



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF Y SUS RELACIONES CON LAS
METACOGNICIONES Y LA ANSIEDAD**

Autora: Sara Álvarez Hierro

Tutor: Jesús Oliver Pece

6 de junio de 2022

Resumen

Según el modelo de la diferenciación del self introducido por Bowen, una persona poco diferenciada con respecto de su familia de origen tendrá menor capacidad para analizar y regular sus pensamientos y emociones y tenderá a experimentar más ansiedad. En el presente estudio se analiza la relación entre la diferenciación del self, las metacogniciones y la ansiedad como estado y como rasgo en 384 sujetos españoles, de entre 18 y 89 años respondiendo a tres instrumentos: Differentiation of Self Scale-Revised (DSS-R), Meta-Cognitions Questionnaire (MCQ-30) y State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Los resultados mostraron relaciones significativas entre la diferenciación del self, las metacogniciones y la ansiedad estado y rasgo. Asimismo, se observó que las mujeres tienen una mayor reactividad emocional y una mayor ansiedad rasgo, y que los hombres tienen más creencias positivas sobre la preocupación. Se discute la relevancia de los resultados y sus implicaciones clínicas.

Palabras clave: diferenciación del self, metacogniciones, ansiedad estado, ansiedad rasgo, rumiación.

Abstract

According to the model of differentiation of self introduced by Bowen, a person who is poorly differentiated from their family of origin will have less ability to analyze and regulate their thoughts and emotions and will tend to experience more anxiety. In the present study, the relationship between the differentiation of self, metacognitions and state-anxiety and trait-anxiety is analyzed in a sample of 384 Spanish subjects, between 18 and 89 years old, responding to three instruments: Differentiation of Self Scale-Revised (DSS-R), Meta-Cognitions Questionnaire (MCQ-30) y State-Trait Anxiety Inventory (STAI). The results showed significant relationships between the differentiation of self, metacognitions and state-anxiety and trait-anxiety. Likewise, it was shown that women have greater emotional reactivity and trait-anxiety, and that men have more positive beliefs about worry. The relevance of the results and their clinical implications are discussed.

Keywords: differentiation of self, metacognitions, state-anxiety, trait-anxiety, rumination.

Diferenciación del self

La diferenciación del self, según Bowen (1978), es la habilidad para adquirir autonomía emocional con respecto de la familia de origen, manteniendo cierto grado de conexión con esta. En el plano intrapersonal, hace referencia a la capacidad de diferenciar lo emocional de lo cognitivo, y en el plano interpersonal se refiere a la habilidad para estar en contacto íntimo con otros y posicionarse de manera autónoma.

De esta manera, una persona poco diferenciada llevará a cabo un análisis donde tenderá a evaluar sus relaciones teniendo en cuenta los componentes externos o situacionales, siendo así más vulnerable a experimentar estrés o ansiedad (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Por el contrario, aquellas personas más diferenciadas tienen un self mejor definido. En el nivel intrapersonal, tienden a regular mejor sus pensamientos y sus emociones, y en el nivel interpersonal, son capaces de mantener relaciones íntimas, sin llegar a fusionarse emocionalmente con los demás, siendo así más flexibles e independientes (Rodríguez-González y Martínez, 2015).

La diferenciación del self fue definida por Skowron y Friedlander (1998) en función de cuatro dimensiones (Skowron y Friedlander, 1998; Skowron y Schmitt, 2003): Reactividad Emocional, Posición del Yo, Fusión con los Otros y Corte Emocional. Oliver y Berástegui (2019) incorporaron una quinta dimensión: el Dominio de los Otros.

La dimensión de la Posición del Yo (PY) se refiere al nivel de nitidez con el que uno se define a sí mismo, así como a la instauración de metas personales, y a la capacidad para diferenciar los pensamientos y emociones de uno mismo con respecto de los otros. Por su parte, la Reactividad Emocional (RE) es un constructo que hace referencia a la tendencia a responder ante los estímulos del entorno de manera inmoderada, lábil y con respuestas emocionales autónomas. La Fusión con los Otros (FO) consiste en la predisposición a sentir, pensar y actuar de igual manera que los demás, cediendo así a las convicciones personales con la finalidad de evitar el conflicto y de obtener la aprobación de otros. El Corte Emocional (CE) hace referencia al distanciamiento de carácter emocional o físico con la finalidad de evitar la intimidación. Finalmente, el Dominio de los Otros (DO) se refleja en una falta de tolerancia ante la diversidad de opiniones, tratando de ejercer presión emocional sobre los otros para que se ajusten a los propios intereses (Oliver y Berástegui, 2019).

Bowen (1989) postuló que las personas más diferenciadas regulan mejor sus emociones, tienen una menor sintomatología física y psicopatológica, y unas relaciones más funcionales. En este sentido, diversos estudios han hallado que la diferenciación del self está relacionada con la regulación emocional y, en concreto, que la reevaluación cognitiva está relacionada con la diferenciación del self y la posición del Yo, y que la supresión emocional está negativamente relacionada con la diferenciación del self y positivamente con el corte emocional y la fusión con los otros (Duch-Ceballos et al., 2020; Rodrigues, 2016).

Por otro lado, varias investigaciones han encontrado que la diferenciación del self está relacionada con una menor sintomatología física y psicopatológica (Borrajo, 2021; Rodríguez-González et al., 2018). Finalmente, los estudios también han demostrado que las personas más diferenciadas tienen unas relaciones familiares y de pareja más funcionales (Dolz-del-Castellar y Oliver, 2021; Mozas-Alonso et al., 2022; Rodríguez et al., 2019).

