

TFM VIOLETA TERESA PALOMA BULLON

por Violeta Teresa Paloma Bullon

ARCHIVO	88890_VIOLETA_TERESA_PALOMA_BULLON_TFM_VIOLETA_TERESA_PALOMA_BULLON_1651689_1226744026.PDF (1.01M)		
HORA DE LA ENTREGA	06-MAY.-2020 12:32P. M. (UTC+0200)	NÚMERO DE PALABRAS	11642
IDENTIFICADOR DE LA ENTREGA	1317426067	SUMA DE CARACTERES	63781

Violeta
Teresa
Paloma
Bullón



Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF Y SU RELACIÓN CON LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL AJUSTE MARITAL

Autor/a: Violeta Teresa Paloma Bullón
Director/a Profesional: Jesús Oliver Pece
Director/a Metodológico/a: David Paniagua Sánchez

LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF Y SU RELACIÓN CON LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL AJUSTE MARITAL



MADRID | Mayo 2020

RESUMEN

En el presente estudio se analiza la relación entre la diferenciación del self, la regulación emocional y el ajuste marital. Además, examinó la capacidad predictiva de la diferenciación y la regulación emocional respecto al ajuste marital. Sumado a la evaluación de las diferencias de la diferenciación del self, la regulación emocional y el ajuste en función del sexo y del nivel socioeconómico. La muestra está formada por 127 sujetos, de los cuales, 96 eran mujeres y 31, hombres, de edades comprendidas entre los 20 y los 70 años. Los instrumentos utilizados en el estudio fueron tres: la Escala de Diferenciación del Self (EDS), Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) y la Escala de Ajuste Diádico (DAS). De acuerdo con la teoría de Bowen, los resultados mostraron relaciones entre diferenciación del self y las dimensiones de la regulación emocional. También se observaron relaciones directas entre la diferenciación del self y un adecuado ajuste marital. Además, mostraron una relación inversa entre la duración de la relación y la satisfacción y ajuste marital. Por otro lado, se demostró que la diferenciación del self, concretamente del corte emocional y la reactividad emocional, predicen en un 26% el ajuste marital. Por último, se encontraron puntuaciones más altas de las mujeres en reactividad emocional y los hombres en supresión emocional. Se discuten los resultados y se plantean futuras líneas de investigación.

Palabras clave: Diferenciación del self, regulación emocional, ajuste marital, supresión emocional y reevaluación cognitiva.

ABSTRACT

The present study analyzes the relationship between differentiation of self, emotional regulation, and marital adjustment. In addition, he examined the predictive capacity of differentiation and emotional regulation regarding marital adjustment. Added to the evaluation of the differences of the differentiation of self, emotional regulation and adjustment according to sex and socioeconomic level. The sample involved 127 subjects, of whom 96 were women and 31 were men, aged between 20 and 70 years. The instruments used in the study were three: Escala de Diferenciación del Self (EDS), Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) and the Dyadic Adjustment Scale (DAS). According to Bowen's theory, the results showed relationships between differentiation of self and the dimensions of emotional regulation. Direct relationships between self differentiation and proper marital adjustment are also observed. Furthermore, they showed an inverse relationship between the duration of relationship and satisfaction and the marital adjustment. On the other hand, it was shown that the differentiation of self, specifically the emotional cut and emotional reactivity, predicted marital adjustment by 26%. Finally, higher scores were found for women in emotional reactivity and men in emotional suppression. The results are discussed and future lines of research are proposed.

Keywords: Differentiation of self, emotional self-regulation, dyadic adjustment, emotional suppression and cognitive reappraisal.

La Teoría Familiar Sistémica de Bowen (TFSB; 1989) es considerada una de las teorías del comportamiento más relevantes dentro del pensamiento sistémico (Kosek, 1998; Nichols y Schwartz, 2001). Dicha teoría considera a la familia como una unidad emocional y está compuesta por ocho constructos: triángulos, diferenciación del self, sistema emocional de familia nuclear, proceso de proyección familiar, proceso de transmisión multigeneracional, corte emocional, posición entre hermanos y finalmente proceso emocional en la sociedad (Rodríguez-González y Martínez, 2014).

De todos ellos, para el estudio nos centraremos en la diferenciación del self, entendida como el grado en el que el individuo consigue una adecuada vinculación y autonomía en las relaciones interpersonales sin poner en riesgo su funcionamiento intelectual y emocional (Bowen, 1989, 1991; Kerr y Bowen, 1988). Desde un punto de vista intrapsíquico, la diferenciación puede ser entendida como la capacidad que nos permite diferenciar entre contenidos cognitivos y emocionales; y desde un punto de vista interpersonal, la diferenciación puede ser entendida como la capacidad que nos permite mantener relaciones con otro sin perder el yo autónomo (Bartle, 1993; Charles, 2001).

La Diferenciación del self se divide, a su vez, según Skowron y Friedlander (1998), en cuatro dimensiones: Reactividad Emocional, Posición del Yo, Fusión con los otros y Corte Emocional. En un nivel intrapsíquico podemos encontrar: a) la reactividad emocional, que hace referencia a la tendencia a responder emocionalmente de forma excesiva a circunstancias externas; y b) la posición del yo, entendida como la capacidad para mantener firmemente opiniones propias a pesar de ser presionado a actuar de otra forma. Por otro lado, en la dimensión interpersonal podemos encontrar: c) la fusión con los otros, comprendida como la constante necesidad de aprobación, basando nuestras acciones, sentimientos y pensamientos en la opinión de los demás, y evitando, a su vez, la expresión de los propios sentimientos para eludir el conflicto; y d) el corte emocional, entendido como la tendencia a mantener la distancia emocional y física respecto a los demás, eludiendo la intimidad. Oliver y Berástegui (2019) identificaron posteriormente una quinta dimensión: e) el dominio de los otros, que refleja las dificultades para aceptar opiniones ajenas, y la presión emocional, que se usa con los contrarios a su opinión.

En este sentido, las personas más diferenciadas son más estables emocionalmente, toleran mayores niveles de estrés, tienen un sentido más claro de sí mismas, presentan mayores niveles de autonomía y son más flexibles en sus relaciones, pudiendo tener

intimidad tanto emocional como física sin miedo a fusionarse. Además, la presión de grupo no les afecta frente a la toma de decisiones ya que son capaces de realizar una evaluación de la situación de forma realista (Bowen, 1978).

Por el contrario, las personas peor diferenciadas presentan inestabilidad emocional, lo que les lleva a presentar sintomatología con mayor facilidad. A su vez, tienden a engancharse a relaciones fusionales basadas en la dependencia afectiva, evitan activamente las relaciones para no tener contacto emocional o se muestran dominantes y controladores con los demás. Las personas poco diferenciadas harán evaluaciones de la realidad poniendo el locus en lo externo, con una visión inestable e irreal (Bowen, 1978).

Según Bowen (1978), la diferenciación del self se desarrolla a lo largo de la infancia y la adolescencia y finalmente se consolida en la juventud adulta. Bowen postuló a su vez, que las personas más diferenciadas presentan menor ansiedad crónica, toleran niveles mayores de estrés con una menor sintomatología física y psicológica, y pueden establecer relaciones más funcionales con los demás.

Posteriormente, numerosos estudios realizados sobre la diferenciación del self han mostrado evidencias de que esta variable está relacionada con muchos aspectos importantes para el individuo tales como: el bienestar psicológico (Rodríguez-Gonzalez, Schweer-Collins, Bell, Sandberg y Rodríguez-Naranjo, 2019; Rodríguez-González et al., 2018; Skowron, Stanley y Shapiro, 2009), la ansiedad (Duch, 2018, Priest, 2015), la sintomatología física (Krycak, Murdock y Marszalek, 2012), el desarrollo psicológico (Jenkins, Bubolts, Schawarz, y Johnson, 2005), el apego adulto (Hidalgo, 2017; Skowron y Dendy, 2004), el desarrollo identitario (Ford, Nalbone, Wetchler y Sutton, 2008; Rageliene y Justickis, 2016), el funcionamiento familiar (Chung y Gale, 2009), la elección de pareja (Rodríguez-González, Skowron, Cagigal y Muñoz, 2016) y el ajuste marital (Gubbins, Perosa y Bartle-Haring, 2010; Heintzleman, Murdock, Krycak y Seay, 2014; Rodríguez-González et al., 2016).

Una variable que está asociada teóricamente con la diferenciación del self es la autorregulación emocional. La regulación emocional fue definida por Skowron y Friedlander (1998) como la habilidad de gestionar la Reactividad emocional sin perder la Posición del Yo, siendo éstos, factores intrapsíquicos de la diferenciación del self. Bowen (1978) planteó que las personas más diferenciadas tienen unos niveles más bajos de

ansiedad y una menor sintomatología física y psicológica, debido a que tienen una mayor capacidad para regular sus propias emociones. Desde un punto de vista intrapsíquico, tienen la capacidad de mantener un sentido del yo sólido si se cuestionan sus creencias, y además tienen la habilidad de reflexionar, sentir y modular sus estados emocionales con las mínimas consecuencias. Por el contrario, las personas con un bajo nivel de diferenciación se sienten sobrepasadas por las emociones, encontrando dificultades para deshacerse de rumiaciones cognitivas y para mantenerse firmes en la posición del yo.

