamiento individual, es decir, tiene en cuenta las interacciones que el individuo mantiene en el presente en los diversos sistemas de los que forma parte. Para Bowen, además es necesario considerar cómo han sido estas relaciones en el pasado, atendiendo también a las características de las relaciones que los miembros de su familia extensa han establecido en generaciones anteriores (Rodríguez-González y Martínez, 2015). La Teoría Familiar Sistémica de Bowen (TFSB) conceptualiza a las personas, las familias y sus problemas “en términos de dinámicas psicológicas transmitidas de generación en generación”, por lo que dentro de las teorías sistémicas, la TFSB se ubica entre los modelos intergeneracionales (Hanna y Brown, 1998, p.29).

Con esta concepción evolutiva de las relaciones familiares y a partir de la observación clínica, Bowen propone ocho constructos básicos que constituyen la columna vertebral de su teoría: Diferenciación del Self, triángulos, sistema emocional de la familia nuclear, proceso de proyección familiar, proceso de transmisión multigeneracional, corte emocional, posición entre hermanos y proceso emocional en la sociedad (Rodríguez-González y Martínez, 2015).

La Diferenciación del Self, a partir de ahora DS, es el concepto más nuclear de la TFSB, pues se trata de la variable de personalidad más importante para el desarrollo adulto y el logro del bienestar psicológico desde un punto de vista sistémico (Bowen, 1978; Jenkins, Buboltz, Schwartz y Johnson, 2005; Lebrero y Moreno, 2014; Nichols y Schwartz, 2012; Skowron, Stanley y Shapiro, 2009). Según Bowen, existen dos fuerzas que son necesarias para el desarrollo y la adaptación óptima de la persona: la autonomía y la vinculación. La capacidad de autonomía permite a la persona funcionar de acuerdo con los propios principios (ideas, valores, creencias, prioridades, etc.) y la capacidad para vincularse facilita los vínculos emocionales, que la persona no se aísle. El proceso de DS se da como resultado del equilibrio de estas dos fuerzas vitales, por lo que una persona diferenciada puede actuar en función de su propio criterio y mantener contactos emocionales significativos con otros individuos, sin que esto suponga una pérdida de autonomía emocional (Kerr y Bowen, 1988).

La DS es un constructo multidimensional que se puede definir como la capacidad para la autorregulación emocional, que se expresa tanto en el nivel interpersonal, en el grado en que una persona modera de forma adaptativa la vinculación y la autonomía en las relaciones

interpersonales, como en el nivel intrapersonal, en la medida en que es capaz de equilibrar el funcionamiento emocional y el intelectual (Bowen, 1978; Nichols y Schwartz, 2012; Skowron y Friedlander, 1998).

Respecto al nivel interpersonal, Bowen (1978) postula que una persona con un alto grado de DS expresa unos límites flexibles en las relaciones con los demás, que le permiten la intimidad emocional y la unión física con el otro sin temor a fusionarse. Por tanto, puede involucrarse en relaciones personales con comodidad, necesitando menos energía que los sujetos poco diferenciados para mantener el Self (el yo) en las relaciones, quedando energía disponible para la actividad dirigida a metas importantes. Cabe aclarar que un alto nivel de DS no se asocia a una infravaloración de lo emocional ni a personas únicamente centradas en la consecución de objetivos, sino que potencia el contacto profundo, duradero y equilibrado con el otro (Nichols y Schwartz, 2012; Rodríguez-González y Martínez, 2015). Por el contrario, las personas con un grado de DS bajo muestran más ansiedad en las relaciones de intimidad emocional con sus seres significativos. Para controlar estos sentimientos tienden o bien a cortar emocionalmente con estas personas o bien a la posición contraria: fusionarse con los otros significativos (Bowen, 1978; Kerr y Bowen, 1988).

En el nivel intrapsíquico o intrapersonal, Bowen (1978) postula que las personas con un alto nivel de DS realizan una evaluación de sí mismas más realista y mantienen un sentido claro del Self tanto dentro como fuera de las relaciones. Al contrario, quienes tienen un nivel bajo de DS tienen un criterio de evaluación (de sí mismos, de los demás, de las situaciones...) más dependiente de lo externo y en muchos casos irreal. Asimismo, las personas bien diferenciadas son más capaces de regular sus emociones y pensar con claridad en situaciones estresantes, mientras que las personas menos diferenciadas son más reactivas emocionalmente (Kerr y Bowen, 1988; Rodríguez-González y Martínez, 2015).

Skowron y Friedlander (1998) definieron la DS con cuatro dimensiones: el nivel intrapsíquico se compone de la Reactividad Emocional y la Posición del Yo, mientras que el nivel interpersonal quedaba definido con el Corte Emocional y la Fusión con los Otros. Oliver y Berástegui (2019) añadieron el Dominio de los Otros para una mejor definición del nivel interpersonal y una evaluación más completa del constructo global.

La *Reactividad Emocional* se traduce como la predisposición a responder a los estímulos del ambiente en base a una respuesta emocional automática y la incapacidad para conservar la calma cuando otras personas significativas están emocionalmente activadas. Las personas poco diferenciadas tienden a ser más reactivas emocionalmente y por el contrario los sujetos bien

diferenciados muestran niveles más bajos en esta dimensión (Bowen, 1978; Skowron y Friedlander, 1998), lo cual les permite pensar con claridad antes de actuar (Lebrero y Moreno, 2014).

La *Posición del Yo* se ve reflejada en la capacidad para mantener las propias creencias, valores y prioridades. Esta capacidad permite al sujeto mantener un sentido claro de sí mismo (del Self), a pesar de la presión que ejerzan otras personas significativas (Bowen, 1978; Skowron y Friedlander, 1998). Las personas más diferenciadas son más capaces de adoptar una Posición de Yo, tienen una visión más realista de sí mismas y de sus necesidades. Las personas menos diferenciadas, con menor Posición del Yo, tienen menor capacidad de distinguir los pensamientos de las emociones (Lebrero y Moreno, 2014).

El *Corte Emocional* se manifiesta como la tendencia a distanciarse emocional o físicamente de otros, a mantener la independencia de la familia de origen y los otros significativos de manera rígida, siendo frecuente el malestar emocional en situaciones de intimidad (Bowen, 1978). Los sujetos con baja DS que perciben la intimidad como incómoda y amenazante son los que tienden al Corte Emocional (Skowron y Friedlander, 1998). Estas personas poco diferenciadas se aíslan de los demás y de sus emociones cuando las experiencias interpersonales son muy intensas, mientras que las altamente diferenciadas no sienten la necesidad de hacer ese corte emocional (Kerr y Bowen, 1988).

La *Fusión con los otros* consiste en la necesidad de constante aprobación externa y escasa expresión de los propios criterios para evitar conflictos con otros y por tanto conlleva la tendencia a pensar, sentir y actuar como los demás significativos (Oliver y Berástegui, 2019). Las personas con baja DS que perciben como amenazante la separación de sus otros significativos tienden a la fusión (Skowron y Friedlander, 1998). Por el contrario, los sujetos altamente diferenciados son capaces de mantener relaciones bien definidas (Bowen, 1978; Kerr y Bowen, 1988), puesto que experimentan la autonomía en las relaciones de manera placentera (Skowron y Friedlander, 1998).

El *Dominio de los Otros* se entiende como la tendencia de un sujeto a ejercer presión emocional en los otros significativos para que sean estos quienes se adapten a sus intereses personales. Las personas con alto Dominio de los Otros están poco diferenciadas por lo que manifiestan poca tolerancia a las diferencias de opinión, son muy dogmáticas y tienden a entrar en luchas de poder fácilmente como intento de controlar al otro para que se adapte sus propias necesidades (Oliver y Berástegui, 2019).

Bowen (1991; Kerr y Bowen, 1988) postula que la DS se desarrolla a lo largo de la infancia y la adolescencia y tiende a permanecer estable en la adultez, ejerciendo un papel relevante en los patrones de vinculación a lo largo de todo el ciclo vital. El grado de DS es predictivo del desarrollo psicosocial (Jenkins et al., 2005), una DS alta se relaciona con un mejor funcionamiento, comunicación y satisfacción familiar (Kim et al., 2015) y con una mayor satisfacción marital (Peleg, 2008). Respecto a las variables demográficas, la edad, a partir de la adolescencia, no se encuentra relacionada con una mayor o una menor DS (Kerr y Bowen, 1998; Oliver y Berástegui, 2019). En cuanto al sexo, no se suelen observar diferencias en la DS global, aunque los hombres y las mujeres pueden diferir en las formas de expresión de la diferenciación, mientras las mujeres poco diferenciadas presentan mayor Reactividad Emocional (Duch, 2018; Rodríguez-González, Skowron y Jódar, 2015; Skowron y Schmitt, 2003), los varones suelen tener mayor Corte Emocional (Oliver y Berástegui, 2019). En referencia a los indicadores socioculturales, Biadisy-Ashkar y Peleg (2013) no encuentran diferencias en la DS entre mujeres de cultura árabe y judía, pero señalan que en ambas culturas las mujeres en situación laboral activa están más diferenciadas que las no trabajadoras fuera del hogar.

Bowen (1978; Kerr y Bowen, 1988) afirma que las personas más diferenciadas tienen un mayor ajuste psicológico, una menor sintomatología psicológica y física y unas relaciones interpersonales más funcionales. Aunque en España las investigaciones sobre esta variable son escasas (Rodríguez-González y Martínez, 2015), numerosos estudios han confirmado estos postulados, encontrando que una DS alta está relacionada con un mayor ajuste psicológico (Murdock y Gore, 2004; Rodríguez-González et al., 2019; Rodríguez-González et al., 2015; Sandage y Jankowski, 2010; Skowron et al., 2009), con una mayor salud física (Rodríguez-González et al., 2019), un mejor funcionamiento familiar (Chung y Gale, 2009; Kim et al., 2014) y unas mejores relaciones sociales (Rodríguez-González et al., 2015; Skowron et al., 2009). Para Bowen (1989; 1991), las personas menos diferenciadas tienden a presentar más desequilibrios emocionales y en general mayor tasa de patologías. Una escasa DS se relaciona con peor autorregulación emocional (Cabello et al., 2012; Duch, 2018) y con síntomas depresivos (Elieson y Rubin, 2001).