En cuanto a las diferencias en función del sexo, diversos estudios han hallado que las mujeres son más reactivas emocionalmente que los hombres (Dolz-del-Castellar y Oliver, 2021; Duch-Ceballos et al., 2020; Rodríguez-González et al., 2015; Skowron y Schmitt, 2003; Yavuz y Karaca, 2020). Por su parte, Oliver y Berástegui (2019) hallaron que las mujeres puntuaban significativamente más alto que los hombres en corte emocional, mientras que Skowron y Schmitt (2003) no observaron diferencias en esta dimensión.

Metacognición

Según Bowen (1989), las personas más diferenciadas tienen una mejor regulación de sus pensamientos y una menor sintomatología psicopatológica. En este sentido, una variable que podría estar relacionada con la diferenciación del self es la metacognición sobre la preocupación. Dicho concepto puede ser definido como el conocimiento o conjunto de creencias estables sobre el propio sistema cognitivo, el entendimiento sobre los factores que afectan al funcionamiento del sistema, la regulación, así como la conciencia del estado actual de la cognición y la valoración del significado del pensamiento y los recuerdos (Papageorgiou y Wells, 2004). Por tanto, la metacognición comprende un conjunto de capacidades que posibilitan, tanto conocer el funcionamiento de nuestro sistema mental como reflexionar sobre la experiencia del conocimiento (Giraldo-O'Meara et al., 2019).

El Modelo Metacognitivo del trastorno de ansiedad generalizada postula que la sensación de preocupación recurrente e incontrolable, típica de la ansiedad crónica, está asociada con las metacogniciones sobre las preocupaciones (Wells, 2005). Las metacogniciones pueden llevar a seleccionar las preocupaciones como forma de estrategia de afrontamiento y a hacer valoraciones negativas sobre la preocupación, patrones que incrementan la ansiedad y los pensamientos recursivos (Ramos-Cejudo et al., 2013). Así, ante un hecho estresante, las personas con creencias positivas sobre la preocupación (por ejemplo, "La preocupación me ayudará a afrontar la situación") tienden a utilizar la preocupación como un estilo de afrontamiento predominante. Además, si estas personas activan creencias negativas sobre la preocupación (por ejemplo, "La preocupación es incontrolable", "La preocupación es peligrosa"), se intensificará su ansiedad y se mantendrá su pensamiento recurrente.

Wells y Cartwright-Hatton (2004) señalan que las metacogniciones sobre las preocupaciones incluyen: 1) Creencias positivas sobre la preocupación, es decir, grado en el que una persona cree que su preocupación le es útil; 2) Creencias negativas sobre la capacidad de controlar el pensamiento y sus peligros, que mide el grado en el que una persona cree que la preocupación es incontrolable y peligrosa; 3) Falta de confianza cognitiva, que hace referencia al nivel de confianza que tiene una persona en su propia atención y procesos de memoria; 4) Necesidad de controlar los pensamientos, que es el grado de necesidad de control y/o supresión de ciertos pensamientos; 5) Autoconciencia cognitiva, esto es, la tendencia a focalizar la atención en los procesos de pensamiento.

Diversos estudios han hallado que algunas dimensiones de las metacogniciones correlacionan positivamente con síntomas obsesivo-compulsivos (Hermans, et al., 2003; Janeck et al., 2002; Wells y Papageorgiou, 1998), con preocupación patológica (Wells y Papageorgiou, 1998) y con la predisposición para experimentar alucinaciones auditivas (Baker y Morrison, 1998; Morrison et al., 2000) y con depresión (Papageorgiou y Wells, 2003).

Otra variable asociada a la metacognición es la rumiación. Wells y Matthews (1994) establecieron que las rumiaciones surgen de las creencias metacognitivas y son procesos cognitivos que perpetúan la incertidumbre y las discrepancias. Además, se ha establecido que la rumiación surge como una estrategia básica disfuncional de afrontamiento de la ansiedad, que incrementa el malestar (Yavuz y Karaca, 2020). Dicha relación ha sido estudiada desde el modelo

metacognitivo en pacientes con depresión, en los que la rumiación juega un papel importante dado que sesga de manera negativa el foco atencional, que va dirigido a los aspectos negativos del mundo y de sí mismo, generando así malestar psicológico (Wells, 2004). Asimismo, la rumiación ha sido asociada con la presencia de psicopatología y con la presencia de ansiedad (Aldao et al., 2010; Cox et al., 2001; McLaughlin y Nolen-Hoeksema, 2011).

Por otro lado, se han llevado a cabo estudios que asocian las metacogniciones con la madurez emocional en la medida en la que éstas cumplen la función de regulador emocional, adquirida como forma de aprendizaje con la familia de origen (concretamente, por parte de los padres, encargados de potenciar la autonomía y madurez emocional de los hijos) y desde el ámbito educativo (que proporciona un locus de control interno, promoviendo la responsabilidad y aumentando las emociones positivas) (Cardelle-Elawar y Sanz de Acedo, 2006).

No se han encontrado estudios que relacionen la diferenciación del self y las metacogniciones. Sin embargo, el estudio llevado a cabo por Borrajo (2021) halló que la sintomatología obsesivo-compulsiva está relacionada negativamente con la diferenciación del self y la Posición del Yo, y positivamente con la Reactividad Emocional, la Fusión con los Otros y el Corte Emocional. Asimismo, Yavuz et al. (2020) encontraron que el nivel de diferenciación del self adquiere un papel predictivo en los pensamientos rumiativos y en la regulación emocional. Además, se han hallado relaciones inversas entre la diferenciación del self y el estilo de apego preocupado, y se ha establecido que dicho estilo se caracteriza por la presencia de altos niveles de ansiedad y por una alta preocupación sobre sus relaciones sociales (Borondo, 2019; Hidalgo, 2017).