Gross (2014) definió la regulación emocional como la capacidad para atender y percibir adecuadamente los sentimientos y la destreza necesaria para asimilarlos y comprenderlos, a fin de poder gestionar y modificar nuestro estado de ánimo para adaptarnos al contexto. Según Gross (2002), dos estrategias básicas para regular las propias emociones son la reevaluación cognitiva y la supresión emocional. La reevaluación cognitiva es una estrategia que ocurre al inicio del proceso emocional y consiste en neutralizar cognitivamente el estado emocional para conseguir una disminución de los síntomas; la supresión emocional es un proceso que requiere la inhibición de la expresión emocional cuando la respuesta emocional ya se encuentra presente.

Dicha variable ha demostrado ser beneficiosa en diferentes áreas como la social, la personal y la laboral (Cabello, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda y Extremera, 2006). En la revisión de Muñoz (2017) se relaciona una adecuada regulación emocional en la infancia con el establecimiento de patrones de apego seguro. A su vez, la regulación emocional se ha considerado como factor protector frente a dinámicas de dependencia emocional (Momeñe, Jauregui y Estévez, 2017) y se ha demostrado su papel mediador entre el comportamiento impulsivo y la sintomatología disfuncional entre los adultos jóvenes y adolescentes (Estévez, Herrero, Sarabia y Jáuregui, 2014).

Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal y Gross (2012) comprobaron que un mayor nivel de reevaluación cognitiva estaba relacionado con un mayor afecto positivo, mayor funcionamiento en sociedad y con la percepción de un mayor apoyo social, justo al contrario que las personas que suprimían sus emociones. A su vez, la reevaluación cognitiva demostró estar relacionada con la claridad emocional, entendida como la capacidad de comprender los estados emocionales propios y sus causas, lo que permite a la persona abordarlas cognitivamente de forma más adaptativa. Respecto a la supresión

emocional, Gross y John (2003), observaron que esta estrategia está asociada con más problemas de memoria, con más enfermedades cardiovasculares y con una peor sensación de calidad de vida. Asimismo, varios estudios prueban que una alta regulación emocional está relacionada con un mayor bienestar subjetivo y mejores relaciones sociales (Extremera, Fernández-Berrocal y Durán, 2003; Gross, Richards y John, 2006; John y Gross, 2004; Salovey, 2001). En el estudio de Gross (2002) se demostró como las personas que habitualmente reprimen sus emociones tenían menor apoyo social y peores habilidades de afrontamiento; a diferencia de las personas que realizaban mayores reevaluaciones cognitivas que eran más propensas a ser apreciados por los demás.

Por otro lado, diversos estudios han hallado que la diferenciación del self está relacionada con la autorregulación emocional (Rodríguez, 2016; Skowron, Holmes, y Sabatelli, 2003). Más concretamente, se encontró que la supresión emocional estaba relacionada con el corte emocional y que la reevaluación cognitiva estaba relacionada con la posición del yo (Duch, 2018). Además, en el estudio Thorberg y Lyvers (2010) se encontró que la posición del yo estaría relacionada con un mejor ajuste y regulación, mientras que el corte emocional estaría relacionado con un peor ajuste y regulación. A su vez, se demostró la relación de los aspectos intrapersonales de la diferenciación, tales como la posición del yo y la reactividad emocional, con la autorregulación emocional, donde individuos con bajos niveles de diferenciación tenderán a sobrerreaccionar sin realizar una reevaluación cognitiva de la situación coherente con sus deseos (Frederick, Purrington y Dunbar, 2016).

Como se señaló anteriormente, la diferenciación del self es una variable que está teóricamente relacionada con la relación de pareja y, por tanto, con el ajuste de ésta. Bowen (1978) postuló que las personas más diferenciadas tienen relaciones de pareja más ajustadas y funcionales, donde son capaces de tener mayor autonomía, mayor flexibilidad de roles y experimentan menos reactividad emocional en los conflictos. A su vez Bowen, (1989) resalta que las personas con niveles de diferenciación bajos serán dependientes de la familia de origen, o bien se mostrarán dominantes o harán cortes emocionales con ella, para mantener su estabilidad y dar rumbo a su vida.

El ajuste marital es entendido como un proceso caracterizado por el grado de tensiones interpersonales y ansiedad personal, cohesión diádica, consenso y satisfacción diádica en el seno de la pareja (Spanier, 1976). Además, el ajuste matrimonial también

puede definirse como la forma que tienen los miembros de la pareja de adaptarse al otro, a su nuevo rol y a las responsabilidades propias de una vida en común (Kendrick y Drentea, 2016).

Las dimensiones que conforman el ajuste diádico son las siguientes: a) consenso diádico, entendido como el acuerdo al que llegan ambos miembros de la pareja, tanto en el nivel emocional como en el nivel de creencias; b) cohesión diádica, comprendida como la sensación de cercanía e intimidad percibida por la pareja, o formación de un equipo en el que se mantiene el compromiso para mantener la relación frente a circunstancias adversas; c) satisfacción diádica, centrada en la percepción de cada miembro respecto a la calidad de su relación en el momento presente; y d) expresión de afecto, que mide la satisfacción de los miembros de la pareja en la manifestación de amor, afecto y deseo sexual (Tapia y Poulsen, 2009).

Numerosos estudios han observado que un buen ajuste marital está asociado con un mayor bienestar psicológico (Ghaderdoost y Kord, 2018; Virley y Reddy, 2016). Estudios como el de Karney (2001) o de Wang, Wang y Miller (2014) señalan que las personas con un mayor ajuste marital presentan menos síntomas depresivos. Otros estudios también han hallado que las personas con un mayor ajuste marital presentan una menor alexitimia (Epözdemir, 2012; Gotmann, 1999), más habilidades de afrontamiento y mayor adaptabilidad frente al estrés (Bodenmann, Ledermann y Bradbury, 2007; Bodenmann, Pihet y Kayser, 2006), y una mejor salud física (Kiecolt-Glaser y Newton, 2001; Robles y Kiecolt Glaser, 2003). Diversos estudios también han encontrado que la satisfacción marital está relacionada negativamente con la duración del matrimonio (Peleg, 2008; VanLaningham, Johnson, y Amato, 2001).

Por otro lado, varios estudios han encontrado que el ajuste marital se encuentra estrechamente relacionado con la diferenciación del self (Gubbins et al., 2010; Heintzleman et al., 2014; Kim, Edwards, Sweeney y Wetchler, 2012; Rodríguez-González et al., 2016). Además, se ha observado que unos niveles bajos de reactividad y corte emocional estaban relacionados con una mayor satisfacción en pareja. Asimismo, se ha encontrado que los niveles más altos de diferenciación del self de las parejas predecían un mayor ajuste marital, mientras que unos niveles más altos de corte emocional predecían lo contrario. Además, las diferencias en los niveles de reactividad y corte emocional entre los miembros de la pareja estaban relacionadas con un peor ajuste

marital, encontrando dificultades para responder de forma adaptativa a la respuesta del otro, unido al aislamiento emocional en situaciones de conflicto para mantener su independencia del resto (Aryamanesh, Fallahchai, Zarei y Haghghi, 2012; Lampis, Cataudella, Busonera y Skowron, 2017; Rodríguez-González et al., 2016).

Para concluir, el estudio de Tani, Pascuzzi y Raffagnino (2015) consideró que una adecuada regulación de las emociones es considerada como un factor protector en la pareja. Demostró que una baja regulación emocional está asociada con una menor calidad relacional de la pareja, ya que sus miembros tendían a evitar el contacto íntimo, aludiendo al temor de ser controlados por su pareja y, por ende, a perder el control de sus vidas.

Como hemos visto hasta aquí la diferenciación del self juega un papel fundamental en el desarrollo psicológico de las personas, además de estar asociada a una mejor autorregulación emocional y a un mayor ajuste marital. Sin embargo, estas relaciones han sido poco investigadas en el ámbito internacional y más concretamente en España, donde los estudios sobre la diferenciación aún son incipientes (Rodríguez-González et al., 2016). Además, este estudio puede tener importantes implicaciones clínicas no solo por el hecho de aportar a la literatura científica mayor evidencia de estas relaciones sino por la fiabilidad de los resultados gracias a la utilización de nuevos instrumentos de evaluación más específicos.

En las últimas décadas, se ha incrementado la atención hacia los modelos familiares y terapias de familia (Skowron, 2000). Por tanto, se considera que contar con un nuevo instrumento de medida, como la Escala de Diferenciación del Self de Oliver y Berástegui (EDS, 2019) que tiene mejores propiedades psicométricas y que se muestra congruente con la revisión bibliográfica sobre el tema, favorecerá la práctica clínica gracias a la capacidad de lograr: a) una adecuada medición de la diferenciación del self (concepto central de la teoría sistémica); y b) proporcionar más estudios que confirmen su relación con la dimensión intrapsíquica (autorregulación) y con la dimensión interpersonal (la pareja). Este instrumento facilitaría a los profesionales una nueva herramienta de actuación, que posibilitaría encontrar el origen y el camino para abordar cierta sintomatología.