Actualmente el estrés es una variable ampliamente relacionada con la DS: una baja diferenciación se asocia con niveles de estrés y ansiedad más altos (Chung y Gale, 2009; Duch, 2018; Rodríguez-González y Martínez, 2015; Skowron y Schmitt, 2003), con ansiedad social (Peleg, 2002) y con mayor vulnerabilidad a la ansiedad crónica (Rodríguez-González y Kerr,

2011). La dimensión de Reactividad Emocional se relaciona significativamente con ansiedad (Duch, 2018; Rodríguez-González et al., 2015). La DS no sólo se vincula con la capacidad de manejar el estrés, sino que a mayor DS se necesitan más estresores para desencadenar síntomas (Kerr y Bowen, 1988; Murdock y Gore, 2004) por lo que la DS se considera una variable moderadora de la respuesta de estrés (Priest, 2017; Rodríguez-González et al., 2019; Sandage y Jankowski, 2010).

Como reflejan los artículos citados, el estudio de la diferenciación es de gran interés para la psicología clínica y la psicoterapia, ya que el grado de DS de un individuo es un factor muy relevante para su ajuste psicológico y para el ajuste en sus relaciones con los demás, de manera que, si no se desarrolla la DS, el sujeto se verá afectado por el malestar psicológico en forma de estrés y ansiedad.

En este sentido, una variable que está teóricamente relacionada con la DS son las Estrategias de Afrontamiento del estrés.

El estrés es uno de los aspectos que más problemas de salud tanto física como psicológica causan en la sociedad actual. A lo largo de 2018, cuatro de cada diez españoles sintieron estrés de manera frecuente, cifra que equivale a casi 12.5 millones de personas (Colegio Oficial de Psicólogos, 2018). El estrés se encuentra en la base de muchos procesos de ansiedad, la cual afectaba en 2018, según la Organización Mundial de la Salud (Buenavida, 2018), a 1.9 millones de personas en España (el 4.1% de la población).

En 1936, Selye (1936; 1950; 1976) acuñó por vez primera el concepto de estrés. Lo definió como un conjunto de respuestas de activación fisiológica ante elementos estresores que actúan de manera universal en las personas en forma de síndrome general de adaptación al estrés. Esta definición de orientación médico-biológica ha sufrido algunas variaciones con el paso del tiempo, de manera que los estresores psicológicos y sociales han adquirido cada vez más relevancia (Sandín, 2003). Bowen (como se citó en Rodríguez-González y Kerr, 2011) asume la definición de ansiedad como una reacción emocional a una amenaza real o percibida y desde la TFSB se considera como estresor a cualquier evento que implique para el sujeto o para la familia una adaptación (como se citó en Rodríguez-González y Martínez, 2015), por lo que se describe el estrés en un marco de interacción entre individuo y ambiente.

Lazarus y Folkman (1984) señalan la importancia de la subjetividad de las personas en el proceso de estrés. Considerar tanto el estrés como el afrontamiento en términos de “proceso” implica asumir la dependencia del contexto, pero también implica tener en cuenta la influencia de las diferentes disposiciones personales. Esta conceptualización es muy completa, pues

considera que en el proceso por el cual las personas experimentan y reaccionan ante el estrés influyen dimensiones propias del estresor, variables contextuales y personales. Es decir, la respuesta que da el individuo a una situación que percibe como estresante está determinada por la interacción entre la situación externa y sus rasgos personales (Törestad, Magnusson y Oláh, 1990).

El grupo de Lazarus (Lazarus, 1966; Lazarus y Folkman, 1984; Sandín, 1995) lidera esta conceptualización del afrontamiento: el estrés ocurre cuando la persona valora sus recursos como insuficientes para enfrentarse a las demandas, es entonces cuando lleva a cabo diversas estrategias de afrontamiento del estrés. Estos autores asumen que las numerosas estrategias que las personas utilizan para manejar el estrés se caracterizan porque pueden resultar o no adaptativas y porque pueden ser estables en el tiempo, a través de diferentes situaciones estresantes. La estabilidad del afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1984) es consistente con la evidencia sobre la interacción entre la situación externa y los rasgos personales que determina el afrontamiento (Törestad, Magnusson y Oláh, 1990) y, como señalan Acevedo y Ekkekakis, con que las Estrategias de Afrontamiento se ponen en marcha en función de si el individuo percibe la situación como estresante (como se citó en Márquez, 2006).

Sandín (1995) define el *afrontamiento*, o *coping* en inglés, como los esfuerzos cognitivos y conductuales que lleva a cabo el sujeto para enfrentar tanto las demandas generadoras de estrés (externas o internas), como para enfrentar el malestar psicológico que suele acompañar a la experiencia de estrés. Esta definición es coherente con los dos grandes grupos en los que se clasifica el amplio espectro de estrategias concretas de afrontamiento: estilos de afrontamiento racional y focalizado en la emoción (Sandín y Chorot, 2003). Estos dos tipos principales de afrontamiento pueden coexistir, puesto que la función del estilo racional consiste en manejar el suceso que causa malestar, mientras que el afrontamiento emocional se dirige a la regulación de la respuesta emocional de malestar generada por el suceso (Lazarus y Folkman, 1984). Ambos constructos han venido recibiendo diversas denominaciones en la literatura.

El afrontamiento racional (Roger, Jarvis y Najarian, 1993; Sandín y Chorot, 2003) es equivalente al afrontamiento focalizado en la tarea (Endler y Parker, 1990), de acción directa (Omar, 1995), afrontamiento activo (Billings y Moos, 1981) y, como señalan Folkman y Lazarus (como se citó en Sandín y Chorot, 2003), al afrontamiento focalizado en el problema. El conjunto de estrategias que conforman este nivel están relacionadas esencialmente con el problema, pretenden cambiar o controlar algunos aspectos de la situación estresante (Sandín y Chorot, 2003). Las acciones llevadas a cabo se orientan hacia la resolución del problema de

manera lógica y racional, buscando diferentes soluciones alternativas y elaborando un plan para la acción. Posiblemente se hace más uso de este tipo de estrategias cuando se prevé que la situación puede ser modificada (Paris y Omar, 2009).

El afrontamiento centrado en la emoción señalado por Folkman y Lazarus (como se citó en Sandín y Chorot, 2003) se corresponde con el afrontamiento pasivo (Billings y Moos, 1981) y el afrontamiento paliativo o de acción indirecta (Omar, 1995). Las estrategias que se engloban en este nivel representan fundamentalmente los componentes emocionales del afrontamiento, puesto que se dirigen a modificar o disminuir el resultado negativo del trastorno emocional provocado por el estímulo estresor (Sandín y Chorot, 2003), ya sea, como señalan Acevedo y Ekkekakis, cambiando el significado de la situación (como se citó en Márquez, 2006) o bien evitando la situación, preocupándose o empleando estrategias supersticiosas (Endler y Parker, 1990), sin cambiar la situación de forma objetiva (Paris y Omar, 2009). Ya que es frecuente que este tipo de afrontamiento no conlleve la solución del problema, posiblemente se utiliza como una forma de regular las propias respuestas emocionales, mitigando la percepción de la amenaza (Paris y Omar, 2009).

Estas dos clasificaciones describen los estilos de afrontamiento, refiriéndose a la predisposición personal del sujeto para enfrentar el estrés con un estilo más racional o emocional. Los estilos de afrontamiento marcan las diferencias individuales en el empleo de distintas Estrategias de Afrontamiento, en adelante EA, que son los procesos y acciones concretas utilizadas en cada contexto o situación estresora (Fernández-Abascal, Jiménez y Martín, 2003; Frydenberg, Eacott y Clark, 2008). Por lo tanto, cada una de las dos clasificaciones generales de afrontamiento engloba varias EA concretas. Desde que el grupo de Lazarus popularizó el Ways of Coping Questionnaire (WCQ) (Lazarus y Folkman, 1984) para investigar y evaluar las diferentes EA ante el estrés psicosocial, ha habido numerosas réplicas, investigaciones, validaciones y modificaciones de las ocho EA que inicialmente se obtuvieron en el WCQ (Chorot y Sandín, 1987, 1993; Sánchez-Cánovas, 1991). Así, la mayoría de los cuestionarios de autoinforme más utilizados internacionalmente en la actualidad derivan directa o indirectamente del WCQ (Sandín y Chorot, 2003).

Destaca la descripción del afrontamiento del estrés que hacen Sandín y Chorot (2003) a partir de siete dimensiones básicas, porque éstas han sido confirmadas de forma consistente y la mayoría de las dimensiones que obtienen son coherentes con los factores que se han señalado en investigaciones anteriores (Lazarus y Folkman, 1984; Moos y Billings, 1982; Rodríguez-Marín y Neipp, 2008; Sandín, 1989, 1995). Sandín y Chorot (2003) encuentran las siguientes

EA: Focalizado en la Solución del Problema, Reevaluación Positiva, Búsqueda de Apoyo Social (estrategias racionales) y Expresión Emocional Abierta, Autofocalización Negativa, Evitación y Religión (estrategias emocionales). Estas dimensiones evalúan el afrontamiento como rasgo, pero también pueden utilizarse para describir el afrontamiento ante situaciones concretas de estrés.

La estrategia *Focalizada en la Solución del Problema* se basa en intentar comprender las causas del problema, establecer un plan de acción y llevarlo a cabo para abordar el suceso (“Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas”).

La *Reevaluación Positiva* se refiere a evaluar la situación problemática buscando los aspectos positivos de la misma, de manera que se crea un nuevo significado (“Experimenté eso de que no hay mal que por bien no venga”).

La *Búsqueda de Apoyo Social* se centra en expresar los propios sentimientos (“Le conté a familiares o amigos cómo me sentía”) y en buscar información y consejo proveniente de los demás para comprender y solucionar el problema (“Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema”).

La *Expresión Emocional Abierta* se describe como descarga emocional. Frente al estímulo amenazante la persona responde poniéndose alerta y expresando las emociones que se dan como consecuencia del problema, tales como la ira o la tristeza (“Descargué mi mal humor con los demás”).