En cuanto a las diferencias de género en las metacogniciones el estudio llevado a cabo por Ramos-Cejudo et al., (2013) sugirió que los hombres puntúan más alto que las mujeres en creencias positivas sobre la preocupación y en las creencias sobre la necesidad de controlar los pensamientos, aunque el tamaño del efecto era pequeño.

Ansiedad

Según Spielberger et al. (2015), podemos distinguir dos tipos de ansiedad: la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. La ansiedad estado hace referencia a un estado emocional transitorio

del organismo caracterizado por la presencia de emociones de tensión y aprehensión subjetivas y conscientemente percibidas y por una mayor actividad del Sistema Nervioso Autónomo. La ansiedad rasgo puede ser definida como una propensión a experimentar ansiedad, esto es, una tendencia a responder a situaciones que son percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la ansiedad estado.

En cuanto a la relación entre la diferenciación del self y la ansiedad, cabe mencionar el postulado de Bowen (1989), que afirma que las personas más diferenciadas presentan niveles más bajos de ansiedad rasgo. También plantea que un factor clave en el desarrollo de la ansiedad es la percepción de la presencia de dos posibles situaciones: excesiva cercanía o distanciamiento emocional en las relaciones interpersonales y concretamente, en la familia de origen. Así, si los miembros del sistema carecen de la capacidad para pensar sobre sus propios pensamientos, respuestas o emociones, y por tanto, tienen un sentido de sí mismas menos desarrollado, en momentos de conflicto interpersonal responderán de manera ansiosa ante la percepción de demandas emocionales, y esto puede desencadenar un estado de ansiedad crónica (Brown, 1999).

Dicho estado de ansiedad puede llevarles a desarrollar determinados patrones: en primer lugar, pueden fusionarse emocionalmente con los demás en su búsqueda de alcanzar altos niveles de intimidad, experimentando con dicha finalidad, una ansiedad de búsqueda; también pueden mostrarse dominantes en sus relaciones; o finalmente, evitar la participación en relaciones que impliquen intimidad, al sentirse incómodos (Knauth y Skowron, 2004; Oliver y Berástegui, 2019; Rodríguez-González y Martínez, 2015).

En esta línea, Dolz-del-Castellar y Oliver (2021), Duch-Ceballos et al. (2020), Sohrabi et al. (2013), y Knauth y Skowron (2004) observaron una relación negativa entre las variables de diferenciación del self y la ansiedad como estado y como rasgo. Así, a mayores niveles de diferenciación, menores son las puntuaciones en la ansiedad. En esta línea, se ha observado una presencia de menor sintomatología tanto física como psiquiátrica y mejores puntuaciones en afecto positivo en aquellas personas con altos niveles de diferenciación (Rodríguez-González, 2017). Asimismo, Rodríguez-González et al. (2019) halló que las dimensiones de reactividad emocional y de corte emocional son relevantes en la presencia de estrés interpersonal e intrapersonal.

Por tanto, las personas más diferenciadas regulan mejor sus procesos cognitivos y emocionales y tienen una menor sintomatología física y psicológica, así como una menor ansiedad

crónica (Bowen, 1989). En cuanto al análisis de las diferencias de género en la ansiedad, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres (Duch-Ceballos et al., 2020; Seisdedos, 1986).

Como se ha señalado, Bowen postuló que las personas más diferenciadas regulan mejor sus procesos cognitivos y emocionales, así como una menor ansiedad crónica (Bowen, 1979). Diversos estudios han encontrado que la diferenciación del self, las metacogniciones sobre la preocupación y la ansiedad rasgo parecen ser variables de gran relevancia para el ajuste psicológico, que se manifiestan tanto en el nivel intrapersonal como interpersonal. Sin embargo, todavía son limitadas las investigaciones que se han realizado sobre estas variables en el ámbito internacional, y fundamentalmente, en España. Asimismo, existen pocas investigaciones que hayan estudiado la asociación entre estas variables, y hasta la fecha, no se ha hallado ninguna que haya analizado la relación entre la diferenciación del self y las metacogniciones sobre la preocupación.

Por estos motivos, los objetivos de la presente investigación son los siguientes:

- Observar si la diferenciación del self está relacionada con las metacogniciones.
- Observar si existen relaciones entre la diferenciación del self y la ansiedad estado y rasgo.
- Observar si existen relaciones entre las metacogniciones y la ansiedad estado y rasgo.
- Observar si existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en: diferenciación del self, meta-preocupaciones y ansiedad rasgo.

Finalmente, las hipótesis del presente estudio son las siguientes:

- La diferenciación del self está relacionada negativamente con las metacogniciones y la ansiedad estado y rasgo.
- Las metacogniciones se relacionan positivamente con la ansiedad estado y rasgo.
- Las mujeres tienen una mayor reactividad emocional que los hombres.
- Los hombres tienen un mayor corte emocional que las mujeres.
- Los hombres tienen un mayor dominio de los otros que las mujeres.
- No se observan diferencias entre las mujeres y los hombres en las demás variables del estudio.

Método

Participantes

Para la captación de los participantes se llevó a cabo un muestreo de conveniencia y de bola de nieve. Los criterios de inclusión fueron los siguientes: ser mayor de edad y tener nacionalidad española, con el fin de evitar sesgos culturales. La muestra cuenta con un total de 384 sujetos, de los cuales 238 eran mujeres (62.0%) y 146 eran hombres (38.0%). Sus edades estaban comprendidas entre 18 y 89 años ($M=38.69$; $DT= 16.70$). En cuanto al nivel de estudios concluidos, 178 personas (46.2%) han adquirido la formación universitaria, 155 (40.3%) han realizado un postgrado, 31 (8.1%) han alcanzado la formación de Bachillerato, 17 (4.4%) han realizado un ciclo formativo y 4 (1.0%) han concluido la formación de Educación Secundaria Obligatoria.

Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron en la investigación son los siguientes:

a) **Cuestionario socio-demográfico.** Cuestionario de elaboración propia, que recababa información relativa a la edad, sexo, nivel de estudios, situación laboral, estado marital y coexistencia con la familia de origen.

b) **Differentiation of Self Scale-Revised (DSS-R).** Esta escala, construida por Oliver, Berástegui, Jódar, Skowron, Friedlander y Schmitt (2022) evalúa la diferenciación del self en los adultos, mediante 32 ítems con 6 opciones de respuesta (de 1 –muy en desacuerdo- a 6 –muy de acuerdo). La escala consta de 5 subescalas: Posición del Yo (PY), Reactividad Emocional (RE), Fusión con los Otros (FO), Dominio de los Otros (DO) y Corte Emocional (CE). Los índices de consistencia interna (alfa de Cronbach) de la escala y de sus subescalas resultaron elevados: DSS-R total = .91, PY = .90, RE = .85, FO = .85, DO = .85 y CE = .81. En cuanto a la validez de constructo, el análisis factorial exploratorio indicó una configuración de cinco componentes, lo que explicó el 45% de la varianza. En el presente estudio se obtuvieron los siguientes índices de consistencia interna: DSS-R = .81, PY = .78, RE = .67, FO = .71, DO = .73, y CE = .70.

c) **Meta-Cognitions Questionnaire (MCQ-30).** Esta escala, creada por Wells y Cartwright-Hatton (2004) y adaptada al castellano por Ramos-Cejudo, Cano Vindel y Salguero (2013), evalúa las metacogniciones a través de 30 ítems con 4 opciones de respuesta (de 1 –muy en desacuerdo- a 4 –muy de acuerdo). La escala consta de 5 subescalas, que mostraron una

adecuada consistencia interna: creencias positivas sobre la preocupación = .89, creencias negativas sobre la capacidad de controlar el pensamiento y sus peligros = .78, falta de confianza cognitiva = .88, necesidad de controlar los pensamientos = .69 y autoconciencia cognitiva = .81. Asimismo, la validez del constructo fue evaluada mediante análisis factorial exploratorio y confirmatorio que indicó un ajuste aceptable a los cinco factores consistente con el MCQ original. En el presente estudio se obtuvieron los siguientes índices de consistencia interna: creencias positivas sobre la preocupación = .70, creencias negativas sobre la capacidad de controlar el pensamiento y sus peligros = .66, falta de confianza cognitiva = .71, necesidad de controlar los pensamientos = .69 y autoconciencia cognitiva = .70.

d) **State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire) (STAI).** Esta escala fue elaborada por Spielberger, Gorsuch y Luschene (1970) y adaptada por Buela-Casal, Guillén-Riquelme y Seisdedos Cubero (1982). Evalúa la ansiedad como estado y como rasgo a través de 40 ítems, 20 para cada subescala. Para evaluar la ansiedad estado, se establecen tres opciones de respuesta (de 0 – nada a 3 – mucho) y la evaluación de la ansiedad rasgo consta de tres opciones de respuesta (0 – casi nunca a 3 – casi siempre). En relación con sus propiedades psicométricas adecuadas, se obtuvieron índices de consistencia interna altos (alfa de Cronbach), con valores entre .83 y .92. En cuanto a la validez de constructo, se ha establecido que sus elementos y escalas están estrechamente relacionados con los constructos previamente definidos. En la presente investigación se observaron los siguientes índices de consistencia interna: ansiedad estado = .69 y ansiedad rasgo = .71.

Procedimiento

Para la captación de la muestra se creó un cuestionario mediante Google Forms, que fue divulgado por determinadas redes sociales (WhatsApp, Instagram y LinkedIn), mediante un método de recogida de muestra de conveniencia y bola de nieve. Como requisito para participar en el estudio, los sujetos debían ser mayores de edad, y todos los participantes disponían de la capacidad para dar su consentimiento. En el cuestionario quedó reflejado el carácter anónimo, confidencial y voluntario, así como la duración aproximada del tiempo de respuesta. Asimismo, se facilitó información relativa al estudio, como el objetivo de la investigación y las posibles contribuciones al desarrollo de la ciencia, así como la posibilidad de acceder a los resultados una

vez concluyera el estudio. La recolección de la muestra comenzó el 19/01/2022 y finalizó el 28/02/2022.

Con el objetivo de contrastar las hipótesis planteadas, se hizo uso del programa SPSS 26 a partir del cual se llevaron a cabo las siguientes pruebas estadísticas: pruebas de correlación de Pearson para analizar las relaciones entre la diferenciación del self, las metacogniciones y la ansiedad, y entre estas variables y la edad. Asimismo, se calcularon pruebas t-Student con el objetivo de observar las diferencias entre hombres y mujeres en las principales variables del estudio.

Resultados

Antes de poner a prueba las hipótesis, se verificó que los datos se distribuían de forma normal mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors ($p < .05$) y, en aquellas variables en las que no se cumplía este criterio, mediante el análisis de la asimetría y la curtosis (Curran et al., 1996). A continuación, se llevaron a cabo pruebas t de Student para analizar las diferencias entre hombres y mujeres, así como correlaciones de Pearson para analizar las relaciones entre las variables del estudio.

Tabla 1

Matriz de correlaciones entre la puntuación total de la escala EDS, puntuación total de la escala Metacogniciones, Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo.