Por todo lo expuesto, los objetivos del presente estudio son:

- Observar si la diferenciación del self está relacionada con la regulación y el ajuste marital.

- Observar si el nivel de diferenciación, la regulación emocional y el ajuste marital están relacionados con la duración de la relación.
- Observar si el nivel de diferenciación, la regulación emocional y el ajuste marital varían en función del sexo.
- Observar si el nivel de diferenciación, la regulación emocional y el ajuste marital varían en función del nivel socioeconómico.

Las hipótesis del presente estudio son:

- La diferenciación de self y la Posición del Yo correlacionan positivamente con la reevaluación cognitiva y negativamente con la supresión emocional.
- La Reactividad Emocional, la Fusión con los otros y el Dominio de los Otros correlacionan positivamente con la supresión emocional y negativamente con la reevaluación cognitiva.
- El Corte emocional correlaciona positivamente con la supresión emocional.
- La diferenciación de self y la Posición del Yo correlacionan positivamente con el ajuste marital.
- La Reactividad Emocional, el Corte Emocional, la Fusión con los otros y el Dominio de los otros correlacionan negativamente con el ajuste marital.
- La reevaluación cognitiva correlaciona positivamente y la supresión emocional correlaciona negativamente con el ajuste marital.
- Se observan diferencias en la diferenciación del self, el ajuste marital y la regulación emocional en función de la duración de la relación.
- La diferenciación del self y la regulación emocional predicen un adecuado ajuste marital.
- Existen diferencias en la diferenciación del self según el sexo de los participantes, obteniendo las mujeres puntuaciones superiores en Reactividad Emocional y Posición del Yo, y los hombres en Corte Emocional.
- Existen diferencias en la regulación emocional según el sexo de los participantes, obteniendo las mujeres puntuaciones superiores en reevaluación cognitiva y los hombres en supresión emocional.
- No se observan diferencias en la diferenciación del self, el ajuste marital y la regulación emocional en función del nivel socioeconómico.

MÉTODO

Participantes

En la investigación participaron 127 sujetos, adultos que se encuentran en una relación de pareja, de los cuales 96 (75,6%) eran mujeres y 31 (24,4%) eran hombres, con una edad comprendida entre los 20 y los 70 años ($M= 35.20$; $D.T.=13.49$). De la totalidad de los participantes un 16.5% tenía ingresos superiores a los 500€, un 23.6% superiores a 1000€, un 35.4% superiores a 2000€ y finalmente el 24.4% restante indicaron otros ingresos. Acerca del nivel de estudios encontramos que los participantes se dividían entre bachillerato (7,1%), formación profesional/ciclo formativo (6,3%) y estudios universitarios (86,6%). Respecto a su situación laboral, el 25,2% fueron estudiantes, el 11,8% se encontraban desempleados y un 63% tenían empleo. La duración de la relación comprendía desde un mes a 51 años de relación ($M= 10$ años y un mes ($121,53$); $D.T.=133.04$).

Instrumentos

a) Cuestionario sociodemográfico.

Cuestionario sociodemográfico de evaluación propia en el cual la muestra debe indicar su sexo, edad, nivel de estudios, nivel socio-económico, situación laboral y duración de la relación.

b) Escala de Diferenciación del Self (EDS)

La escala creada por Oliver y Berástegui (2019), cuenta con 74 ítems, 28 de ellos forman parte de la escala original Differentiation of Self Revised (DSI-R; Skowron y Schmitt, 2003). Este instrumento mide la diferenciación del self en los adultos y contiene cinco subescalas: a) la Reactividad Emocional (RE), que cuenta con 12 ítems (e.g. “La gente suele decirme que soy demasiado emocional”); b) la Posición del Yo (PY), con 13 ítems (e.g., “Tiendo a permanecer fiel a mis ideas incluso en situaciones de tensión”); c) la Fusión con los otros (FO), con 14 ítems (e.g., “Normalmente no cambio mi comportamiento por agrandar a los demás”); d) el Dominio de los Otros (DO), con 14 ítems

(e.g., “Tiendo a hacer que mis padres/pareja hagan lo que yo quiero), y e) el Corte Emocional (CE), compuesta por 21 ítems (e.g., “Me cuesta expresar mis sentimientos a las personas que más me importan”).

Los participantes deben contestar a los ítems usando una escala tipo Likert, con puntuaciones que van de 1 a 6, siendo el 1 muy en desacuerdo y el 6 muy de acuerdo.

Dicha escala cuenta con propiedades psicométricas adecuadas. Como prueba de validez de constructo, un análisis factorial exploratorio reveló una estructura de cinco factores, congruentes con la teoría, que explicaron el 45% de la varianza. Respecto a la validez convergente se demostró la existencia de relaciones significativas tanto entre la puntuación total de la EDS, como sus subescalas con cinco conceptos teóricos relacionados (grado de bienestar general, grado de satisfacción con las relaciones familiares y los iguales, ansiedad habitual y grado de madurez emocional). Finalmente, dicha escala cuenta con puntuaciones altas en consistencia interna, tanto en la escala total (EDS): .97, como en sus subescalas (RE: .89; PY: .86; FO: .90; DO: .89; CE: .90).

En el presente estudio, los índices de consistencia interna también fueron elevados, tanto en la escala total (EDS:.89), como en las subescalas (RE:.90; PY:.82; FO:.89; DO:.86 y CE:.87)

c) Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)

Se usó la adaptación en castellano (Cabello et al., 2012) del cuestionario creado por Gross y John, (2003). Se trata de un cuestionario breve de 10 ítems en su totalidad, que mide la regulación emocional a partir de dos factores: supresión emocional, con 4 ítems (e.g., “Guardo mis emociones para mí mismo”), y reevaluación cognitiva, con 6 ítems (e.g., “Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación”).

Consiste en una escala tipo Likert cuyas puntuaciones oscilan entre 1 y 7, siendo 1: totalmente en desacuerdo y 7: totalmente de acuerdo.

Las propiedades psicométricas han sido probadas adecuadamente. En relación con la validez de constructo, se realizó un análisis factorial confirmatorio de la adaptación

española de la escala, que muestra que el modelo que mejor se ajusta es el de dos factores. Por otro lado, se ha demostrado que presenta tanto validez convergente como discriminante para evaluar las tendencias de regulación emocional. La escala correlacionó significativamente con las estrategias de afrontamiento de la escala The Emotional Approach Coping (EAC; Stanton, Kirk, Cameron y Danoff-Burg, 2000) y con The Trait Meta-Mood Scale (TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, y Palfai, 1995), versión adaptada al castellano por Fernández-Berrocal, Extremera, y Ramos (2004). La consistencia interna es elevada, con puntuaciones en el Alpha de Cronbach de .79 en Reevaluación cognitiva y .75 en Supresión Emocional. Su fiabilidad test-retest también tiene valores apropiados RC: .64 y SE: .66.

En el presente estudio, los índices de consistencia interna también resultaron elevados, tanto para la Reevaluación cognitiva (.82), como para la Supresión emocional (.77).

d) Escala de ajuste diádico (DAS)

Se usó la adaptación al castellano de Martín-Lanas, Cano-Prous y Beunza-Nuin, de la escala creada por Spanier (2017). Es un instrumento de medida multidimensional, que, debido a su versatilidad, se puede aplicar a parejas que están dentro del matrimonio y a otro tipo de parejas. Esta escala mide el nivel global de ajuste marital en 32 ítems y en cuatro subescalas: Consenso, con 13 ítems, evalúa el grado de acuerdo de la pareja respecto a temas importantes (e.g. “Indique el grado de acuerdo con...”); Cohesión con 5 ítems, examina los intereses y actividades conjuntas que realiza la pareja (e.g. “¿Con qué frecuencia...se ríen juntos?”); Satisfacción con 10 ítems, mide el grado de satisfacción, tensiones en el seno de la pareja (e.g. “¿Con qué frecuencia discuten?”) y Expresión de afecto con 4 ítems, que evalúa la intimidad y sexualidad de la pareja (e.g. “Indique si en las últimas semanas estos puntos han creado diferencias de opinión...no demostrar afecto”).

Los ítems de esta escala deben ser respondidos en una escala Likert de cinco puntos, seis puntos o siete puntos, junto con dos ítems dicotómicos. Las puntuaciones se encuentran entre 0 y 151. Una mayor puntuación en la escala es reflejo de un buen ajuste matrimonial.

Dicha escala cuenta con propiedades psicométricas adecuadas. Respecto a la validez de constructo, se realizó un análisis factorial confirmatorio que muestra que el modelo que mejor ajuste presentaba era el de cuatro factores. En el caso de la validez convergente, se demostró que todas las subescalas del instrumento estaban relacionadas con las subescalas del Family Adaptability Device (Epstein, Baldwin y Bishop, 1983), adaptado al castellano por Barroilhet, Cano-Prous, Cervera-Enguix, Forjaz y Guillén-Grima (2009).

En relación con su índice de consistencia interna, se obtuvieron puntuaciones altas tanto en la escala total (DAS): .94, como en sus subescalas (Consenso diádico: .90; Satisfacción diádica: .87; Cohesión diádica: .83 y Expresión de afecto: .78).