La *Autofocalización Negativa* supone una tendencia a la autoinculpación y la aceptación resignada (“No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas”). Cuando la persona percibe un estresor se centra en sus aspectos negativos y no en su capacidad de afrontar o en la forma de resolver la situación.

La *Evitación* consiste en no enfrentarse directamente o sortear la aparición de la situación problemática, por lo que no se busca su solución. La persona responde al estímulo estresor negando la amenaza y olvidando el elemento (Pelechano, Matud y De Miguel, 1993; Sandín, 2003). Este afrontamiento incluye acciones orientadas a desentenderse de la tarea, distanciarse, escapar y a cambiar el foco atencional hacia estímulos que no se encuentran relevantes, de manera que supongan una distracción que permita desengancharse de la situación estresante (“Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema”) (Sandín, 1995).

La *Religión* como estrategia de afrontamiento permite al sujeto re-evaluar la situación estresora de manera que interpreta que no tiene control sobre la situación, la acepta y le atribuye un sentido especial (“Tuve fe en que Dios remediaría la situación”).

Se han realizado estudios que comprueban si existen diferencias significativas en el uso de las EA en función de variables sociodemográficas. Respecto a la edad, aunque ésta correlaciona de forma positiva con la estrategia de Religión (Mayordomo, Sales, Satorres y Blasco, 2015) no se encuentra que la edad prediga un tipo de afrontamiento racional o emocional (Trouillet, Gana, Lourel y Fort, 2009) pero cabe destacar que la puesta en marcha de EA de forma efectiva en la vida cotidiana del adulto mayor predice un envejecimiento satisfactorio (Mayordomo et al., 2015). Sobre diferencias en cuanto al sexo, hay evidencia consistente de que las mujeres hacen más uso en general de EA del estrés que los varones (Barcelata, Luna, Lucio y Durán 2016; Kirchner, Forns, Muñoz y Pereda, 2008; Sandín y Chorot, 2003; Tamres, Janicki y Helgeson, 2002). Varios estudios coinciden en que las mujeres puntúan más alto en la estrategia Búsqueda de Apoyo Social (Barcelata et al., 2016; Kirchner et al., 2008) además, algunas investigaciones han hallado que las mujeres utilizan más Focalización en la Solución del Problema, Reevaluación Positiva y Búsqueda de Apoyo Social (Sandín y Chorot, 2003). En cuanto al nivel educativo, Mayordomo (2015) encuentra que las personas que tienen estudios superiores tienden más a utilizar EA dirigidas al problema y menos dirigidas a la emoción, son menos rígidas y por tanto más efectivas en su vida cotidiana, mientras que las personas con bajo nivel de escolaridad hacen mayor uso de la Autofocalización Negativa y de la Evitación.

Los estudios llevados a cabo sobre el afrontamiento del estrés han hallado que esta variable tiene un impacto significativo sobre los resultados del estrés en la salud de las personas, es decir, ante las demandas externas e internas, el uso de EA actúa como moderador de las respuestas de estrés (Coppari et al., 2019; Lazarus y Folkman, 1984; Pelechano, Matud y De Miguel, 1993; Sandín, 2003; Taylor y Stanton, 2007), teniendo este estrés un impacto en la vida personal, social y laboral, además de efectos directos en la salud física y psicológica (Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal y Gross, 2013; Mayordomo et al., 2015; Paris y Omar, 2009; Sandín, 2003; Zavala, 2008). Como las EA tienen mucha importancia para el bienestar psicológico (París y Omar, 2009), se ha relacionado el afrontamiento con tipos saludables y no saludables de reacción al estrés: mientras que las EA racionales se asocian a respuestas adaptativas, las EA emocionales se asocian a respuestas más desadaptativas (Sandín, Chorot, Santed y Jiménez, 1994).

Respecto a las estrategias más adaptativas, Sandín, Chorot, Segura y Pardo (como se citó en Sandín y Chorot, 2003) encontraron que las dimensiones del afrontamiento racional correlacionan de forma negativa con la sintomatología somática. La estrategia racional de Reevaluación Positiva se asocia con mejor funcionamiento social y con las emociones positivas

(Cabello et al., 2013). El uso de EA adaptativas es uno de los factores que predicen la recuperación subjetiva en la esquizofrenia (Díaz-Mandado, Nieto-Moreno, Montorio y Periañez, 2015) y están relacionadas con una mayor resistencia al estrés (París y Omar, 2013).

Por el contrario, sobre las estrategias llamadas desadaptativas, Sandín et al. (como se citó en Sandín y Chorot, 2003) han hallado que las EA emocionales se relacionan con la sintomatología somática y ciertos trastornos. Por ejemplo, hay mayor prevalencia del afrontamiento emocional entre las personas consumidoras de sustancias (Pedrero, Rojo y Puerta, 2008). El uso de EA desadaptativas se considera un factor de vulnerabilidad para una peor evolución clínica de pacientes con problemas de salud mental, como el trastorno adaptativo (Vallejo y Pérez, 2018). La Evitación puede resultar una estrategia útil a corto plazo para afrontar estresores incontrolables; sin embargo, a largo plazo tiene un impacto negativo: en casos de enfermedad crónica se relaciona con la progresión de la enfermedad y con la mortalidad (Taylor y Stanton, 2007), correlaciona negativamente con el funcionamiento interpersonal y con las emociones positivas (Cabello et al., 2012) y se relaciona con el aumento del malestar psicológico y el estrés (Taylor y Stanton, 2007). Al contrario que las EA racionales, el conjunto de las EA focalizadas en la emoción constituye un sustrato común de muchas alteraciones psicopatológicas como la depresión, la distimia, el estrés postraumático o gran parte de los trastornos de la personalidad (Pedrero et al., 2008). Además, han sido fuerte y consistentemente relacionadas con trastornos de ansiedad (Sandín et al., 1994) y con el nivel de estrés percibido, lo cual genera consecuencias negativas en el aspecto emocional (Lazarus y Folkman, 1984; Pedrero et al., 2008).

Finalmente, cabe señalar que algunos estudios han hallado relaciones entre las EA y la DS. Rodrigues (2016) observó que la DS está relacionada con una menor Autofocalización Negativa. Además, encontró que una menor DS y una mayor Autofocalización Negativa están relacionadas con una mayor disregulación emocional y una mayor ansiedad generalizada. Por último, concluyó que ambas variables mediaban la relación entre el apego adulto inseguro y la preocupación/ansiedad. Por otro lado, el estudio de Murdock y Gore (2004) reveló que la DS estaba relacionada negativamente con las EA impulsiva y supresora de la emoción (análogas a la Expresión Emocional Abierta y la Evitación respectivamente), y positivamente relacionada con la EA reflexiva (semejante a la Focalización en la Solución del Problema).

Tal y como se ha descrito hasta ahora, ha sido ampliamente demostrada la importancia que tienen la DS y las EA tanto en el bienestar psicológico y emocional como en el desarrollo de patrones de comportamiento y estilos relacionales disfuncionales. Además, tanto la DS como

las EA moderan la relación entre las situaciones estresantes y la respuesta de estrés, por lo que ambas variables pueden constituir un factor de riesgo para sufrir ansiedad o un factor de protección del ajuste psicológico ante situaciones de estrés. Sin embargo, apenas se han hallado estudios que analicen directamente esta relación midiendo de manera explícita y conjunta la DS y las EA. Por todo ello, resulta importante para el ámbito científico y el de la salud mental comprobar si estas dos variables se relacionan entre sí.

Por todo lo expuesto, el objetivo principal del presente estudio es observar la relación entre el grado de DS alcanzado por los adultos y las EA del estrés que emplean. Otro objetivo es analizar si existen diferencias en la DS y en las EA en función del sexo, la edad, el nivel de estudios, la situación laboral actual y el hecho de haber realizado psicoterapia.

Las hipótesis que se plantean son las siguientes:

- La Diferenciación del Self y sus dimensiones (Reactividad Emocional, Posición de Yo, Fusión con los Otros, Dominio de los Otros y Corte Emocional) están relacionadas con las Estrategias de Afrontamiento del estrés (Focalización en la Solución del Problema, Reevaluación Positiva, Búsqueda de Apoyo Social, Expresión Emocional Abierta, Autofocalización Negativa y Evitación).
- No existen diferencias en Diferenciación del Self en función de la edad.
- Las mujeres tienen más Reactividad Emocional y menos Corte Emocional que los hombres.
- Las mujeres presentan una mayor Focalización en la Solución del Problema, Reevaluación Positiva y Búsqueda de Apoyo Social que los hombres.
- Las personas con estudios universitarios utilizan más la Focalización en la Solución del Problema y menos la Autofocalización Negativa que las personas sin estudios universitarios.
- Las personas activas laboralmente presentan una mayor Focalización en la Solución del Problema y una menor Autofocalización Negativa que las personas inactivas.

Método

Participantes

La captación de los participantes se realizó mediante un muestreo de conveniencia y mediante el muestreo de bola de nieve. Los participantes seleccionados por su accesibilidad y proximidad fueron antiguos alumnos de la Universidad de Salamanca y personas originarias de la provincia de León. A su vez se invitó a estos participantes a difundir el estudio entre sus familiares y conocidos. Como criterios de inclusión de la investigación se establecieron la mayoría de edad y la nacionalidad española. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes.

En el estudio participaron 170 personas, de las cuales 112 eran mujeres (65.90%) y 58 eran hombres (34.10%), con edades comprendidas entre 20 y 73 años ($M=36.84$, $D.T.=12.38$). Respecto al nivel de estudios, un 58.80% ($n=100$) había finalizado sus estudios en la universidad, seguido por un 24.10% ($n=41$) en FP, un 7.10% ($n=12$) en bachillerato, un 5.90% ($n=10$) tenía estudios de primaria y, por último, el 4.10% ($n=7$) había finalizado la ESO. En cuanto a su situación laboral, la mayoría se encontraba en activo, donde el 59.40% ($n=101$) era trabajador por cuenta ajena y el 14.70% ($n=25$) era trabajador autónomo. El 13.50% ($n=23$) se encontraba estudiando, un 4.70% ($n=8$) en búsqueda de empleo y otro 4.70% ($n=8$) era pensionista y, por último, el 2.90% ($n=5$) se dedicaba a labores del hogar no remuneradas.