	META	POSIT	NEGAT	CONFI	CONTROL	CONS	AE	AR
EDS	-.55**	-.36**	-.59**	-.34**	-.43**	-.25**	-.61**	-.52**
RE	-.57**	.31**	.69**	.24**	.47**	.36**	.67**	.57**
PY	-.27**	-.18**	-.28**	-.26**	-.18**	-.04	-.33**	-.21**
FO	.32**	.18**	.32**	.29**	.24**	.09	.34**	.36**
DO	.28**	.31**	.23**	.15**	.23**	.11*	.19**	.20**
CE	.35**	.21**	.38**	.22**	.25**	.17**	.46**	.32**
AE	.58**	.39**	.66**	.24**	.47**	.34**	---	---
AR	.55**	.37**	.58**	.26**	.49**	.30**	---	---

Nota. EDS = 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; META = Escala de Metacogniciones; POSIT = Creencias positivas sobre la preocupación; NEGAT = Creencias negativas sobre la capacidad de controlar el pensamiento y sus peligros; CONFI = Falta de confianza cognitiva; CONTROL = Necesidad de control del pensamiento; CONS = Autoconsciencia cognitiva; AE = Ansiedad estado; AR = Ansiedad rasgo.

* $p < .05$; ** $p < .01$

Como puede observarse en la Tabla 1, los resultados mostraron numerosas relaciones significativas entre la diferenciación del self, las metacogniciones y sus dimensiones. Destacan por su magnitud grande las relaciones negativas de la diferenciación del self con las metacogniciones y las creencias negativas, así como la relación positiva de la reactividad emocional con las metacogniciones y las creencias negativas.

Por otro lado, se halló que la diferenciación y sus dimensiones estaban relacionadas de forma significativa con la ansiedad. Merecen ser destacadas por su magnitud grande las relaciones negativas de la diferenciación del self con la ansiedad estado y la ansiedad rasgo, y las relaciones positivas de la reactividad emocional con la ansiedad estado y la ansiedad rasgo.

Por último, se encontró que las metacogniciones y sus dimensiones estaban relacionadas de forma positiva con la ansiedad, destacando por su magnitud grande las relaciones de las metacogniciones y las creencias negativas con la ansiedad estado y rasgo.

En la Tabla 2 se recogen las medias obtenidas por los hombres y por las mujeres en las distintas variables estudiadas. Se observaron diferencias de tamaño mediano en *reactividad emocional* con niveles más altos en mujeres, y de tamaño pequeño en *creencias positivas* con niveles más altos en hombres. Finalmente, se observaron diferencias pequeñas en *ansiedad rasgo*, con niveles más altos en las mujeres.

Tabla 2

Diferencia de medias en las variables estudiadas obtenidas por hombres y mujeres.

	Mujeres		Hombres		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>Media</i>	<i>D.T.</i>	<i>Media</i>	<i>D.T.</i>			
DIF	4.27	.67	4.37	.64	-1.43	.154	0.15
RE	3.44	1.24	2.89	1.17	4.92**	.000	0.56
PY	4.90	.70	4.92	.69	-.29	.772	0.02
FO	2.86	.99	2.90	.94	-.37	.715	0.04
DO	2.64	.96	2.72	.94	-.80	.423	0.08
CE	2.61	1.03	2.58	.93	.41	.683	0.04
META	1.93	.51	1.98	.51	-.88	.382	0.09
POSIT	1.62	.65	1.85	.68	-3.23**	.001	0.34
NEGAT	2.00	.78	1.88	.69	1.41	.159	0.15
CONFI	1.99	.84	1.93	.81	.70	.485	0.07
CONTROL	1.70	.60	1.79	.63	-1.38	.168	0.14
CONS	2.35	.67	2.44	.69	-1.29	.199	0.14
AE	.99	.66	.89	.60	1.56	.120	0.16
AR	1.43	.30	1.36	.30	2.41*	.017	0.25

Nota. EDS = 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; META = Escala de Metacogniciones; POSIT = Creencias positivas sobre la preocupación; NEGAT = Creencias negativas sobre la capacidad de controlar el pensamiento y sus peligros; CONFI = Falta de confianza cognitiva; CONTROL = Necesidad de control del pensamiento; CONS = Autoconsciencia cognitiva; AE = Ansiedad estado; AR = Ansiedad rasgo.

* $p < .05$; ** $p < .01$

Discusión

Este estudio tenía por objetivo explorar la relación entre la diferenciación del self, las metacogniciones y la ansiedad estado y rasgo en población española mayor de edad. Asimismo, se estudió si existen diferencias en función del sexo en dichas variables.

En primer lugar, en cuanto a la relación entre la diferenciación del self y las metacogniciones, aunque hasta el momento no se han encontrado relaciones entre ambas variables, sí se han observado asociaciones entre la diferenciación del self y la sintomatología obsesivo compulsiva (Borrajó, 2021) y se ha hallado el papel predictivo de la diferenciación del self sobre

las rumiaciones (Yavuz y Karaca, 2020). Además, se ha establecido que las rumiaciones juegan un papel importante en la presencia de psicopatología en la medida en la que sesgan el foco atencional, que va dirigido a los aspectos negativos del mundo y de uno mismo.

Por tanto, y en la misma línea de las hipótesis establecidas, se observó que las personas más diferenciadas tenían menos creencias positivas sobre la preocupación, así como menos creencias negativas sobre la capacidad de controlar el pensamiento y sus peligros y menor falta de confianza cognitiva. Las personas más diferenciadas también mostraron tener una menor necesidad de controlar los pensamientos y una mejor autoconciencia cognitiva.