En el presente estudio, los índices de consistencia interna también fueron elevados, tanto en la escala total (DAS: .90), como en las subescalas (Consenso diádico: .88; Satisfacción diádica: .55; Cohesión diádica: .76 y Expresión de afecto: .60).

Procedimiento

En primer lugar, se diseñó un paquete de cuestionarios, a través de la aplicación Google Forms, en el cual se incluyó información relevante acerca del estudio, como el tipo de investigación, quién la realiza, el objetivo de la misma, las instrucciones... Asimismo, se explicó, de manera detallada, el carácter voluntario, anónimo y confidencial del mismo. En concreto, se indicó que el estudio cumple con la protección de datos según La Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD) y el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD).

Para la captación de la muestra, se realizó un muestreo de conveniencia y de bola de nieve. En concreto, se difundió la presentación del estudio y el enlace al paquete de cuestionarios a través de las redes sociales de los alumnos de la Universidad Pontificia Comillas, de amigos y conocidos. En dicha presentación, se solicitó su participación y la difusión del estudio entre sus respectivos contactos. Su difusión se realizó por redes sociales a los participantes externos que eran de conveniencia.

Finalmente, se ofreció a todos los sujetos la posibilidad de recibir los resultados del estudio al finalizar el proyecto, para favorecer su participación y agradecer su

colaboración con la investigación. Se garantizó que los datos de los cuestionarios y el listado de los correos de descargarían en archivos independientes de Excel para asegurar la confidencialidad.

Para el contraste de hipótesis se utilizó el SPSS y se realizaron análisis estadísticos descriptivos (medias, desviaciones típicas y porcentajes) e inferenciales (correlaciones, diferencias de medias y una regresión lineal múltiple).

RESULTADOS

Con el fin de contrastar las hipótesis de nuestro estudio, en primer lugar, se comprobaron los supuestos de normalidad. Se utilizaron pruebas paramétricas con las variables cuyas puntuaciones se distribuían de forma normal, mientras que se utilizaron pruebas no paramétricas con las variables que no lo hicieron. Para contrastar nuestras hipótesis, se llevaron a cabo correlaciones, diferencias de medias y dos regresiones lineales múltiples.

Como puede verse en la Tabla 1, se observaron relaciones leves positivas entre la *diferenciación del self* y la *reevaluación cognitiva* ($r = .16, p = .003, r^2 = .02$), y una relación significativa negativa entre *diferenciación del self* y *supresión emocional* ($r = -.27, p < .001, r^2 = .07$).

Se observaron, a su vez, relaciones positivas leves entre la *posición del yo* y la *reevaluación cognitiva* ($r = .18, p = .022, r^2 = .03$) y una relación significativa negativa entre la *posición del yo* y la *supresión emocional* ($r = -.15, p = .043, r^2 = .02$). Además, se observaron relaciones significativas negativas entre el *dominio de los otros* y la *reevaluación cognitiva* ($r = -.16, p = .059, r^2 = 0.2$) y una relación significativa positiva entre *fusión con los otros* y *supresión emocional* ($r = .27, p = .001, r^2 = .07$). A su vez, se observó una relación significativa positiva moderada entre el *corte emocional* y la *supresión emocional* ($r = .48, p < .001, r^2 = .23$).

Se observaron relaciones significativas positivas entre la *diferenciación del self* y el *ajuste marital* ($r = .39, p < .001, r^2 = .15$) el *consenso* ($r = .37, p < .001, r^2 = .14$) y la *satisfacción* ($r = .31, p < .001, r^2 = .10$).

Asimismo, se observaron asociaciones significativas entre las dimensiones de la *diferenciación del self* y el *ajuste marital*, entre las que destacan la relación positiva leve entre la *posición del yo* y el *ajuste marital* ($r = .15, p = .043, r^2 = .02$); la relación negativa leve entre la *reactividad emocional* y el *ajuste marital* ($r = -.24, p = .003, r^2 = .05$); la relación negativa más bien baja entre la *fusión con los otros* y el *ajuste marital* ($r = -.27, p < .001, r^2 = .07$); las relaciones negativas moderadas del *corte emocional* con el *ajuste marital* ($r = -.45, p < .001, r^2 = .19$), el *consenso* ($r = -.40, p < .001, r^2 = .16$), la *cohesión* ($r = -.39, p < .001, r^2 = .15$), y la *satisfacción* ($r = -.36, p < .001, r^2 = .13$); y las relaciones negativas más bien moderadas del *dominio de los otros* con el *ajuste marital* ($r = -.32, p < .001, r^2 = .09$) y el *consenso* ($r = -.36, p < .001, r^2 = .13$).

En cuanto a la asociación entre el *ajuste marital* y la regulación emocional, se encontraron relaciones significativas negativas entre el *ajuste marital* y la *supresión emocional* ($r = -.29, p < .001, r^2 = .08$).

A su vez, se observaron asociaciones significativas entre las dimensiones del *ajuste marital* y la *supresión emocional*, entre las que destacan las relaciones negativas leves entre la *supresión emocional* con el *consenso* ($r = -.30, p < .001, r^2 = .09$); la *cohesión* ($r = -.25, p = .002, r^2 = .06$); la *expresión del afecto* ($r = -.21, p = .009, r^2 = .07$) y la *satisfacción* ($r = -.21, p = .010, r^2 = .07$).

Finalmente, se encontró una relación significativa entre la *duración de la relación* y la *expresión de afecto en pareja* ($r = -.31, p < .001, r^2 = .09$), también se relacionó significativamente con el *ajuste marital* ($r = -.19, p = .017, r^2 = .03$).

Tabla 1.

Análisis correlacional de las variables de estudio

	EDS	PY	RE	FO	CE	DO	RC	SE	DAS	CN	CH	EA	ST	DR
EDS	-													
PY	.66**	-												
RE	-.78**	-.34**	-											
FO	-.79**	-.60**	.53**	-										
CE	-.60**	-.24**	.25**	.35**	-									
DO	-.63**	-.22**	.38**	.27**	.34**	-								
RC	.16*	.18*	-.03	-.08	-.07	-.16*	-							
SE	-.27**	-.15*	.03	.27**	.48**	.14	.25**	-						
DAS	.39**	.15*	-.24**	-.27**	-.45**	-.32**	.02	-.29**	-					
CN	.37**	.15*	-.22**	-.25**	-.40**	-.36**	.06	-.30**	.92**	-				
CH	.27**	.15*	-.17*	-.20*	-.39**	-.15*	-.06	-.25**	.67**	.51**	-			
EA	.26**	.12	-.17*	-.17*	-.27**	-.20	-.03	-.21**	.72**	.54**	.41**	-		
ST	.31**	.01	-.23**	-.17*	-.36**	-.28**	.01	-.21**	.80**	.64**	.37**	.60**	-	
DR	-.14	-.15	.12	.14	-.10	.02	-.14	.04	-.19*	-.14	-.12	-.31**	-.16	-

Nota: EDS: Escala de Diferenciación de self; PY: Posición del yo; RE: Reactividad emocional; FO: Fusión con los otros; CE: Corte emocional; DO: Dominio de los otros; RC: Reevaluación cognitiva; SE: Supresión emocional; DAS: Escala de Ajuste Marital; CN: Consenso; CH: Cohesión; EA: Expresión de afecto; ST: Satisfacción marital; DR: Duración de la relación, $p < .05^*$, $p < .01^{**}$.

Como puede verse en las Tablas 2 y 3, una regresión lineal múltiple, que tomó como variable criterio *el ajuste marital* y como variables predictoras la *diferenciación del self*, la *reevaluación cognitiva* y la *supresión emocional*, reveló que las variables predictoras del ajuste marital explicaron el 20.9% de la varianza ($r^2 = .209$, $F(2,124) = 17.665$, $p < .001$). En concreto, el 17,4% fue predicho por la *diferenciación del self* ($\beta = .371$, $p < .001$) y el 3.5% por la *supresión emocional* ($\beta = -.209$, $p < .001$). La *reevaluación cognitiva* quedó excluida del modelo.

Tabla 2.

Modelo explicativo del ajuste marital

Modelo	r	r^2	gl1	gl2	F	p
1	.425	.174	1		27.571	<.001**
2	.471	.209	2	124	17.665	<.001**

Nota: 1 Variables predictoras: Diferenciación del self; 2 Variables predictoras: Diferenciación del self, Supresión emocional. $p < .05^*$, $p < .01^{**}$.

Tabla 3.

Coefficientes de regresión lineal (variable dependiente: ajuste marital)

Modelo		Coeficientes		t	p	tolerancia	FIV
		no estandarizados	estandarizados				
		B	B				
1	Constante	57.623		5.721	<.001		
	Total EDS	12.377	.425	5.251	<.001	1.000	1.000
2	Constante	71.785		6.347	<.001		
	Total EDS	10.803	.371	4.524	<.001	.933	1.071
	Supresión emocional	-.677	-.209	-2.554	<.005	.933	1.071

Variable dependiente: Ajuste marital

Se comprobó la independencia de los residuos de las variables incluidas en el modelo mediante el estadístico *Durbin-Watson*, que dio como resultado 2.014. Asimismo, se analizó la colinealidad de las variables predictoras, obteniendo en todos los casos índices de tolerancia superiores a 0.10 y valores FIV inferiores a 10, lo que indica que no hay colinealidad entre las variables predictoras.