Instrumentos

a) Cuestionario sociodemográfico

Cuestionario de elaboración propia en el que se pidió a los participantes que indicaran su edad, sexo, nacionalidad, nivel de estudios concluidos (primaria, ESO, bachillerato, FP o estudios universitarios) y situación laboral actual (estudiante, en búsqueda de empleo, activo empleado por cuenta ajena, activo autónomo, trabajo doméstico no remunerado o pensionista).

b) Escala de Diferenciación del Self: EDS

Es una medida de autoinforme redactado en castellano y aplicable a la población hispanohablante, recientemente creada por Oliver y Berástegui (2019). Esta escala está basada en el Differentiation of Self Inventory- Revised (DSI-R; Skowron y Schmitt, 2003). Para mejorar las debilidades detectadas en el DSI-R, la EDS asume las cuatro dimensiones en las

que el DSI-R estructura la diferenciación y añade una quinta dimensión: Dominio de los Otros. Además, de los 74 ítems que componen la EDS, 28 son originales del DSI-R.

La EDS evalúa la Diferenciación del Self en los adultos y sus cinco dimensiones: Posición del Yo (PY), Reactividad Emocional (RE), Fusión con los Otros (FO), Dominio de los Otros (DO) y Corte Emocional (CE).

Las subescalas PY y RE son de carácter intrapsíquico, que se refiere a la capacidad de distinción entre procesos emocionales y cognitivos, mientras que las subescalas FO, DO y CE tienen un carácter interpersonal, que se define como la capacidad de relacionarse con los demás a la vez que se conserva un yo autónomo (Bowen, 1989; Kerr y Bowen, 1988). La PY (13 ítems) es el sentido que uno tiene de sí mismo definido con claridad, estableciendo metas propias, con capacidad de distinguir los propios sentimientos de los pensamientos. Se mide con ítems como “Tengo claro quién soy, lo que creo, lo que defiendo y lo que haré o no haré”. La RE (12 ítems) se refiere a la tendencia a reaccionar a los estímulos automáticamente, de manera descontrolada ante situaciones de estrés. (“Me gustaría no ser tan emocional”). La FO (14 ítems) se ve reflejada en la disposición a sentir, pensar y actuar como los demás para evitar conflictos, con necesidad de aprobación constante. (“Me muestro de acuerdo con los demás para evitar disgustarles”). Por el contrario, el DO (14 ítems) se manifiesta con poca tolerancia a las diferencias de opinión, con necesidad de que los demás se adapten a lo que uno quiere, ejerciendo presión emocional para lograrlo. (“Me gusta convencer a los demás con mis opiniones”). El CE (21 ítems) se observa en la evitación de la intimidad a través de una continua separación física y/o emocional con los demás. (“Evito contarle a la gente mis problemas”).

La EDS es una escala tipo Likert, con seis opciones de respuesta en un rango de valores del 1-6, siendo 1=Muy en desacuerdo y 6=Muy de acuerdo. La subescala PY tiene una relación directa con la DS: a mayor PY, mayor grado de diferenciación. Sin embargo, las subescalas RE, FO, DO y CE mantienen una relación inversa con el constructo: a mayor puntuación en estos factores, menor grado de diferenciación. Las puntuaciones finales que proporciona la escala oscilan entre 1 y 6, tanto en la puntuación en cada subescala como en la puntuación total.

Hay resultados que evidencian que la escala tiene buenas propiedades psicométricas (Oliver y Berástegui, 2019). Como prueba de validez de constructo, los autores realizaron un análisis factorial exploratorio que mostró una estructura de cinco factores que eran congruentes con la teoría y que explicaron el 45% de la varianza. También se encontraron múltiples evidencias de validez convergente y divergente (Oliver y Berástegui, 2019). La consistencia interna, medida a través del alpha de Cronbach, muestra valores elevados tanto en la escala total (EDS=.93),

como en todas las subescalas (PY=.86, RE=.89, FO=.90, DO=.89 y CE=.90). Los índices de consistencia interna que se obtuvieron en la presente investigación resultaron también elevados, tanto en la escala total (EDS=.88), como en las subescalas (PY=.80, RE=.87, FO=.80, DO=.88 y CE=.86).

c) Cuestionario de Afrontamiento del Estrés: CAE

Escala creada por Sandín y Chorot (2003) para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento del estrés, entendiendo el afrontamiento como rasgo que determina (junto con el contexto) las disposiciones personales a utilizar las diversas EA cuando los individuos se tienen que enfrentar con el estrés. Dicho estrés puede ser provocado tanto por demandas internas como externas.

Sandín y Chorot diseñaron este instrumento a partir de una profunda revisión de la estructura factorial de la EEC-R: Escala de Estrategias de Coping-Revisada (Sandín, Valiente y Chorot, 1999), de la cual eliminaron dos de sus nueve factores, redefinieron otro factor, eliminaron ítems complejos y añadieron otros más representativos para los sujetos, obteniendo una escala más breve y consistente.

El CAE es una medida de autoinforme de 42 ítems, que evalúa con seis ítems cada una de las EA: Focalizado en la Solución del Problema (FSP), Reevaluación Positiva (REP), Búsqueda de Apoyo Social (BAS), Expresión Emocional Abierta (EEA), Autofocalización Negativa (AFN), Evitación (EVT) y Religión (RLG).

A su vez, estos factores pueden agruparse en dos niveles más generales: Un nivel de afrontamiento racional, que pone la atención activamente en el problema, y un nivel de afrontamiento emocional, que pone la atención en las propias respuestas emocionales. Pertenecen al nivel racional los factores FSP (hacer un análisis lógico, elaborar un plan de acción), REP (enfatar lo positivo) y BAS (expresar sentimientos, pedir orientación). Mientras que la AFN (autoculparse, resignarse), EEA (descarga emocional), EVT (distanciamiento, escape) y RLG conforman un afrontamiento de estilo emocional (Sandín y Chorot, 2003).

Los participantes deben contestar a las distintas afirmaciones utilizando una escala tipo Likert en un rango de 0-4 (donde 0=nunca y 4=casi siempre) en función de la frecuencia con la que habían empleado esa forma de afrontamiento durante el último año. Se obtuvo la puntuación total en cada EA sumando los valores que marcaron los sujetos en los seis ítems correspondientes a cada factor.

La escala cuenta con buenas propiedades psicométricas. Como prueba de validez de constructo, un análisis factorial exploratorio mostró una estructura de siete factores que eran congruentes con la teoría y que explicaron el 55.3% de la varianza. Otro análisis factorial de orden superior reveló una estructura de dos factores generales, relacionados con las estrategias racionales y emocionales, que explicaban un 49.3% de la varianza. En cuanto a la consistencia interna (Sandín y Chorot, 2003), calculada mediante alpha de Cronbach, presenta coeficientes altos: BAS=.92, RLG=.86, FSP=.85, EVT=.76, EEA=.74, REP=.71 y AFN=.64. Al considerar los factores de manera conjunta, se presenta una fiabilidad entre aceptable y excelente. De los siete factores que tiene el cuestionario, para realizar el presente estudio se eliminó la subescala RLG debido a que parte de los individuos que iban a participar en el estudio podrían no practicar ninguna religión. Además, se pretendía con ello evitar la fatiga de la muestra, puesto que sólo tuvieron que responder a 36 ítems. Los índices de consistencia interna que se obtuvieron en el presente estudio fueron elevados: BAS=.90, EVT=.90, FSP=.85, AFN=.73, EEA=.71 y REP=.70. No se ha calculado la consistencia interna del total de la escala dado que se ha eliminado el factor RLG.

Procedimiento

Respecto al diseño, la presente investigación es un estudio empírico correlacional y transversal.

Las personas mayores de 18 años, con plena capacidad para asegurarse sus derechos y dar el consentimiento, que desearon participar en el estudio de manera voluntaria, contestaron un cuestionario online que se difundió a través del correo electrónico y las redes sociales. El paquete de cuestionarios, diseñado a través de la aplicación "Google Forms", se componía de los apartados: presentación de la investigación, explicación detallada del carácter voluntario y anónimo del estudio, garantía de confidencialidad, instrucciones, consentimiento y un agradecimiento a las personas que decidían colaborar. Se informó del tiempo aproximado de realización (15-20 minutos) y se presentaron los cuestionarios en el siguiente orden: sociodemográfico, EDS y CAE. La recogida de datos se realizó entre el 11/01/2020 y el 06/02/2020.

En lo referente al tratamiento de datos personales, no se permitió la identificación de los participantes y sólo se recogieron datos sociodemográficos y de respuesta a los cuestionarios necesarios para el análisis.

Análisis de datos

Los resultados obtenidos se volcaron en el programa estadístico SPSS en su actual versión 26.0. En primer lugar, se calcularon los estadísticos descriptivos, obteniendo, para las variables cualitativas, las frecuencias, y para las variables cuantitativas, las medias y desviaciones típicas.

En segundo lugar, antes de realizar los análisis inferenciales se contrastó el supuesto de Normalidad a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors y el supuesto de Homocedasticidad con la prueba de Levene. Para aquellas variables que incumplían el supuesto de Normalidad ($p < .05$), se realizaron pruebas no paramétricas. Por lo tanto, para analizar las relaciones entre la DS y las EA se utilizó la prueba no paramétrica R de Spearman. Para analizar diferencias de medias, se utilizó, en aquellos casos en los que las puntuaciones de las variables se distribuían de forma normal en los grupos a comparar, la prueba t de Student, si se comparaban dos grupos. Asimismo, en aquellos casos de incumplimiento de la Normalidad se llevó a cabo la prueba U de Mann-Whitney, si se comparaban dos grupos, o la prueba Kruskal-Wallis, si se comparaban tres grupos. El valor crítico de significación empleado para todos los análisis fue de .05 con un nivel de confianza del 95%.

Los tamaños del efecto calculados fueron las pruebas de R_s^2 para la Correlación de Spearman, d de Cohen para la prueba t de Student, y la r de Rosenthal ($r = |Z|/\sqrt{N}$) para la prueba U de Mann Whitney, donde los criterios de interpretación fueron: .10-.30=Pequeño, .30-.50=Moderado, >.50=Elevado.