También se concluyó, en la línea de lo que se esperaba, que las personas más diferenciadas experimentan menos ansiedad estado y ansiedad rasgo. Concretamente, tienen menos ansiedad estado y rasgo aquellos que son menos reactivos emocionalmente, los que se definen de manera nítida y no confunden sus pensamientos y emociones con los de otros y aquellos que no ceden a sus convicciones para evitar el conflicto.

Los resultados también indican que poseen menor ansiedad estado y rasgo quienes no tienen una falta de tolerancia a la diversidad de opiniones y los que no evitan el contacto físico o psicológico para evitar la intimidad. Estos hallazgos apoyan los resultados obtenidos por Krycak et al. (2012), que muestran relaciones entre todas las dimensiones de la diferenciación y la presencia de sintomatología ansiógena, como el distrés, así como los resultados obtenidos por Duch-Ceballos et al. (2018) que encontraron relaciones entre las dimensiones de la diferenciación del self y la autorregulación emocional positiva. Asimismo, Bartle-Haring y Probst (2004) hallaron relaciones entre la reactividad emocional y la ansiedad.

En esta línea, se han asociado altos niveles de diferenciación (en presencia de niveles bajos de reactividad emocional y de fusión con los otros) con una baja ansiedad (Duch-Ceballos et al., 2016; Rodrigues, 2016). Por otro lado, los resultados indican que, ante la presencia de niveles similares de estrés, aquellos con un bajo nivel de diferenciación muestran mayores niveles de disfunción psicológica que aquellos con niveles altos de diferenciación y que los acontecimientos estresantes generan un mayor impacto en estas personas (Charles, 2001; Isik y Bulduk, 2015; Rodrigues, 2016).

En el estudio de las metacogniciones, se ha observado que una variable que está asociada a las mismas es la rumiación, que ha sido definida como una estrategia básica disfuncional de afrontamiento de la ansiedad, que incrementa la presencia de pensamientos negativos y por tanto, aumenta el nivel de malestar psicológico (Yavuz, 2020). Además, se ha descubierto que su presencia está relacionada con niveles elevados de ansiedad en el apego (Burnette et al., 2009). Asimismo, Wells (2019) señala que las rumiaciones sobre cuestiones pasadas, las preocupaciones sobre el futuro, el foco en las amenazas externas e internas y las estrategias ineficaces de regulación de los procesos mentales derivan en emociones negativas intensas como la ansiedad. Por tanto, las hipótesis que esperaban encontrar relaciones entre las metacogniciones y la ansiedad estado y rasgo fueron confirmadas.

En cuanto a las diferencias entre hombres y mujeres, se corroboraron los hallazgos obtenidos por Dolz-del-Castellar y Oliver (2021), Duch-Ceballos et al. (2020), Rodríguez-González et al. (2015), Skowron y Schmitt (2003), y Yavuz y Karaca (2020) donde las mujeres mostraron tener una mayor reactividad emocional que los hombres. Estos hallazgos pueden ser reflejo de los mandatos de género, que aún están presentes en la sociedad y que incluye una distinta gestión y expresión emocional en función del sexo (González, 2019).

Además, se observó que los hombres tienen más creencias positivas sobre la preocupación que las mujeres, en la línea de los hallazgos de Ramos-Cejudo et al., (2013). Dichas diferencias podrían deberse a una valoración positiva por parte de los hombres acerca del hecho de estar preocupados constantemente, que puede ir asociado a la presencia de altos niveles de autoexigencia, competitividad y actitudes en torno al dinero, creencias asociadas a los roles de género.

Finalmente, y en la línea inversa a las hipótesis del estudio, se observó que las mujeres puntuaron significativamente más alto que los hombres en ansiedad rasgo.

Se han asociado altos niveles de diferenciación con un buen funcionamiento social (Sohrabi et al., 2013), y parece que las personas menos diferenciadas tienen más metacogniciones, por lo que, si ayudásemos a estas personas a vincularse de manera ajustada, podría disminuir la presencia de las rumiaciones sobre cuestiones pasadas y las preocupaciones sobre el futuro. También ayudaría a desviar el foco en las amenazas externas e internas y las estrategias ineficaces de regulación de los procesos mentales, incidiendo así sobre la presencia de emociones negativas

intensas, como la ansiedad (Papageorgiu y Wells, 2004). Además, como afirma Adrian Wells (2019), resultaría interesante instruir a las personas en su funcionamiento cognitivo, para que dejen de funcionar en modo objeto (“Yo soy mis pensamientos”) y lo hagan en modo sujeto (“yo no soy mis pensamientos”).

Asimismo, como plantea Wells (2019), para modificar las reacciones ante los eventos mentales podemos utilizar el diálogo socrático sobre las metacogniciones, realizar experimentos conductuales, tareas de entrenamiento atencional y tareas de detached mindfulness o mindfulness desapegado. Dichas intervenciones van dirigidas a la aceptación de los pensamientos, tratando de descentralizarlos y de desviar la atención focalizada en eventos internos, incidiendo así sobre el impacto de las metacogniciones y el malestar que pueden llegar a generar.

Concretamente, Wells (2006) propone diez técnicas que se explican a continuación: en primer lugar, la guía metacognitiva, cuyo objetivo es generar preguntas que promuevan la metaconciencia y la descentralización y la liberación de la atención. En segundo lugar, propone la tarea de la asociación libre, donde se facilita la observación pasiva de los eventos internos; la divagación mental prescriptiva, utilizada cuando la persona realiza esfuerzos excesivos de evitación producidos por el miedo a tener pensamientos intrusivos que pueden ser contraproducentes.