Para conocer las dimensiones de la *diferenciación del self* que mejor predicen el *ajuste marital*, se realizó un nuevo análisis de regresión lineal múltiple, que tomó como variable criterio el *Ajuste marital* y como variables predictoras la *Posición del Yo*, la *Reactividad Emocional*, la *Fusión con los Otros*, el *Corte Emocional* y el *Dominio de los Otros*. Como podemos ver en las Tablas 8 y 9, el análisis reveló que las variables predictoras del ajuste marital explicaron el 26% de la varianza ($r^2 = .260$, $F(2,124) = 23.14$, $p < .001$). En concreto, el 23% fue predicho por el *corte emocional* ($\beta = -.437$, $p < .001$) y el 3% por la *reactividad emocional* ($\beta = -.195$, $p < .005$). La *posición del yo*, la *fusión con los otros* y el *dominio de los otros* quedaron excluidas del modelo.

Tabla 4.

Modelo explicativo ajuste marital

Modelo	<i>r</i>	r^2	<i>gl1</i>	<i>gl2</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
1	.486	.230	1		38.634	<.001**
2	.521	.260	2	124	23.140	<.001**

Nota: Variables predictoras: 1. Corte emocional; 2 Variables predictoras: Corte emocional, Reactividad emocional. $p < .05^*$, $p < .01^{**}$.

Finalmente, se comprobó la independencia de los residuos de las variables incluidas en el modelo mediante el estadístico *Durbin-Watson*, que dio como resultado 2.105. Asimismo, se analizó la colinealidad de las variables predictoras, obteniendo en todos los casos índices de tolerancia superiores a 0.10 y valores FIV inferiores a 10, lo que indica que no hay colinealidad entre las variables predictoras.

Tabla 5.

Coefficientes de regresión lineal (variable dependiente: ajuste marital).

Modelo	Coeficientes		<i>T</i>	<i>p</i>	Tolerancia	FIV
	no estandarizados	estandarizados				
	<i>B</i>	<i>B</i>				
1 Constante	138.854		28.770	<.001		
Corte emocional	-11.152	.486	-6.216	<.001	1.000	1.000
2 Constante	146.556		25.849	<.001		
Corte emocional	-10.034	-.437	-5.525	<.001	.938	1.066
Reactividad emocional	-3.165	-.195	-2.465	<.005	.938	1.066

Variable dependiente: ajuste marital.

Como refleja la Tabla 6, la prueba U de Mann-Whitney mostró diferencias significativas de pequeño tamaño entre hombres y mujeres en *supresión emocional* ($U = 1064.5$, $z = -2.383$, $p = .017$, $r = .21$), siendo más altas las puntuaciones obtenidas por los hombres ($Mdn = 13$, $IQR = 10$) que las puntuaciones obtenidas por las mujeres ($Mdn = 9$, $IQR = 6$).

Tabla 6.

Diferencia de rangos promedios en el dominio de otros y la supresión emocional en función del sexo.

	<i>Sexo</i>	<i>Mdn (IQR)</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
DO	Hombre (31)	2.43 (1.29)	1457.5	-.171	.432	.015
	Mujer (96)	2.43 (1.2)				
SE	Hombre (31)	13 (10)	1064.5**	-2.383	.0085	.21
	Mujer (96)	9 (6)				

Nota: DO: Dominio de los otros, SE: Supresión emocional. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Por otro lado, en la tabla 7, se recogen las medias obtenidas por cada sexo en la diferenciación del self y sus dimensiones, así como en la regulación emocional. Se observaron diferencias más bien moderadas en la *diferenciación de self* ($t = 2.148, p = .034, d = -.45$), obteniendo los hombres mayores puntuaciones en diferenciación del self ($M = 4.43, D.T. = .60$) que las mujeres ($M = 4.17, D.T. = .57$). A su vez, se observaron diferencias significativas en la *reactividad emocional* ($t = -4.947, p < .001, d = .90$) con un elevado tamaño del efecto, obteniendo las mujeres mayores puntuaciones en reactividad emocional ($M = 3.59, D.T. = .99$) que los hombres ($M = 2.60, D.T. = .86$).

Tabla 7.

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

	MUJERES N= 96		HOMBRES N= 31		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>D</i>
	<i>MEDIA</i>	<i>D.T.</i>	<i>MEDIA</i>	<i>D.T.</i>			
EDS	4.17	.57	4.43	.60	2.148	.034	-.45
PY	4.47	.68	4.55	.75	.598	.551	.11
RE	3.59	.99	2.60	.86	-4.947*	.000	.90
FO	2.84	.85	2.62	.93	-1.203	.231	-.22
CE	2.57	.77	2.64	.67	.441	.660	.08
RC	26.66	7.59	26.42	7.56	-.151	.880	.03

Nota: EDS: Escala de Diferenciación del self; PY: Posición del yo; RE: Reactividad emocional; FO: Fusión con los otros; CE: Corte emocional; RC: Reevaluación cognitiva. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Como se puede ver en las Tablas 8 y 9, no se observaron diferencias significativas en la *supresión emocional*, ni en la puntuación total de la *escala de ajuste marital*, ni en la puntuación total de la escala de la *diferenciación del self*, ni en la *reevaluación cognitiva* en función del nivel socio-económico.

Tabla 8.

Diferencia de medias en la escala de ajuste marital y la supresión emocional en función de las diferencias socioeconómicas.

	N	Rangos promedios	gl	χ^2	P
Supresión emocional					
1	21	53.48	3	2.237	.525
2	30	67.97			
3	45	66.19			
4	31	64.11			
Escala de Ajuste Marital					
1	21	65.62	3	3.582	.310
2	30	53.35			
3	45	66.06			
4	31	70.23			

Nota: 1: ingresos inferiores a 500€, 2: ingresos inferiores a 1000€, 3: ingresos inferiores a 2000€, 4: Otros.

Tabla 9.

ANOVA de un factor. Diferencia de medias en el nivel de diferenciación del self y la reevaluación cognitiva en función de las diferencias socioeconómicas.

	Suma de cuadrados	Gl	Media cuadrática	F	p	Eta ²
Escala de Diferenciación del Self						
Intergrupo	1004.017	3	334.672	1.152	.331	.027
Intragrupo	35725.952	123	290.455			
Varianza total	36729.969	126				
Reevaluación cognitiva						
Intergrupo	34.628	3	11.543	.198	.898	.005
Intragrupo	7167.892	123	58.276			
Varianza total	7202,520	126				

Nota: *p<.05, **p<.01

DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio era examinar la relación de la *diferenciación del self* con la *regulación emocional*, el *ajuste marital* y la *duración de la relación*. Además, se estudió si existían diferencias en la *diferenciación del self*, la *regulación emocional* y el *ajuste marital* en función por un lado del *sexo*, y, por otro lado, del *nivel socioeconómico*.

En primer lugar, se esperaba que los resultados mostraran que existe, por un lado, una relación positiva entre la *diferenciación del self* y la *posición del yo* con la *reevaluación cognitiva* y, por otro lado, una relación negativa de ambas frente a la *supresión emocional*. Los resultados de este estudio han podido demostrar que a niveles más altos de *diferenciación del self* y *posición del yo*, mejor *regulación emocional*, contando con una mayor *reevaluación cognitiva* y menor *supresión emocional*. Estos resultados son coherentes con los ya encontrados por Cabello et al., (2012) el cual relacionaba la reevaluación cognitiva con un mejor funcionamiento psicológico social y personal. Dicho bienestar psicológico estaba determinado por una adecuada gestión de las emociones, dándoles su espacio en vez de suprimirlas.

A la luz de los resultados, se ha encontrado de forma novedosa una relación indirecta entre una de las dimensiones de la *diferenciación del self*, el *dominio de los otros*, añadida recientemente por Oliver y Berástegui, (2019) con la *reevaluación cognitiva*. Podemos deducir por los resultados que podría deberse a que las personas que presentan menor habilidad para parar y construir una situación que suponga menor impacto emocional, serán propensas a reaccionar emocionalmente, pudiendo presentar respuestas coercitivas frente a otros.

Respecto a la *supresión emocional* se han hallado relaciones positivas con algunas dimensiones de la *diferenciación del self*. Se mostró su relación con el *corte emocional*, al igual que hizo Duch, (2018) y, a su vez, con la *fusión con los otros*. Por lo tanto, es plausible considerar que tanto las personas que deciden someterse a la voluntad de otros por necesidad de aprobación, como las que se inclinan a mantener la distancia emocional frente a las relaciones, tiendan a interrumpir sus emociones.

Los resultados anteriores concuerdan con los estudios de Murdock y Gore, (2004) Rodríguez, (2016) y Skowron et al., (2003), que mostraban como una buena diferenciación influía de manera positiva en la relación que las personas tenían con sus

emociones y con la capacidad de éstas para disfrutar de las relaciones intrapersonales. Estos resultados son congruentes con la Teoría Familiar Sistémica de Bowen (1978), que señala que la *diferenciación del self* es la capacidad para regularse de manera tanto interna como externa, donde la persona no tiene miedo a perder su posición como individuo en el vínculo con un otro. Estos resultados tienen importantes implicaciones para la práctica clínica, ya que se podría mejorar la precisión a la hora de abordar dificultades asociadas a una baja inteligencia emocional.