Respecto a la categorización de las variables, la edad se categorizó a partir de los percentiles, obteniendo así tres grupos (grupo 1= 20-29 años, grupo 2= 30-41 años, grupo 3= mayores de 42 años). La variable Nivel de estudios se agrupó en dos categorías: “Con estudios universitarios” vs “Sin estudios universitarios” (primaria, ESO, bachillerato y FP). La variable Situación laboral se agrupó en “Situación activa” (trabajadores autónomos y trabajadores por cuenta ajena) vs “Situación inactiva” (estudiantes, labores domésticas no remuneradas, en búsqueda de empleo y pensionistas).

Resultados

Relación entre Diferenciación del Self y Estrategias de Afrontamiento

En primer lugar, se llevaron a cabo varias correlaciones de Spearman para analizar la relación entre las dimensiones y la puntuación total de la escala EDS con las dimensiones de EA.

Como puede verse en la Tabla 1, se observaron relaciones significativas entre la puntuación total en EDS y todas las EA a excepción de la Búsqueda de Apoyo Social. En concreto, se halló que la EDS estaba relacionada de forma positiva y moderada con la Focalización en la Solución del Problema ($R_s=.39, p<.001, R_s^2=.15$) y baja con la Reevaluación Positiva ($R_s=.22, p=.005, R_s^2=.05$), mientras que se relacionaba de forma inversa y moderada con la Autofocalización Negativa ($R_s=-.55, p<.001, R_s^2=.30$) como puede verse en la Figura 1. Además, la EDS se relacionaba de forma inversa y baja con la Expresión Emocional Abierta ($R_s=-.28, p<.001, R_s^2=.08$) y con la Evitación ($R_s=-.22, p=.004, R_s^2=.05$).

En cuanto a las dimensiones de DS, como puede verse en la Tabla 1, se observaron numerosas relaciones estadísticamente significativas con las dimensiones de EA, de las cuales se describen las más reseñables.

Respecto a la dimensión Reactividad Emocional, correlaciona de forma significativa con todas las dimensiones pertenecientes a las EA a excepción de la Evitación, siendo las relaciones de mayor magnitud con la Autofocalización Negativa ($R_s=.43, p<.001, R_s^2=.18$) y con la Expresión Emocional Abierta ($R_s=.37, p<.001, R_s^2=.14$), ambas relaciones positivas y más bien moderadas.

Respecto a la dimensión Posición del Yo, se encuentra una relación estadísticamente significativa con la Focalización en la Solución del Problema y con Autofocalización Negativa, siendo la relación positiva y baja con la dimensión FSP ($R_s=.33, p<.001, R_s^2=.11$), mientras que con la dimensión AFN es una relación inversa y baja ($R_s=-.33, p<.001, R_s^2=.11$). En cuanto al resto de dimensiones no se han encontrado correlaciones estadísticamente significativas (ver Tabla 1).

La dimensión Fusión con los Otros se relaciona de manera significativa con la FSP, AFN, BAS y EVT, siendo las de mayor magnitud la relación positiva y moderada con la Autofocalización Negativa ($R_s=.49, p<.001, R_s^2=.24$) y la relación inversa y baja con la FSP ($R_s=-.30, p<.001, R_s^2=.09$).

La dimensión Dominio de los Otros muestra una correlación significativa con las estrategias de afrontamiento FSP, EEA, AFN y REP, siendo la de mayor magnitud con la Expresión Emocional Abierta ($R_s=.33, p<.001, R_s^2=.11$) donde la relación es positiva y baja.

Respecto a la dimensión Corte Emocional, se encuentra una correlación significativa con todas las dimensiones de las EA, siendo las relaciones de mayor tamaño con la Autofocalización Negativa ($R_s=.48, p<.001, R_s^2=.23$) donde la relación es positiva y moderada, y con la Focalización en la Solución del Problema ($R_s=-.37, p<.001, R_s^2=.14$) y la Búsqueda de Apoyo Social ($R_s=-.38, p<.001, R_s^2=.14$) donde las relaciones son inversas y más bien moderadas.

Tabla 1

Correlaciones de Spearman entre las dimensiones de Diferenciación del Self y las Estrategias de Afrontamiento del estrés

	FSP	REP	BAS	EEA	AFN	EVT
EDS	.39**	.22**	-.15	-.28**	-.55**	-.22**
RE	-.16*	-.15*	.21**	.37**	.43**	.14
PY	.33**	.07	.08	-.06	-.33**	-.11
FO	-.30**	-.04	-.15*	.01	.49**	.24**
DO	-.24**	-.17*	-.08	.33**	.25**	.09
CE	-.37**	-.21**	-.38**	.22**	.48**	.16*

Nota. * $p<.05$; ** $p<.01$. EDS=Puntuación total en Escala de Diferenciación del Self; RE=Reactividad Emocional; PY=Posición del Yo; FO=Fusión con los Otros; DO=Dominio de los Otros; CE=Corte Emocional; FSP=Focalización en la Solución del Problema; REP=Reevaluación Positiva; BAS=Búsqueda de Apoyo Social; EEA=Expresión Emocional Abierta; AFN=Autofocalización Negativa; EVT=Evitación.

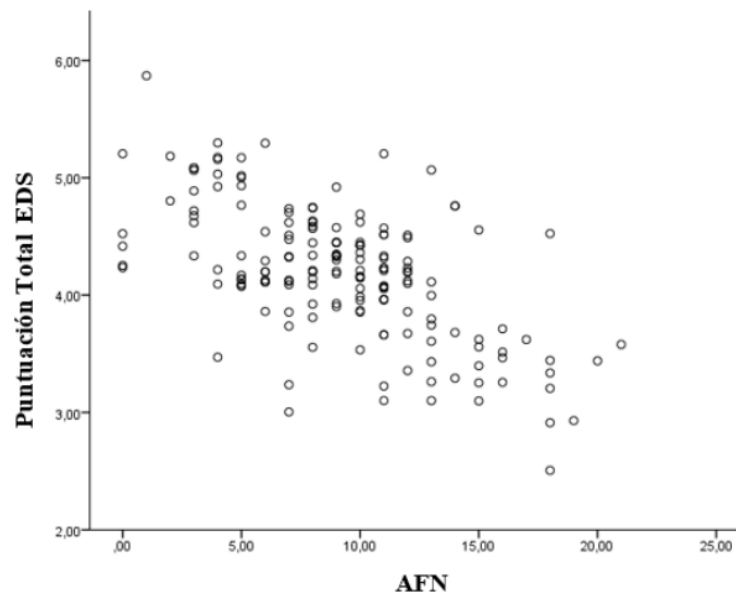


Figura 1. Diagrama de dispersión de la relación entre la puntuación total en EDS y la dimensión de Autofocalización Negativa (AFN)

Diferenciación del Self en función del Sexo y la Edad

Para observar la existencia de diferencias estadísticamente significativas en DS en función del sexo y de la edad, se llevaron a cabo las pruebas t de Student para muestras independientes y Kruskal Wallis respectivamente.

Respecto a la variable sexo, como puede verse en la Figura 2, se observaron diferencias grandes entre hombres y mujeres en Reactividad Emocional ($t(168)=-4.61$, $p<.001$, $d=.75$), donde las mujeres obtienen una mayor media ($M=3.71$, $D.T.=.97$) que los hombres ($M=3.00$, $D.T.=.93$). Sin embargo, no se observaron diferencias significativas en función del sexo en la dimensión Corte Emocional ($t(168)=.01$, $p=.993$, $d=.00$).

En cuanto a la variable edad, según los resultados obtenidos con la prueba Kruskal Wallis, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de edad respecto a la puntuación total en EDS ($X^2(2)=3.52$, $p=.17$).

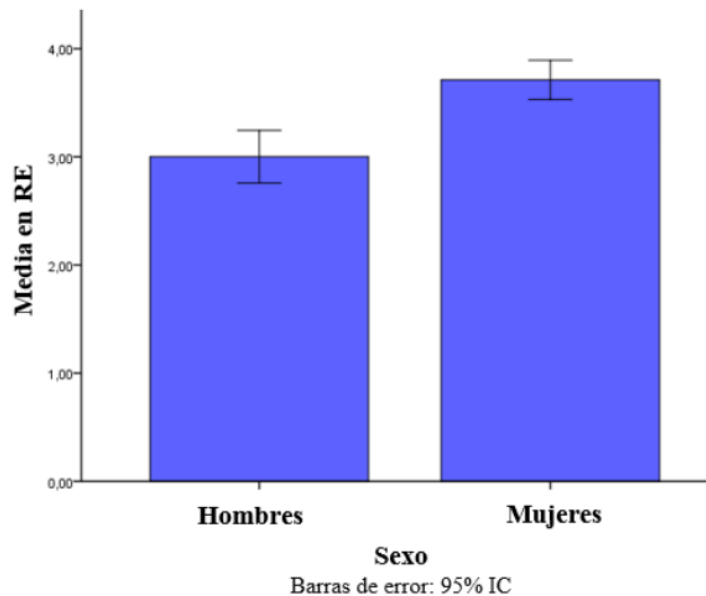


Figura 2. Gráfico de barras de la puntuación media de hombres y mujeres en Reactividad Emocional (RE).

Estrategias de Afrontamiento en función del Sexo, Nivel de estudios y Situación laboral

Con el fin de observar si existen diferencias en el uso de las EA en función del sexo, el nivel de estudios y la situación laboral, se llevaron a cabo las pruebas de t de Student para muestras independientes y U de Mann-Whitney.

Respecto a la variable sexo, se encontraron diferencias de tamaño pequeño entre hombres y mujeres en la Búsqueda de Apoyo Social ($U=2167.00$, $p<.001$, $r=.27$), siendo mayor la puntuación de las mujeres ($Mdn=17.00$, $R.I.=7.75$) que de los hombres ($Mdn=13.00$, $R.I.=9.00$). Sin embargo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto a las estrategias Focalización en la Solución Problema ($U=3143.50$, $p=.731$, $r=.03$), ni Reevaluación Positiva ($U=3013.00$, $p<.438$, $r=.06$).