Asimismo, se encuentra el experimento de supresión contra-supresión, que trata de distinguir entre la supresión y la atención plena desapegada, para aquellos que usan mal dicha estrategia. Como quinta técnica, propone la tarea del tigre, primero generando una imagen mental neutra (un tigre) y posteriormente introduciendo imágenes intrusivas espontáneas. También propone la imagen de las nubes, donde se trata de hacer uso de la imaginación como forma de responder a los pensamientos para trabajar con la rumiación desadaptativa.

La técnica del tren de pasajeros instruye al paciente lo siguiente: “Imagina que cada uno de tus pensamientos intrusivos es un tren de pasajeros sin escalas que pasa por una estación. No tiene sentido intentar detenerlo o subir a bordo. Sólo sé un espectador y mira cómo pasan tus pensamientos”. Por otro lado, la analogía del niño terco ofrece una analogía que trata de ayudar a comprender la diferencia entre las consecuencias del compromiso activo en eventos angustiosos y la conciencia desapegada. El bucle verbal genera pensamientos repetidos en bucle como medio para generar una atención desapegada a los pensamientos intrusivos negativos. La última técnica

que propone Wells es el entrenamiento atencional, diseñado para aumentar la capacidad metacognitiva de procesos de monitoreo y control.

Finalmente, con el objetivo de abordar las diferencias en función del género, resultaría interesante introducir en el abordaje terapéutico la perspectiva de género mediante talleres que cuestionen dichos roles, con la finalidad de detectar posibles creencias estereotípicas que dictan las conductas que son esperables en los hombres y en las mujeres y que pueden generar malestar en la medida en la que la persona perciba que no las está cumpliendo (Velasco, 2008). Por tanto, ayudar desde el espacio terapéutico a romper estos esquemas, incidiendo concretamente en las creencias en torno a la competitividad y el éxito personal, así como instruyendo en la gestión emocional, podría reducir el nivel de ansiedad y de malestar.

Como limitaciones del presente estudio, se debe tener en cuenta cuestiones relativas a la muestra, siendo la principal limitación el tamaño de la misma, que es pequeño. Asimismo, cabe destacar que como método de recogida de la muestra, se llevó a cabo un muestreo no probabilístico (de conveniencia y bola de nieve), que puede haber sido menos representativo de la población general, dado que, gran parte de la muestra estaba formada por psicólogos. Asimismo, hubo una mayor participación de mujeres que de hombres, lo cual, puede haber sesgado las interpretaciones relativas a las diferencias entre hombres y mujeres en las variables estudiadas.

Asimismo, cabe mencionar que la forma de recogida de información se realizó mediante autoinformes, dejando de lado la posible observación, por lo que, los participantes pudieron haber sesgado sus respuestas. Finalmente, dichos autoinformes se llevaron a cabo mediante un formato online, por lo que, se ha podido dejar de lado a aquellas personas que no tienen acceso a internet o que no son conocedores de su manejo, como pueden ser las personas de tercera edad.

Con todo y a pesar de las limitaciones mencionadas, la presente investigación supone un avance para el conocimiento, ya que, ofrece por primera vez un análisis de relación entre la diferenciación del self y las metapreocupaciones, y aporta evidencias sobre las relaciones entre la diferenciación del self y la ansiedad estado y rasgo.

Como posible línea de investigación futura, podría ser interesante realizar investigaciones con muestras más amplias y representativas, que incorporen observaciones, así como el desarrollo de estudio longitudinales pre-post que trabajen la diferenciación del self y las metacogniciones,

con la finalidad de valorar si éstas últimas han disminuido tras finalizar la intervención. Finalmente, se recomienda realizar un estudio de regresión lineal múltiple con la finalidad de esclarecer qué dimensiones de la diferenciación del self predicen mejor la ansiedad estado y rasgo.

Referencias

- Asadollahinia, M. y Ghahari, S. (2018). The Role of Differentiation of Self and Schema Modes in prediction of rumination and Compulsive Behaviors in Adolescents. *Asian journal of psychiatry*, 36, 88-89.
- Baker, C. A., & Morrison, A. P. (1998). Cognitive processes in auditory hallucinations: attributional biases and metacognition. *Psychological Medicine*, 28, 1199–1208.
- Borondo, I. (2019). *La diferenciación del self y su relación con el apego adulto y la autoestima*. (Trabajo Fin de Máster sin publicar). Universidad Pontificia Comillas.
- Borrajo, A. (2021). *La relación entre la diferenciación del self y la sintomatología psicopatológica* (Trabajo Fin de Máster sin publicar). Universidad Pontificia Comillas.
- Bowen, M. (1989). *La terapia familiar en la práctica clínica*. Vols. 1 y 2. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Brown, J. (1999). Bowen family systems theory and practice: Illustration and critique. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 20(2), 94-103.
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington Jr, E. L., & Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 276-280.
- Cardelle-Elawar, M., y Sanz de Acedo Lizárraga, M. L. (2006). La Metacognición Aplicada a la Emoción. *Psicología Educativa*, 12(2), 107-121.
- Charles, R. (2001). Is there any empirical support for Bowen's concepts of differentiation of self, triangulation, and fusion? *American Journal of Family Therapy*, 29, 279-292. <https://www.researchgate.net/publication/233177027>
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Taylor, S. (2001). The effect of rumination as a mediator of elevated anxiety sensitivity in major Contemporary Family Therapy 1 3 depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 525–534. <https://doi.org/10.1023/a:1005580518671>
- Curran, P. J., West, S. G., y Finch. J. F. (1996). The Robustness of Test Statistics to Nonnormality and Specification Error in Confirmatory Factor Analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.