Respecto a la hipótesis que relaciona la *diferenciación del self* con el *ajuste marital*, los resultados fueron coherentes con lo que esperábamos: altos niveles de *diferenciación del self* se relacionan con una buena relación marital. Estos resultados concuerdan con estudios que ya confirmaron previamente dicha relación (Bartle-Haring y Lal, 2010; Peleg, 2008; Rodríguez-González et al., 2016; Skowron, 2000; Skowron y Friedlander, 1998).

Encontramos, a su vez, que la *diferenciación del self* se relacionan positivamente con dos de las dimensiones del *ajuste marital*, concretamente con la valoración de la calidad de la relación (*satisfacción diádica*) y con la facilidad para llegar a acuerdos en el seno de la pareja (*consenso*). Además, cabe destacar que dos de las dimensiones de la diferenciación: *dominio de los otros* y *corte emocional*, mantienen una relación inversa con el *consenso diádico* y la *satisfacción*, guardando esta última (*corte emocional*) una relación con el grado de *cohesión* entre los miembros de la pareja, que repercute negativamente en la sensación de sentirse como un equipo.

Vinculado con el párrafo anterior, los resultados también mostraron que la supresión de las emociones dificulta la toma de decisiones conjunta (*consenso*). Consideramos razonable dicha relación, ya que, si no se comunica lo que se siente es más complejo llegar a acuerdos honestos. Estos resultados son coherentes con los encontrados por Fernández, (2018), quien señaló el poder predictivo del *consenso* y la *cohesión* diádica para una adecuada *regulación emocional*.

No obstante, no se ha podido demostrar que se relacione positivamente la *reevaluación cognitiva* con el *ajuste marital*, probablemente debido a las limitaciones del estudio. Sin embargo, a pesar de los resultados obtenidos, habría que seguir investigando sobre esta relación positiva ya que, si la regulación de las emociones es considerada un

factor protector en las relaciones de pareja y la reevaluación cognitiva contribuye a una gestión adecuada de éstas, es razonable esperar una relación entre ambas (Tani et al., 2015).

Los resultados descritos anteriormente, se apoyan en los postulados de Bowen (1978), que defienden que las parejas con un adecuado nivel de diferenciación presentan una mayor madurez emocional, lo que les permite mantener relaciones flexibles y tolerantes, mostrándose capaces de tener una adecuada intimidad y autonomía.

Otra de nuestras hipótesis de relación fue confirmada parcialmente, encontrando solo relación entre la *duración de la relación* y el *ajuste marital*. Encontramos que, conforme avanzaba una relación en el tiempo, se perdían las muestras de cariño y deseo sexual y, por ende, afectaba al ajuste de la relación de pareja. Este resultado guarda relación con los encontrados por Peleg (2008) y VanLaningham et al. (2001) los cuales encontraron una relación inversa entre ajuste y duración. Descubrieron que una tendencia mayoritaria al distanciamiento no promueve el equilibrio “autonomía-vinculación” necesario para que se dé el desarrollo y satisfacción óptimos en las relaciones de pareja (Bowen, 1978). Esta noción es coherente con las etapas del ciclo vital en pareja de la TFSB donde, para que se dé un desarrollo adecuado de la relación, deben completarse la transición de una etapa a otra adecuadamente, algo que no es posible sin una adecuada intimidad entre los miembros (Campo y Linares, 2002; Rodríguez-González y Martínez, 2014). Tampoco nos sorprende que el grado de diferenciación no dependa de la duración de la relación ya que, como postuló Bowen, si no se han realizado esfuerzos para cambiarlo, el nivel de diferenciación, consolidado en la adolescencia, se mantiene de forma constante en el tiempo (Kerr y Bowen, 1988).

En cuanto a la hipótesis de regresión, se esperaba que la *diferenciación de self* y las dimensiones de la regulación emocional fueran predictoras del *ajuste marital*. Aunque no se pudo demostrar la influencia de la *reevaluación cognitiva* en este estudio, dicha hipótesis se confirmó casi en su totalidad, donde la *diferenciación del self* mostró el poder predictivo más elevado, junto con una pequeña parte que fue explicada por la *supresión emocional*. Estos resultados fueron coherentes en con los descubiertos por Peleg (2008) y Skowron (2000). Este último demostró que el nivel de diferenciación explicaba dos tercios de la varianza del ajuste marital en los hombres y más de la mitad de la varianza de las mujeres.

Además, se ve apoyado por otros estudios que muestran la influencia de un adecuado nivel de vinculación y autonomía para establecer relaciones interpersonales de calidad (Gubbins et al., 2010; Heintzelman et al., 2014; Kim et al., 2012; Rodríguez-González et al., 2016). Asimismo, con un porcentaje menor se observó, al igual que Tani et al. (2015), cómo el hecho de guardarse las emociones para sí, evitando el procesamiento adecuado de éstas, se configura como factor de riesgo para las relaciones de pareja.

Debido a los resultados obtenidos realizamos otro análisis de regresión para ahondar de forma más específica. Si la diferenciación era predictora del ajuste, nos interesaba encontrar las dimensiones más influyentes. Los hallazgos fueron determinantes, ya que casi un cuarto de la varianza total, era explicado por el *corte emocional*. Los resultados coinciden con los encontrados por Skowron, (2000), que mostraban que el *corte emocional* predecía de forma única un mal ajuste en pareja. Esto nos lleva a pensar en la importancia que tiene la regulación y expresión emocional en las relaciones de pareja, situándola como uno de los puntos determinantes en el deterioro de ésta. Las personas, para poder manejar las discordias propias de la pareja, necesitan estar presentes y disponibles emocionalmente. En cambio, las dinámicas de ocultamiento los llevan a una peor gestión interna que influye en cómo se muestran al mundo y en cómo se relacionan con los demás. La *reactividad emocional* mostró también una leve, pero destacable, influencia sobre las relaciones diádicas. Inferimos, por lo tanto, que, si una persona no puede realizar una previa gestión emocional y responde únicamente desde estados afectivos desmesurados, no se acercará a soluciones coherentes y adaptativas para la pareja. Estos resultados muestran concordancia con estudios anteriores (Aryamanesh et al., 2012; Lampis et al., 2017; Rodríguez-González et al., 2016), donde ya se demostró que la tendencia al aislamiento emocional sumada a una exagerada respuesta frente a los conflictos, impiden un buen clima para el crecimiento y la resolución de conflictos.

Respecto a la hipótesis que esperaba diferencias significativas en la *diferenciación del self* y sus dimensiones en función del *sexo*, no podemos decir que se confirme de manera general, ya que los resultados sólo han podido demostrar dos aspectos: a) los hombres tienen mayores puntuaciones en *diferenciación del self* que las mujeres, debido posiblemente a que el rol de la mujer en la pareja tiende a orientarse más al hombre, siendo más susceptible a su influencia (Sprecher, 2002), y b) que las mujeres son más propensas a reaccionar de forma impulsiva, dejándose llevar por sus emociones, lo que

concuerta con los resultados obtenidos por Skowron et al. (2003) en el cual las mujeres obtenían puntuaciones superiores en *reactividad emocional*.

Debido a la poca heterogeneidad de la muestra sumada a una proporción desequilibrada en cuanto a sexo, podemos inferir que no se han podido demostrar las diferencias respecto al *corte emocional*, ni a la *posición del yo*, algo que concuerda con el estudio de Duch (2018), que tampoco pudo hacerlo. De igual manera, basándonos en los estudios anteriores y su relevancia se deduce que, aunque estos resultados no confirman la hipótesis, es congruente pensar en su verificación. Estudios tales como el de Bowen, (1978) y Skowron et al., (2003) ya demostraron cómo los hombres eran propensos en su dinámica relacional al aislamiento y a la interrupción de sus emociones. Este pretexto se ve apoyado por los mandatos de género, los cuales atribuyen a la figura masculina el distanciamiento emocional, separando al hombre del contacto íntimo con sus emociones, tildándoles de egoístas e insensibles (Castillo-Mayén y Montes-Berges, 2014).

Sobre la hipótesis que buscaba diferencias en las estrategias de regulación emocional en función del *sexo*, tampoco se pudo demostrar por completo, ya que sólo se encontró que los hombres son más propensos a relacionarse de forma negativa con sus emociones, suprimiéndolas y evitando así su adecuada regulación, siendo congruente este resultado con el hallado por Cabello et al., (2012). Respecto a la *reevaluación cognitiva*, este estudio no pudo demostrar diferencias entre sexos. Sin embargo, difieren de los obtenidos por Cabello et al. (2012); Duch, (2018); Gross y John (2003) quienes demostraron que las mujeres realizan una nueva evaluación de las circunstancias adaptando su impacto emocional. Esto nos lleva a no refutar dicha hipótesis, atribuyendo nuestros resultados a sesgos propios de la homogeneidad de la muestra y al desequilibrio existente respecto al *sexo*.