En cuanto al uso de las EA en función del nivel de estudios, se observaron diferencias moderadas en Autofocalización Negativa ($t(168)=2.89$, $p=.004$, $d=.45$), donde las personas sin estudios universitarios muestran mayores puntuaciones ($M=10.31$, $D.T.=4.26$) que las personas con estudios universitarios ($M=8.41$, $D.T.=4.21$). No se observaron diferencias

estadísticamente significativas en Focalización en la Solución del Problema ($U=3024.00$, $p=.131$, $r=.12$) entre las personas con y sin estudios universitarios.

Por último, en relación con la situación laboral, se observaron diferencias estadísticamente significativas de tamaño pequeño en la dimensión Autofocalización Negativa ($U=2211.00$, $p=.045$, $r=.15$), de manera que las personas en situación laboral inactiva obtuvieron mayores puntuaciones ($Mdn=10.00$, $R.I.=5.75$) que las personas en situación laboral activa ($Mdn=9.00$, $R.I.=5.25$). Sin embargo, no se encuentran diferencias estadísticamente significativas en la dimensión Focalización en la Solución del Problema ($U=2700.00$, $p=.797$, $r=.02$).

Discusión

El objetivo principal de este estudio ha consistido en examinar si la Diferenciación del Self (DS) y sus dimensiones estaban relacionadas con las Estrategias de Afrontamiento (EA) del estrés en una muestra española. Además, se estudió si existían diferencias en la DS en función del sexo y la edad, y si existían diferencias en las EA, en función del sexo, el nivel de estudios y la situación laboral.

En la primera hipótesis formulada, que recoge el objetivo principal del estudio, se esperaba encontrar que la DS y sus dimensiones estarían relacionadas con las distintas EA. En primer lugar, los resultados respecto a la puntuación total en DS mostraron que las personas más diferenciadas utilizan más las estrategias racionales de Focalización en la Solución del Problema y Reevaluación Positiva, mientras que utilizan menos las estrategias emocionales de Autofocalización Negativa, Expresión Emocional Abierta y Evitación. Sin embargo, no se observó una relación significativa con la estrategia racional de Búsqueda de Apoyo Social. Todos los resultados se discuten a continuación:

En cuanto a la relación entre DS y la estrategia de Autofocalización Negativa, se refleja que las personas más diferenciadas hacen un considerable menor uso de esta estrategia. Este resultado concuerda con el estudio realizado por Rodrigues (2016), en el que se observó una relación inversa entre DS y Autofocalización Negativa. El resultado respalda la definición del nivel intrapersonal de la Diferenciación postulado por Bowen (1978) donde las personas con un alto nivel de DS realizan una evaluación de sí mismas más realista y mantienen un sentido claro del Self, por lo tanto, no sería esperable que estas personas más diferenciadas utilizaran una estrategia que supone una tendencia a centrarse en los aspectos negativos de los estresores en lugar de en las propias capacidades para resolver la situación.

La relación inversa que se ha observado entre la DS y la estrategia de Expresión Emocional Abierta es coherente con el gran acuerdo que hay en numerosos estudios en cuanto a que las personas bien diferenciadas son más capaces de regular sus emociones, mientras que las personas menos diferenciadas son más reactivas emocionalmente (Kerr y Bowen, 1988; Rodríguez-González y Martínez, 2015). La explicación consiste en que la DS se puede definir como la capacidad para la autorregulación emocional (Bowen, 1991; Duch, 2018) y que ambas variables están ampliamente relacionadas con el estrés (Chung y Gale, 2009; Sandín y Chorot, 2003). Los resultados coinciden con los observados por Murdock y Gore (2004), autores que encontraron que la DS estaba relacionada negativamente con las estrategias de afrontamiento impulsivas.

Tal y como se esperaba, los resultados indican una relación negativa entre la DS y la estrategia de Evitación. Esta relación es congruente con los resultados obtenidos por Duch (2018) y por Murdock y Gore (2004), ya que ambos estudios revelaron que las personas con mayor nivel de DS utilizan menos estrategias de afrontamiento supresoras de la emoción. Puede explicarse sabiendo que las personas poco diferenciadas que perciben las experiencias interpersonales como incómodas y amenazantes tienden al corte emocional o físico con los otros significativos. Resultados similares se encuentran en el estudio realizado por Cabello et al. (2012), en el cual se concluye que la Evitación correlaciona negativamente con el funcionamiento interpersonal, siendo precisamente la dimensión interpersonal uno de los dos niveles que caracterizan la DS.

También se ha observado el considerable mayor uso que hacen las personas más diferenciadas de la estrategia Focalización en la Solución del Problema, resultado que coincide con los obtenidos por Murdock y Gore (2004) en los que la DS se relacionaba positivamente con la estrategia racional orientada a la resolución del problema. Estos resultados eran esperables puesto que la Diferenciación se ve reflejada en la capacidad para mantener las propias prioridades a pesar de la presión (Skowron y Friedlander, 1998) y son congruentes con la teoría de Bowen (1978) que postula que las personas más diferenciadas tienen una visión más realista de sus necesidades.

Se ha encontrado que las personas con mayor nivel de DS hacen mayor uso de la Reevaluación Positiva. Este resultado era el esperado porque que la Diferenciación se expresa en el nivel intrapersonal como la capacidad para distinguir y equilibrar los procesos emocionales de los cognitivos (Nichols y Schwartz, 2012; Skowron y Friedlander, 1998), lo cual permite que el funcionamiento emocional no reste autonomía al funcionamiento

intelectual. Por lo tanto, las personas más diferenciadas pueden hacer una Reevaluación Positiva, es decir, evaluar la situación problemática buscando los aspectos positivos y creando nuevo significado. El resultado es congruente con la Teoría Familiar Sistémica de Bowen (TFSB) y coincide con los hallazgos de Cabello et al. (2013) que asocian la Reevaluación Positiva con un mejor funcionamiento personal y con emociones positivas.

Por último, en cuanto a la hipótesis sobre la relación entre la DS y la estrategia de Búsqueda de Apoyo Social, no se encontró el resultado esperado. Bowen (Kerr y Bowen, 1988) afirma que las personas más diferenciadas tienen unas relaciones interpersonales más funcionales y posteriores estudios confirman que una DS alta está relacionada con unas mejores relaciones sociales (Skowron et al., 2009). Sin embargo, el resultado podría explicarse teniendo en cuenta la definición de esos mismos autores de la DS como la capacidad para mantener conexiones con los demás mientras se conserva un yo autónomo (Kerr y Bowen, 1988). Teniendo en cuenta esta definición, una persona diferenciada sería más autónoma en cuanto a la resolución de sus problemas, no necesitando buscar información y consejo proveniente de los demás para comprender ni solucionar el problema.

En segundo lugar, los resultados obtenidos con respecto a la primera hipótesis también mostraron numerosas relaciones entre las cinco dimensiones de DS y las seis EA estudiadas. Se ha de señalar que la estrategia Autofocalización Negativa se relaciona con todas las dimensiones de la DS. El estudio de Rodrigues (2016) también confirma la relación entre la Autofocalización Negativa y la DS, y la explica teniendo en cuenta que ambas están relacionadas con una mayor disregulación emocional. Además, el estudio concluyó que las dos variables son mediadoras de la relación entre el apego adulto inseguro y la ansiedad. Este dato sobre el apego es congruente y podría explicar lo observado en la presente investigación, puesto que las relaciones más destacables de la Autofocalización se dan con la Fusión con los Otros y con el Corte Emocional, precisamente dos dimensiones que pertenecen al nivel interpersonal de la DS y expresa la capacidad de mantener vínculos significativos.

Con respecto a la segunda hipótesis, en la que se esperaba no encontrar diferencias en la DS en función de los grupos de edad, a partir de los resultados obtenidos se observa que se cumple la hipótesis. La mayoría de los estudios coinciden en que la edad de la persona, una vez ésta entra en la etapa adulta, no es un factor determinante de una mayor puntuación total en DS (Oliver y Berástegui, 2019; Rodríguez-González et al., 2015). Los resultados respaldan los postulados de Bowen (Kerr y Bowen, 1998) que señalan que la DS se desarrolla a lo largo de la infancia y la adolescencia y después tiende a permanecer estable en la adultez.

En referencia a la tercera hipótesis, en la que se esperaba encontrar que las mujeres presentan más Reactividad Emocional y menos Corte Emocional que los hombres, a partir de los resultados obtenidos se observa que sólo se cumple la diferencia en función del sexo en la dimensión de Reactividad Emocional. Según la teoría de Bowen, aunque no se observen diferencias en la DS global, hombres y mujeres suelen diferir en las formas de expresión de la DS en los términos planteados en la hipótesis. Por un lado, los resultados hallados respecto a la Reactividad Emocional son semejantes a los obtenidos por la mayoría de los estudios (Duch, 2018; Rodríguez-González et al., 2015; Skowron y Schmitt, 2003), confirman la TFSB y no contradicen los roles de género tradicionales con los que generalmente los hombres y mujeres son socializados. Por otro lado, de acuerdo con Bowen y con algunos estudios posteriores (Oliver y Berástegui, 2019), sería esperable encontrar que los varones obtienen puntuaciones más altas en Corte Emocional y sin embargo no se observaron estas diferencias, así como tampoco las hallaron Rodríguez-González et al. (2015) en la validación de su escala de DS.

La cuarta hipótesis formulaba que las mujeres presentarían una mayor Focalización en la Solución del Problema, Reevaluación Positiva y Búsqueda de Apoyo Social que los hombres. De acuerdo con la hipótesis y con numerosos estudios previos (Barcelata et al., 2016; Kirchner et al., 2008; Mayordomo et al., 2015; Sandín y Chorot, 2003), se encontró que las mujeres hacen mayor uso de la Búsqueda de Apoyo Social que los hombres. Sin embargo, los resultados no apoyaron que las mujeres utilicen más el conjunto de las estrategias racionales, como se hubiera esperado a partir de los resultados de Sandín y Chorot (2003), en los que las mujeres puntuaron más alto en Búsqueda de Apoyo Social y además en Focalización en la Solución del Problema y en Reevaluación Positiva. Las diferencias en Reevaluación Positiva en función del sexo también habrían sido apoyadas por el estudio de Rodríguez-González et al. (2015).