- Dolz-del-Castellar, B., & Oliver, J. (2021). Relationship between family functioning, differentiation of self and anxiety in Spanish young adults. *Plos one*, *16*(3), e0246875. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246875>
- Duch-Ceballos, C. (2018). *La diferenciación del Self y su relación con la autorregulación emocional y la ansiedad* (Trabajo Fin de Máster sin publicar). Universidad Pontificia de Comillas.
- Duch-Ceballos, C., Oliver Pece, J., & Skowron, E. (2020). Differentiation of self and its relationship with emotional self-regulation and anxiety in a Spanish sample. *The American Journal of Family Therapy*, *49*(5), 517-533.
- Garay, C. & Keegan, E. (2016). Terapia metacognitiva. El síndrome cognitivo atencional y los procesos cognitivos. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, *25*(2), 125-134.
- González, E. (2019). *Cuestionamientos a los mandatos de género* [Tesis de Maestría, Universidad Iberoamericana Ciudad de México].
- Hermans, D., Martens, K., De Cort, K., Pieters, G., & Eelen, P. (2003). Reality monitoring and metacognitive beliefs related to cognitive confidence in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *41*(4), 383-401.
- Hidalgo, B. S. (2017). *Dimensiones y estilos del apego adulto y diferenciación del self en adultos de lima metropolitana* [Tesis de Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú].
- Janeck, A. S., Calamari, J. E., Riemann, B. C., & Heffelfinger, S. K. (2002). Too much thinking about thinking: metacognitive differences in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, *418*, 1-15.
- Knauth, D. G., & Skowron, E. A. (2004). Psychometric Evaluation of the Differentiation of Self Inventory for Adolescents. *Nursing Research*, *53*(3), 163-171.
- Krycak, R. C., Murdock, N. L., & Marszalek, J. M. (2012). Differentiation of Self, Stress, and Emotional Support as Predictors of Psychological Distress. *Contemporary Family Therapy*, *34*, 495-515.
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, *49*, 186-193.
- Morrison, A. P., Wells, A., & Nothard, S. (2000). Cognitive factors in predisposition to auditory and visual hallucinations. *British Journal of Clinical Psychology*, *39*, 67-78.

- Mozas-Alonso, M., Oliver, J. & Berástegui, A. (2022). Differentiation of Self and its Relationship with Marital Satisfaction and Parenting Styles in a Spanish Sample of Adolescents' Parents. *PLOS ONE*.
- Oliver, J., Jódar, R., Berástegui, A., Skowron, E., Friedlander, M. L., & Schmitt, T. A. (2022). Psychometric study of the differentiation of self-scale-revised in a sample of Spanish adults. *Current Psychology*, 1-14.
- Oliver, J., & Berástegui, A. (2019). La Escala de Diferenciación del Self (EDS): desarrollo y validación inicial. *Mosaico: revista de la Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar*, 72, 100-119.
- O'Meara, M. G., Álvarez, J. F., & Fuster, A. B. (2019). Evaluación metacognitiva en psicopatología: el cuestionario de habilidades metacognitivas (CHM). *Revista argentina de clínica psicológica*, 28(1), 67-78.
- Papageorgiou, C., Wells, A. (2004). Nature, Functions and Beliefs about Depressive Rumination en C. Papageorgiou y A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (pp. 3-20). John Wiley & Sons.
- Ramos-Cejudo, J., Salguero, J. M., & Cano-Vindel, A. (2013). Spanish Version of the Meta-Cognitions Questionnaire 30 (MCQ-30). *Spanish Journal of Psychology*, 16, 1-8.
- Rodrigues, A. (2016). *Exploring the relationships among attachment, emotion regulation, differentiation of self, negative problem orientation, self-esteem, worry and generalized anxiety* [Doctoral dissertation]. Department of Applied Psychology and Human Development, University of Toronto.
<https://search.proquest.com/docview/1821617854?accountid=14568>
- Rodríguez-González, M., Martins, M. V., Bell, C. A., & Lafontaine, M. F. (2019). Differentiation of Self, Psychological Distress, and Dyadic Djustment: Exploring an Integrative Model Through an Actor-Partner Analysis. *Contemporary Family Therapy*, 41, 293-303.
- Rodríguez-González, M., Schweer-Collins, M., Skowron, E. A., Jódar, R., Cagigal, V., & Major, S. O. (2018). Stressful live 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.

- Rodríguez-González, M., Skowron, E. A., & Jódar Anchía, R. (2015). Adaptación al español del Differentiation of Self Inventory-Revised (DSI-R). *Terapia psicológica*, 33(1), 47-58.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246.
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222.
- Sohrabi, R., Asadi, M., Habibollahzade, H., & PanaAli, A. (2013). Relationship between self-differentiation in Bowen's family therapy and psychological health. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 48, 1773-1775.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (2015). *State-trait anxiety inventory for adults: Manual, instrument and scoring guide*. Mind Garden.
- Velasco, S. (2008). *Recomendaciones para la práctica del enfoque de género en programas de salud*. Observatorio de Salud de la Mujer.
- Wells, A. (2005). The metacognitive model of GAD: Assessment of meta-worry and relationship with DSM-IV Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 107-121.
- Wells, A. (2019). *Terapia metacognitiva para la ansiedad y la depresión*. Desclée de Brouwer.
- Wells, A. & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behavior Research and Therapy*, 42(4), 385-396.
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (1998). Relationships between worry, obsessive-compulsive symptoms and meta-cognitive beliefs. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 899-91.
- Yavuz, Ç., & Karaca, T. (2020). The Role of Differentiation of Self in Predicting Rumination and Emotion Regulation Difficulties. *Contemporary Family Therapy*, 43(2), 113-123.