No se rechaza la última de nuestras hipótesis ya que, al no encontrarse diferencias en función del nivel socioeconómico se podría inferir que, aunque el *nivel socioeconómico* puede ser un factor estresante para las parejas, consideramos que hay más diferencias en el nivel de diferenciación, regulación emocional y ajuste de la pareja en cada grupo socioeconómico que entre los grupos socioeconómicos. A pesar de que las circunstancias configuran los pensamientos, las emociones, las conductas y las relaciones,

nuestras formas de pensar, sentir y actuar también influyen en nuestras circunstancias y en nuestra forma solucionarlas y afrontarlas (Murdock y Gore, 2004).

Respecto a las limitaciones del estudio, a pesar de los hallazgos encontrados, las mujeres participantes triplicaron el número de hombres, por lo que debemos resaltar que no hubo una representación equilibrada respecto al sexo. Esto puede deberse a que las mujeres muestran mayor curiosidad en temas relacionales y son más propensas a participar en estos estudios, lo que hace que los resultados estén sesgados y no podamos demostrar en su totalidad las hipótesis. Se pretende en estudios posteriores salvar estas diferencias.

Otra de las limitaciones a destacar es el sesgo por el muestreo no probabilístico usado. La muestra, obtenida por conveniencia y bola de nieve, no nos proporciona una representación ajustada de la realidad. La población a la que se ha accedido no representa adecuadamente las circunstancias de muchos colectivos y debido al muestreo de bola de nieve, es probable que los participantes encuentren cierta homogeneidad en sus características (sexo, estudios, nivel socioeconómico, etc.). Esto se ha reflejado en nuestro estudio, llevándonos a la utilización de análisis no paramétricos, menos relevantes en el ámbito científico debido a su distribución no normal de la muestra y a su baja sistematización.

Respecto a las limitaciones de los instrumentos, las escalas de satisfacción diádica y expresión del afecto de la Escala de Ajuste Marital no alcanzan el .70 mínimo en fiabilidad interna, por lo que en estas subescalas la fiabilidad es discutible; aun así, este instrumento cuenta con una alta validez factorial, una adecuada validez de constructo y un índice de consistencia interna elevado y estable en el tiempo (Martín-Lanas, Cano-Prous y Beunza-Nuin, 2017; Spanier, 1976).

Finalmente, consideramos que la utilización de auto informes se muestra como una limitación añadida en el presente estudio, ya que la interpretación subjetiva de los participantes puede alejarnos de la evidencia, cayendo en sesgos motivados por la simulación, deseabilidad social, la fatiga de la muestra por la dimensión del mismo, o a la comisión de errores escalares.

A pesar de las limitaciones señaladas, los resultados encontrados han aportado un respaldo empírico a múltiples estudios que recogen las relaciones entre la *diferenciación*

del self y el ajuste marital. Concretamente, ha permitido aumentar la evidencia sobre dicha relación dentro del ámbito español y especificarla aún más de dos formas diferentes. Por un lado, se ha utilizado un novedoso instrumento de medida sobre la diferenciación del self (EDS) que añade otro factor a la ecuación “*el dominio de los otros*”, el cual nos ha proporcionado datos relevantes respecto a cómo afecta dicho factor a las relaciones de pareja. Se ha observado que afecta negativamente al ajuste general de la pareja y, concretamente, al grado de consenso de los miembros ya que, si uno de la díada ejerce coacción sobre el otro, genera un desequilibrio que les impide una toma de decisiones imparcial. Por otro lado, se ha demostrado la relación indirecta entre el *dominio de los otros* y la *reevaluación cognitiva*, donde no es sorprendente que una persona que necesita ejercer el control sobre otro, no tenga desarrolladas habilidades de regulación donde pararse a entender su mundo emocional antes de proyectarlo en otro.

Además, se ha demostrado la fuerza predictiva de la *diferenciación del self* frente al *ajuste marital*. Casi un cuarto de la varianza total sobre el ajuste en pareja es explicado por el *corte emocional*, una de las dimensiones de la diferenciación. Estos resultados se suman a los encontrados por un estudio de Skowron, (2000), lo que aumenta la evidencia como predictor del ajuste en pareja. Este aspecto supone grandes implicaciones para la práctica clínica, indicando al profesional dónde poder poner el foco de atención en la terapia. Si ya sabemos qué lo predice, podríamos en terapia familiar, de pareja o individual, trabajarlo como factor preventivo en asesoramiento prematrimonial o si ya se estuvieran dando diferencias y conflictos en la pareja, tenerlo en cuenta como elemento determinante. Esto podría impulsar a los investigadores a desarrollar técnicas o estrategias que ayuden a los individuos de la pareja a encontrar mejores formas de comunicación emocional y caminos que permitan una visión de la intimidad no amenazante.

Ciertamente, no deja de ser importante trabajar en la diferenciación del self de forma general, ya que una adecuada relación con uno mismo y sus emociones, permite una interacción más coherente y ajustada con un otro. Que tenga tanto poder predictivo sobre el ajuste en pareja, apoya resultados obtenidos por Gubbins et al., (2010); Heintzelman et al., (2014); Kim et al., (2012), Rodríguez-González et al., (2016) y Skowron (2000), donde se apreciaba una relación positiva entre ambos, y que nos impulsa a seguir estableciendo hipótesis sobre la creación de conflictos en el seno de pareja y cómo poder solventarlos, puesto que las herencias familiares tienen un gran peso en las disputas actuales (Kim et al., 2015).

En la sociedad actual hay una tendencia hacia el rechazo de la intimidad, tomando como base que, cuanto más te expongas, mayor será el daño recibido y más vulnerable te volverás si se diera un conflicto (Norona y Welsh, 2016; Peleg-Popko, 2002). Esto, a su vez, podría ser coherente con el tipo de apego evitativo, donde el temor a entrar en una dinámica de dependencia, pondría en riesgo la percepción de autonomía del individuo (Bartholomew, 1990; Garaigordobil, 2013). Esto se relaciona con investigaciones transculturales que pusieron de manifiesto la inclinación de los hombres hacia la evitación de relaciones que requieran dinámicas de cercanía/intimidad, manteniendo la distancia emocional y la independencia relacional (Schmitt, 2003; Schimtt, 2008).

Para concluir, se recomienda para futuras investigaciones, utilizar muestras más amplias y representativas, que puedan seguir apoyando a la evidencia sobre la diferenciación y su influencia y, a su vez, que éstas sean más heterogéneas, proporcionándonos resultados que puedan ser generalizados a todo tipo de poblaciones.

Futuras investigaciones también podrían comprobar, en la práctica, el poder preventivo de trabajar el nivel de diferenciación y, concretamente, el corte emocional antes de la formación de pareja, o cuando empiecen a vislumbrarse las primeras diferencias, a fin de mejorar su salud psíquica y su calidad relacional.

Referencias

- Aryamanesh, S., Fallahchai, R., Zarei, E., y Haghghi, H. (2012). Comparison of differentiation among satisfying couples and conflicting couples in Bandar Abbas city. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 2(6), 308-314.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Barroilhet, S., Cano-Prous, A., Cervera-Enguix, S., Forjaz, M. J., y Guillén-Grima, F. (2009). A Spanish version of the family assessment device. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 44(12), 1051-1065.
- Bartle, S.E. (1993). The degree of similarity of differentiation of self between partners in married and dating couples: preliminary evidence. *Contemporary Family Therapy*, 15(6), 467-484.

- Bartle-Haring, S., y Lal, A. (2010). Using Bowen theory to examine progress in couple therapy. *The Family Journal*, 18, 106-115.
- Bodenmann, G., Ledermann, T., y Bradbury, T.N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal Relationships*, 14(4), 551-569.
- Bodenmann, G., Pihet, S., y Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping and marital quality: a 2-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 485.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Aronson
- Bowen, M. (1989). *La terapia familiar en la práctica clínica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo: La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Barcelona: Paidós
- Cabello, R., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D. y Extremera, N. (2006). Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 155-166.
- Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P. y Gross, J. J. (2012). A Spanish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29, 234-240.
- Campo, C. y Linares, J.L. (2002). *Sobrevivir a la pareja*. Barcelona: Planeta.
- Carrasco, M. J. (1994). *Evaluación del comportamiento asertivo en la pareja y su relación con el ajuste y la comunicación marital* (Tesis Doctoral). Universidad Pontificia Comillas, Madrid.
- Castillo-Mayén, R., y Montes-Bergés, B. (2014). Análisis de los estereotipos de género actuales. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 30(3), 1044-1060.
- Charles, R. (2001). Is there any empirical support for Bowen's concepts of Differentiation of Self, Triangulation, and Fusion? *The American Journal of Family Therapy*, 29, 279-292.
- Chung, H., y Gale, J. (2009). Family functioning and self-differentiation: A cross-cultural examination. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 19-33.