Una explicación plausible para las diferencias encontradas en Búsqueda de Apoyo Social podría encontrarse en los distintos roles de género que se dan durante el proceso de socialización, donde la identidad de la mujer se suele vincular, entre otros, a priorizar las relaciones sociales y el cuidado de los otros (Lebrero y Moreno, 2014). Esta explicación es apoyada por el estudio de Tamres et al. (2002), donde las mujeres responden a las situaciones estresantes buscando apoyo en amigos y familiares con más frecuencia que los varones. Los resultados también coinciden los hallados por Yeh, Huang, Chou y Wan (2009) ya que observan que el rol masculino está más definido por la capacidad para reprimir emociones y mantener la independencia. Sin embargo, los resultados del presente estudio no apoyarían que los postulados de Mataud (2004) en cuanto a que los hombres sean instruidos para un uso más

activo e instrumental de las conductas de afrontamiento que las mujeres, puesto que no se han encontrado diferencias en la Focalización en la Solución del Problema.

Respecto a la quinta hipótesis, los resultados obtenidos confirman que las personas con estudios universitarios utilizan menos la estrategia de Autofocalización Negativa que las personas sin estudios universitarios, datos similares a los encontrados por otros autores (Martin, Rott, Poon, Courtenay y Lehr, 2000; Mayordomo et al., 2015). Una posible explicación sería considerar que la educación y los aprendizajes proporcionan claves necesarias para el afrontamiento. Sin embargo, aunque también se esperaba que las personas con alto nivel educativo mostraran mayores puntuaciones en cuanto a racionalizar sus elecciones y manejar sus problemas directamente en comparación con los participantes sin estudios universitarios, no se confirma la hipótesis de que el grupo con estudios universitarios utilice más la Focalización en la Solución del Problema. Estos resultados difieren de los obtenidos por los autores anteriormente citados.

En función de los resultados obtenidos con respecto a la última hipótesis, se observa que las personas en situación laboral inactiva obtienen mayores puntuaciones en la estrategia emocional de Autofocalización Negativa, en comparación con las personas en situación laboral activa. Una posible explicación sería considerar que la situación laboral influye en el nivel de ingresos, ya que las personas con menor nivel de ingresos hacen mayor uso del afrontamiento emocional (Mayordomo et al., 2015; Navarro y Bueno, 2005). Sin embargo, los resultados no han confirmado la hipótesis de que las personas laboralmente activas presenten mayor Focalización en la Solución del Problema, por lo que en este caso los resultados serían disonantes con los encontrados por Mayordomo et al. (2015).

Hay que tener en cuenta las posibles limitaciones de la investigación. En primer lugar, se debe señalar que, aunque el número de participantes del estudio es aceptable (N=170), sería recomendable replicar el estudio con una muestra mayor para poder generalizar las conclusiones obtenidas a la población general. Además, cabe la posibilidad de que el tamaño de la muestra sea la causa de que no se hayan encontrado más relaciones significativas entre algunas variables y así mismo, que el tamaño del efecto hallado entre algunas relaciones sea pequeño.

Otra limitación del estudio podría encontrarse en los instrumentos de medida, puesto que las pruebas de autoinforme suponen un sesgo. Sin embargo, hay que señalar que los cuestionarios aplicados en el estudio cuentan con buenas propiedades psicométricas, la

consistencia interna para la presente investigación ha sido también elevada y las escalas utilizadas están validadas en población adulta española.

Por último, otra limitación del estudio es el posible sesgo derivado del tipo de muestreo no probabilístico utilizado (muestreo de conveniencia y de bola de nieve), que conlleva el riesgo de excluir a partes representativas de la población y no garantiza el control de cómo se constituye la muestra. A pesar de que a través del muestreo de conveniencia se distribuyera el cuestionario al mismo número de hombres que de mujeres, destaca la mayor participación de mujeres. Esto puede deberse a que, como explica la literatura, las mujeres muestran, en general, mayor disponibilidad e iniciativa a participar en estudios y encuestas voluntarias. Por lo que, de todas las personas a las que se envió el cuestionario, las mujeres podrían haber tenido más tasa de respuesta y a su vez, podrían haber difundido el cuestionario entre su red de contactos de mismo sexo.

A pesar de las limitaciones señaladas, los resultados encontrados han aportado un respaldo empírico a la relevancia de continuar investigando la Diferenciación, poner a prueba los postulados de la TFSB y examinar el funcionamiento de los adultos desde una perspectiva sistémica. Aunque en las últimas décadas ha ido creciendo la investigación y la aplicación a la práctica clínica en torno a la teoría sistémica (Rodríguez-González y Martínez, 2015), la mayoría de la literatura al respecto proviene de EE. UU. mientras que en Europa y Latinoamérica es menos conocida. Por lo que para poder generalizar la aplicación de los conceptos de Bowen es importante realizar también estudios en otras culturas. El presente estudio destaca por contribuir a la investigación sobre DS con población adulta española.

Los resultados encontrados, que apoyan la posible relación entre el grado de Diferenciación de una persona y las Estrategias que utiliza para afrontar el estrés, pueden resultar relevantes e innovadores para el ámbito de la salud mental, dado que apenas se han hallado estudios que analicen directamente esta relación, midiendo de manera explícita y conjunta la DS con las EA.

Por lo tanto, si los resultados observados se continúan confirmando en futuras investigaciones, habría que considerar también en la práctica clínica la posibilidad de un trabajo conjunto de ambos constructos. Actualmente es habitual el trabajo de adquisición y mejora de las EA desde un marco cognitivo conductual y es frecuente el desarrollo de la DS en el marco sistémico. Varios autores han sugerido ya, de acuerdo con el modelo de Bowen, la puesta en práctica de intervenciones en la DS ante problemáticas relacionadas con el estrés. Murdock y Gore (2004) plantean que, si las intervenciones dirigidas al estrés o al afrontamiento no resultaran eficaces, habría que considerar las dirigidas a la DS.

Asimismo, podría ser interesante para los futuros investigadores estudiar la relación entre las dos variables en la práctica clínica, es decir, comprobar si un grupo de pacientes mejora en el uso de las EA tras un proceso terapéutico dirigido a aumentar el nivel de DS y si otro grupo de pacientes está más diferenciado tras una psicoterapia basada en la potenciación de las EA, midiendo ambos constructos en los dos grupos antes y después de la intervención, así como la presencia o ausencia de síntomas de estrés, ya que está relacionado con las dos variables.

Dado que la TFSB conceptualiza a las personas, las familias y sus problemas en términos de dinámicas psicológicas transmitidas de generación en generación y por lo tanto considera lo contextual para comprender el comportamiento individual, podría ser interesante estudiar en futuras investigaciones el peso del contexto, tanto de la familia nuclear como de la transmisión multigeneracional, en el desarrollo de las EA.

El presente estudio se ha basado en un marco teórico de las EA que es predominante en la literatura de investigación, en la que tradicionalmente las estrategias se han venido clasificando como racionales versus emocionales, considerando activas y saludables a las primeras y calificando como pasivas y desadaptativas a las segundas. Sin embargo, para futuras líneas de investigación se sugiere ampliar la conceptualización del afrontamiento emocional, dado que en la mayoría de las definiciones de afrontamiento se incluye el malestar emocional como consecuencia del estrés y de una mala gestión cognitiva y conductual, sin hacer referencia a los esfuerzos de afrontamiento emocional como tal.

Por último, actualmente en la práctica clínica y en la intervención psicosocial y psicoeducativa, es frecuente que se mantengan sesiones dirigidas a la puesta en marcha de EA adaptativas. Por lo que se propone que en estas prácticas se tenga en cuenta que lo adaptativo no sólo es la resolución de conflictos externos, sino también el procesamiento de conflictos y tensiones internas.

Como conclusión, es importante seguir investigando la relación entre la Diferenciación del Self y las Estrategias de Afrontamiento del Estrés, constructos provenientes originalmente de diferentes marcos teóricos, para seguir arrojando luz desde una perspectiva integradora a un problema con tanta prevalencia como es el estrés.

Referencias

- Barcelata, B., Luna, Q. Y., Lucio, E. y Durán, C. (2016). Personalidad y afrontamiento adolescente. Características de personalidad predictoras del afrontamiento en adolescentes de contextos marginados. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(1), 197-210. doi: 10.14718/ACP.2016.19.1.9
- Biadisy-Ashkar, A. y Peleg, O. (2013). The relationship between differentiation of self and satisfaction with life amongst Israeli women: A cross cultural perspective. *Health*, 5, 1467-1477. doi: 10.4236/health.2013.59200
- Billings, A.G. y Moos, R.H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Nueva York: Jason Aronson.
- Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo. La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Barcelona: Paidós.
- Bowen, M. (1989). *La terapia familiar en la práctica clínica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Buenavida (2018). No lo llames ansiedad. Ocho ejemplos en los que frivlizamos cruelmente con las enfermedades mentales. *El País*. Recuperado de https://elpais.com/elpais/2018/10/10/buenavida/1539172132_998979.html
- Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P. y Gross, J. J. (2013). A Spanish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(4), 234–240. doi: 10.1027/1015-5759/a000150
- Chorot, P. y Sandín, B. (1987). *Escala de Estrategias de Coping (EEC)*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Chorot, P. y Sandín, B. (1993). *Escala de Estrategias de Coping Revisado (EEC-R)*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Chung, H. y Gale, J. (2009). Family Functioning and Self-Differentiation: A Cross-Cultural Examination. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 31(1), 19–33. doi: 10.1007/s10591-008-9080-4
- Colegio Oficial de Psicólogos (2018). Cada vez más españoles sufren ansiedad, según un estudio. *INFOCOP*. Recuperado de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7365
- Coppari, N., Barcelata, B., Bagnoli, L., Cudas, G., Humada, H. L. y Cañete, U. M. (2019). Influencia del sexo, edad y cultura en las estrategias de afrontamiento de adolescentes paraguayos y mexicanos. *Universitas Psychologica*, 18(1), 1–13. Recuperado de: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-1.isec>

- Díaz-Mandado, O., Nieto-Moreno, M., Montorio, I. y Periañez, J. A. (2015). Predictores de recuperación subjetiva en la esquizofrenia. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 20, 101-114. doi: 10.5944/rppc.vol.20.num.2.2015.15165
- Duch, C. (2018). *La Diferenciación del Self y su relación con la Autorregulación emocional y la Ansiedad* (Trabajo Fin de Máster). Universidad Pontificia Comillas, Madrid. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11531/32037>.
- 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*, 28(3), 125-142.
- Endler, N.S. y Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854. doi: 10.1037/0022-3514.58.5.844
- Fernández-Abascal, E., Jiménez, M. P. y Martín, M. D. (2003). *Emoción y motivación. La adaptación humana*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Frydenberg, E., Eacott, C. y Clark, N. (2008). From distress to success: Developing a coping language and programs for adolescents. *The Prevention Researcher*, 15(4), 8-13.
- Hanna, S. M. y Brown, J. H. (1998). *La práctica de la terapia de familia: elementos clave en diferentes modelos*. Desclée De Brouwer. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat04273a&AN=upc.119880cX&lang=es&site=eds-live&scope=site>.
- Horne, K. B. y Hicks, M. W. (2002). All in the Family: A Related Response to Knudson-Martin's Feminist Revision of Bowen Theory. *Journal of Marital & Family Therapy*, 28(1), 103-113. doi: 10.1111/j.1752-0606.2002.tb01178.x
- Ibáñez, E. J., Guzmán, X. V. y Vargas, J. J. (2010). Descripción y análisis del proceso de Diferenciación. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 13(1), 52-79.
- Jenkins, S. M., Buboltz, W. C., Schwartz, J. P. y Johnson, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 27(2), 251-261. doi: 10.1007/s10591-005-4042-6
- Kerr, M. E. y Bowen, M. (1988). *Family evaluation: an approach based on Bowen theory*. Nueva York: Norton.
- 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. doi: 10.1080/01926187.2013.838928
- Kirchner, T., Forns, M., Muñoz, D. y Pereda, N. (2008). Psychometric properties and dimensional structure of the Spanish version of the Coping Responses Inventory-Adult Form. *Psicothema*, 20, 902-909. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72720459.pdf>
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. Nueva York: MaCraw-Hill.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nueva York: Springer.
- Lebrero, A. y Moreno, A. (2014). Terapia intergeneracional. En A. Moreno (Ed.), *Manual de terapia sistémica. Principios y herramientas de intervención* (pp. 298-332). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lsdpd&AN=99155&authtype=hib&lang=es&site=ehost-live&scope=site>
- Martin, P., Rott, C., Poon, L. W., Courtenay, B. y Lehr, U. (2000). A molecular view of coping behaviour in older adults. *Journal of Aging and Health*, 13, 72-79. doi: 10.1177/089826430101300104
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37, 1401-1415. doi: 10.1016/j.paid.2004.01.010
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E. y Blasco, C. (2015). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. *Escritos de Psicología*, 8(3), 26-32. doi: 10.5231/psy.writ.2015.2904
- Moos, R. H. y Billings, A. G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. En L. Goldberger y S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 212-230). New York, NY: Free Press.
- Murdock, N. L. y Gore, P. A. (2004). Stress, Coping and Differentiation of Self: a Test of Bowen Theory. *Contemporary Family Therapy* 26(3), 319-335.
- Navarro, A. B. y Bueno, B. (2005). Efectos del sexo, el nivel educativo y el nivel económico en el afrontamiento de los problemas en personas muy mayores. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 40, 34-43. doi: 10.1016/S0211-139X(05)74820-4

- Nichols, M. P. y Schwartz, R. C. (2012). *Family Therapy. Concepts and Methods*. Hoboken: Pearson. Recuperado de: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat04273a&AN=upc.493879c9&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Oliver, J. y Berástegui, A. (2019). La Escala de Diferenciación del Self (EDS): desarrollo y validación inicial. *Mosaico*, 72, 100-119.
- Omar, A.G. (1995). *Stress y coping. Las estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biológico y psicológico*. Buenos Aires: Lumen.
- Peleg, O. (2002). Bowen Theory: A Study of Differentiation of Self, Social Anxiety, and Physiological Symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369. doi: 10.1023/A:1015355509866
- Peleg, O. (2008). The Relation Between Differentiation of Self and Marital Satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36, 388-401. doi: 10.1080/01926180701804634
- Paris, L. y Omar, A. (2009). Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar. *Psicología y Salud*, 19(2), 167-175. Recuperado de <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/626>
- Pedrero, E.J., Rojo, G. y Puerta, C. (2008). Estilos de afrontamiento del estrés y adicción. *Revista Española de Drogodependencias*, 33(4), 256-270.
- Pelechano, V., Matud, P. y De Miguel, A. (1993). Habilidades de afrontamiento en enfermos físicos crónicos. *Análisis y Modificación de Conducta*, 19(63), 91-149. Recuperado de https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Pelechano%2C+V.%2C+Matud%2C+P.%2C+y+Miguel%2C+A.+D.+%281993%29.+Habilidades+de+afrontamiento+en+enfermos+f%C3%ADsicos+cr%C3%B3nicos.+An%C3%A1lisis+y+Modificaci%C3%B3n+de+Conducta%2C+19%2863%29%2C+91-149&btnG=
- Priest, J. B. (2017). Examining Differentiation of Self as a Mediator in the Biobehavioral Family Model. *Journal of Marital and Family Therapy* 45(1), 161–175. doi: 10.1111/jmft.12301
- 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. Recuperado de <https://search.proquest.com/docview/1821617854?accountid=14568>

- Rodríguez-González, M. y Kerr, M. E. (2011). Introducción a las aplicaciones de la Teoría Familiar Sistémica de Murray Bowen a la terapia familiar y de pareja. *Cuadernos de terapia familiar*, 77, 7-15.
- Rodríguez-González, M. y Martínez M. (2015). *La teoría familiar sistémica de Bowen: avances y aplicación terapéutica*. Madrid: McGraw-Hill.
- Rodríguez-González, M., Schweer-Collins, M., Skowron, E. A., Jódar, R., Cagigal, V. y Major S. O. (2019). Stressful life events and physical and psychological health: Mediating effects of differentiation of self in a Spanish sample. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45(4), 578-591. doi: 10.1111/jmft.12358
- Rodríguez-González, M., Skowron, E. A. y Jódar, R. (2015). Spanish Adaptation of the Differentiation of Self Inventory-Revised (DSI-R). *Terapia Psicológica*, 33(1), 47-58.
- Rodríguez-Marín, J. y Neipp, M. C. (2008). *Manual de Psicología Social de la Salud*. Madrid: Síntesis. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lsdpd&AN=131150&authtype=shib&lang=es&site=ehost-live&scope=site>
- Roger, D., Jarvis, G., y Najarian, B. (1993). Detachment and coping: The construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality And Individual Differences*, 15, 619-626.
- Sánchez-Cánovas, J. (1991). Evaluación de las estrategias de afrontamiento. En G. Buela y V. E. Caballo (Eds.), *Manual de psicología clínica aplicada* (pp. 247-268). Madrid: Siglo XXI.
- Sandage, S. J. y Jankowski, P. J. (2010). Forgiveness, spiritual instability, mental health symptoms, and well-being: Mediator effects of differentiation of self. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(3), 168-180. doi: 10.1037/a0019124
- Sandín, B. (1989). Estrés, coping y alteraciones psicofisiológicas. En B. Sandín y J. Bermúdez (Eds.), *Procesos emocionales y salud* (pp. 45-72). Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds.), *Manual de psicopatología, Vol. 2* (pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141-157. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730109>

- Sandín, B. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8, 39-54. doi: 10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941
- Sandín, B., Chorot, P., Santed, M.A. y Jiménez, M.P. (1994). Stress behavior types, personality, alexithymia, coping and state-trait anger expression. *Stress News*, 5(4), 2-8.
- Sandín, B., Valiente, R.M., y Chorot, R. (1999). Evaluación del estrés psicosocial. En B. Sandín (Ed.), *El estrés psicosocial: Conceptos y consecuencias clínicas* (pp. 245-316). Madrid: UNED-FUE.
- Selye, H. (1936). Thymus and adrenals in the response of the organism to injuries and intoxications. *British Journal of Experimental Psychology*, 17, 234-348.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 1, 1383-1392. doi: 10.1136/bmj.1.4667.1383
- Selye, H. (1976). Stress without distress. En G. Serban (Ed.), *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137-146). New York, NY: Springer. doi: 10.1007/978-1-4684-2238-2_9
- 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. doi: 10.1037/0022-0167.45.3.235
- Skowron, E. A. y Schmitt, T. A. (2003). Assessing Interpersonal Fusion: Reliability and validity of a new DSI Fusion with Others. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222.
- Skowron, E. A., Stanley, K. L. y Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 3-18. doi: 10.1007/s10591-008-9075-1.
- Tamres, L. K., Janicki, D. y Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30. doi: 10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Taylor, S. E. y Stanton, A. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 129-153. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520
- Törestad, B., Magnusson, D. y Oláh, A. (1990). Coping, control, and experience of anxiety: An interactional perspective. *Anxiety Research*, 3, 1-16.

- Trouillet, R., Gana, K., Lourel, M. y Fort, I. (2009). Predictive value of age for coping: The role of self-efficacy, social support satisfaction and perceived stress. *Aging and Mental Health, 13*, 357-366. doi: 10.1080/13607860802626223
- Vallejo, B. y Pérez, A.M. (2018). Contribución del neuroticismo, rasgos patológicos de personalidad y afrontamiento en la predicción de la evolución clínica: estudio de seguimiento a los 5 años de una muestra de pacientes con trastorno adaptativo. *Clínica y Salud, 29*, 58-62. doi: 10.5093/clysa2018a9
- Yeh, S. J., Huang, C., Chou, H. y Wan, T. T. H. (2009). Gender differences in stress and coping among elderly patients on hemodialysis. *Sex Roles, 60*, 44-56. doi: 10.1007/s11199-008-9515-2
- Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación, 17*, 67-86.