- Duch, C. (2018). *La diferenciación del Self y su relación con la autorregulación emocional y la ansiedad* (Proyecto Fin de Grado). Universidad Pontificia de Comillas, Madrid.
- Epözdemir, H. (2012). The effect of alexithymic characteristics of married couples on their marital adjustment. *Journal of Family Psychotherapy*, 23(2), 116-130.
- Epstein, N. B., Baldwin, L. M., y Bishop, D. S. (1983). The McMaster Family Assessment Device. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9(2), 171-180.
- Estévez, A., Herrero, D., Sarabia, I., y Jáuregui, P. (2014). El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adicciones*, 26(4), 282-290.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. y Durán A. (2003). Inteligencia emocional y burnout en profesores. *Encuentros en Psicología Social*, 1(5), 260-265.
- Fernández, J. (2018). *Regulación emocional y conflicto en el ajuste diádico de la pareja* (Proyecto Fin de Grado). Universidad Pontificia de Comillas, Madrid.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological reports*, 94(3), 751-755.
- Ford, J. J., Nalbone, D. P., Wetchler, J. L., y Sutton, P. M. (2008). Fatherhood: How differentiation and identity status affect attachment to children. *The American journal of family therapy*, 36(4), 284-299.
- Frederick, T., Purrington, S., y Dunbar, S. (2016). Differentiation of self, religious coping, and subjective well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(6), 553-564.
- Garaigordobil, M. (2013). Sexismo y apego inseguro en la relación de pareja. *Revista Mexicana de Psicología*, 30(1), 53-60.
- Ghaderdoost, Z., y Kord, B. (2018). Predicting marital adjustment based on psychological well-being and couples' happiness. *Chronic Diseases Journal*, 6(4), 192-198.

- Gotmann, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically based marital therapy*. New York: W. W. Norton.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J.J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. En J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford.
- Gross, J. J., y John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., Richards, J. M., y John, O. P. (2006). Emotional regulation in everyday life. En D. K. Snyder, J. A. Simpson, y J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gubbins, C. A., Perosa, L. M., y Bartle-Haring, S. (2010). Relationships between married couples' self-differentiation/individuation and Gottman's model of marital interactions. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 32, 383-395.
- Heintzelman, A., Murdock, N. L., Krycak, R. C., y Seay, L. (2014). Recovery from infidelity: Differentiation of self, trauma, forgiveness, and posttraumatic growth among couples in continuing relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 3, 13-29.
- Hidalgo, B. S. (2017). *Dimensiones y estilos de apego adulto y diferenciación del self en adultos de Lima metropolitana* (Tesis de Pregrado). Universidad Pontificia Católica del Perú, Lima, Perú.
- Jenkins, S. M., Buboltz, W. C., Schwartz, J. P., y Johnson, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*, 27, 249-259.
- John, O. P. y Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334.

- Karney, B. R. (2001). Depressive symptoms and marital satisfaction in the early years of marriage: Narrowing the gap between theory and research. En S. R. H. Beach (Ed.), *Marital and family processes in depression: A scientific foundation for clinical practice* (pp. 45–68). Washington, DC: American Psychological Association.
- Kiecolt-Glaser, J.K., y Newton, T.L. (2001). Marriage and health: his and hers. *Psychological bulletin*, 127(4), 472.
- Kendrick, H. M., y Drentea, P. (2016). Marital Adjustment. En C. L. Shehan (Ed.). *Encyclopedia of Family Studies* (pp. 1-2).
- Kerr, M. E. y Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton.
- Kim, H., Edwards, A. B., Sweeney, K. A., y Wetchler, J. L. (2012). The effects of differentiation and attachment on satisfaction and acculturation in Asian-White American intercultural couple relationships: Assessment with Chinese, South Korean, and Japanese partners in relationships with white American partners in the United States. *The American Journal of Family Therapy*, 40, 320–335.
- Kim, H., Prouty, A.M., Smith, D. B., Ko, M., Wetchler, J.L. y Oh, J. (2015). Differentiation and Healthy Family Functioning of Koreans in South Korea, South Koreans in the United States, and White Americans. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 72-85
- Kosek, R. B. (1998). Self-differentiation within couples. *Psychological Reports*, 83(1), 275-279.
- Krycak, R. C., Murdock, N. L., y Marszalek, J. M. (2012). Differentiation of self, stress, and emotional support as predictors of psychological distress. *Contemporary Family Therapy*, 34(4), 495-515.
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A., y Skowron, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 62-72.
- Momeñe, J., Jauregui, P., y Estevez, A. (2017). El papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional. *Psicología conductual*, 25(1), 65.

- Muñoz, L. M. (2017). La autorregulación y su relación con el apego en la niñez. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(2), 807-821.
- Murdock, N. L., y Gore, P. A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 23, 319-335.
- Nichols, M. P., y Schwartz, R. C. (2001). *The essentials of family therapy*. Boston: Allyn and Bacon.
- Norona, J. C., y Welsh, D. P. (2016). Rejection sensitivity and relationship satisfaction in dating relationships: The mediating role of differentiation of self. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 5(2), 124.
- Oliver, J. y Berástegui, A. (2019). La Escala de Diferenciación del Self (EDS): desarrollo y validación inicial. *Mosaico*, 72, 100-119.
- Peleg, O. (2008). The relationship 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.
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369.
- Priest, J. B. (2015) A Bowen Family Systems Model of Generalized Anxiety Disorder and Romantic Relationship Distress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41 (3), 340-353.
- Ragelienė, T., y Justickis, V. (2016). Interrelations of adolescent's identity development, differentiation of self and parenting style. *Psichologija*, 53, 24-43.
- Robles, T.F., y Kiecolt-Glaser, J.K. (2003). The physiology of marriage: *Pathways to health. Physiology & behavior*, 79(3), 409-416.
- Rodríguez, A. (2016). *Exploring the Relationships among Attachment, Emotion Regulation, Differentiation of Self, Negative Problem Orientation, Self-esteem, Worry, and Generalized Anxiety* (Doctoral dissertation). University of Toronto, Canadá.
- Rodríguez-González, M. y Martínez, M. (2014). *La Teoría Familiar Sistémica de Bowen. Avances y Aplicaciones Terapéutica*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana.

- Rodríguez-González, M., Skowron, E. A., Cagigal, V. y Muñoz, I. (2016). Differentiation of Self, Mate Selection, and Marital Adjustment: Validity of Postulates of Bowen Theory in a Spanish Sample. *The American Journal of Family Therapy*, *44*(1), 11-23.
- Rodríguez-González, M., Schweer-Collins, M., Bell, C., Sandberg, J., y Rodríguez-Naranjo, C. (2019). Family functioning, family structure, and differentiation of self in heterosexual Spanish couples: An actor-partner analysis. *Journal of Counseling and Development*.
- Rodríguez-González, M., Schweer-Collins, M., Skowron, E. A., Jódar, R., Cagigal, V., y Major, S. O. (2018). Stressful life events and physical and psychological health: Mediating effects of differentiation of self in a Spanish sample. *Journal of Marital and Family Therapy*, *45*(4), 578-591.
- Salovey, P. (2001). Applied emotional intelligence: Regulating emotions to become healthy, wealthy, and wise. En J. Ciarrochi, J. P. Forgas y J. D. Mayer (Eds.), *Emotional Intelligence in Everyday Life* (pp. 168-184). New York: Psychology Press.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure & health* (pp. 125-151). Washington, DC: American Psychological Association
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, *47*, 229-237.
- Skowron, E. A., y Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy*, *26*, 337-357.
- Skowron, E. A., y Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of counseling psychology*, *45*(3), 235.
- Skowron, E. A., Holmes, S. E., y Sabatelli, R. M. (2003). *Contemporary Family Therapy*, *25*(1), 111-129.

- Skowron, E. A., y 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.
- 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, 3–18.
- Schmitt, D. P. (2003). Are men universally more dismissing than women? Gender differences in romantic attachment across 62 cultural regions. *Personal Relationships*, 10(3), 307-331.
- Schmitt, D. P. (2008). Evolutionary perspectives on romantic attachment and culture: How ecological stressors influence dismissing orientations across gender and geographies. *CrossCultural Research*, 42(3), 220-247.
- Spanier, G. B. (1976) Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-38.
- Spanier, G. B. (2017). *DAS. Escala de Ajuste Diádico*. Madrid: TEA Ediciones
- Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of sex research*, 39(3), 190-196.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., y Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: scale construction and validation. *Journal of personality and social psychology*, 78(6), 1150.
- Tani, F., Pascuzzi, D., y Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *Applied Psychology Bulletin*, 272(63), 3-15.
- Tapia, L. y Poulsen, G. (2009). *La evaluación del ajuste marital. Series investigación clínica en terapia de pareja. Investigación Clínica en Terapia de Pareja, N°1*. Santiago de Chile: Ed. Facultad de Psicología, Universidad del Desarrollo.
- Thorberg, F. A., y Lyvers, M. (2010). Attachment in relation to affect regulation and interpersonal functioning among substance use disorder in patients. *Addiction Research & Theory*, 18(4), 464-478.

VanLaningham, J., Johnson, D. R., y Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration, and the u-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social Forces*, 78, 1313-1341.

Virley, N., y Reddy, J. K. (2016). The relationship between dispositional mindfulness, marital adjustment and psychological well-being among military wives. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(8), 799.

Wang, Q., Wang, D., Li, C., y Miller, R. B. (2014). Marital satisfaction and depressive symptoms among Chinese older couples. *Aging & Mental Health*, 18(1), 11-18.