



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



FACULTAD DE
PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA
Universidad de Málaga

La relación entre la diferenciación del self y el apego adulto: Revisión bibliográfica

Trabajo de fin de grado de Beatriz López Vázquez,
tutorizado por Jesús Oliver Pece

Resumen

La diferenciación del self es un constructo multidimensional que hace referencia a la capacidad para la autorregulación emocional, que permite a la persona funcionar de manera individual y estar conectada emocionalmente con los demás. El apego es el vínculo afectivo que se crea con las personas de nuestro entorno más cercano, que busca cumplir nuestra necesidad de sentirnos próximos y seguros a lo largo de nuestra vida, favoreciendo nuestra supervivencia y proporcionando la estimulación necesaria en los niños para su correcto desarrollo. El objetivo de este trabajo es comprender la relación que existe entre la diferenciación del self y el apego adulto. Para la realización de este trabajo se llevó a cabo una revisión bibliográfica mediante los siguientes metabuscadores: Jabega UMA, Google Académico y APA PsycNET. Los estudios parecen coincidir en que existe una relación negativa entre la Diferenciación del Self y la ansiedad y la evitación en las relaciones de apego adulto, y unas relaciones positivas entre el corte emocional y la evitación, y entre la reactividad emocional y la ansiedad en el apego.

Palabras clave: apego, apego adulto, diferenciación del self, apego adulto y diferenciación del self.

Abstract

Differentiation of self is a multidimensional construct that refers to the capacity of emotional self-regulation, which allows a person to function individually and to be emotionally connected with others. Attachment is the emotional bond we create with the people of our close environment, which looks for our needs of feeling near and secure during our life, promoting our survival and providing the necessary stimulation in children for their correct development. The objective of the present study is to understand the relation that exist between differentiation of self and adult attachment. For the making of the present study, a bibliographic review was carried out with the following metasearch engines: Jabega UMA, Google Academics and APA PsycNET. The studies appear to agree in the existence of a negative association between Differentiation of Self and anxiety and avoidance in relationships of adult attachment, and positive association between emotional cutoff and avoidance, and among emotional reactivity and anxiety in attachment.

Keywords: attachment, adult attachment, differentiation of self, adult attachment and differentiation of self.

I. Introducción

1. Diferenciación del Self

La diferenciación del self es un constructo multidimensional que hace referencia a la capacidad para la autorregulación emocional. Se expresa en el grado en que una persona modula de forma adaptativa la vinculación y la autonomía en las relaciones interpersonales, y es capaz de equilibrar el funcionamiento emocional y el intelectual (Bowen, 1978; Skowron y Friedlander, 1998; Titelman, 1998).

Los sujetos con un alto nivel de diferenciación tienen una mayor autonomía, y, por tanto, menor fusión emocional en las relaciones íntimas, necesitando un menor índice de energía para mantener el Self en ella, utilizando la energía restante para la actividad dirigida a metas; a su vez, muestran una mayor capacidad para tolerar altos niveles de estrés sin que surjan síntomas. Se muestran más flexibles y autónomos, realizando una evaluación más realista de ellos mismos y estando mejor preparados para enfrentarse a cualquier situación estresante (Bowen, 1978).

Al contrario, quienes tienen un nivel bajo de diferenciación tienen una mayor probabilidad de vivir en una ansiedad constante, es decir, tienen la necesidad de implicarse en relaciones o situaciones que les hacen sentirse fusionados emocionalmente; sin embargo, también puede que quieran evitar la relación o situación debido a su incomodidad con la intimidad emocional. Asimismo, realizarían una evaluación de las distintas situaciones y relaciones del día a día con un locus de control externo, variable y en la mayoría de los casos irreal. Además, presentan con mayor facilidad síntomas incluso con niveles bajos de estrés y ansiedad (Bowen, 1978).

De esta manera, según Bowen (1978), en el ámbito intrapsíquico las personas con un nivel más alto de diferenciación tienen una mayor capacidad para distinguir sus pensamientos y emociones, siendo, por lo tanto, menos reactivas emocionalmente y teniendo una mayor capacidad de regular dichas emociones y de actuar de manera reflexiva. Al mismo tiempo, los individuos con menor grado de diferenciación tienden a confundir sus procesos cognitivos y emocionales. Por esta razón, son más reactivos emocionalmente y tienen una mayor dificultad para regular sus emociones. En el ámbito interpersonal los sujetos más diferenciados muestran una mayor capacidad para mantener su opinión y principios propios, siendo respetuosos al mismo tiempo con los de los demás y manteniendo lazos significativos con éstos.

Según Oliver y Berástegui (2019), la diferenciación del self consta de cinco dimensiones:

- a) *Reactividad emocional*: tendencia de una persona a responder a los estímulos del medio con respuestas emocionales automáticas en lugar de reflexivas, siendo, por lo tanto, más variables.
- b) *Posición del Yo*: grado en que una persona dispone de un claro y definido sentido del Self, y mantiene sus principios y opiniones de manera reflexiva, incluso en las situaciones en las que los demás les presionan para hacer lo contrario.
- c) *Fusión con los otros*: tendencia a sentir, pensar y actuar como los demás, debido a la necesidad de aprobación constante, compartiendo pocas veces su propia opinión, evitando así los conflictos.
- d) *Dominio de los otros*: tendencia a adoptar posturas dogmáticas, imponer la opinión a los demás, tener poca tolerancia de las diferencias de opinión e intentar influir emocionalmente a los demás para que se acomoden a los intereses propios.
- e) *Corte emocional*: tendencia a evitar la intimidad, mediante la distancia física o emocional.

Bowen diferencia entre dos tipos de Self: el básico y el Pseudo-Self; siendo el primero el "verdadero" Self, el cual es estable, determina a largo plazo la manera de funcionar de una persona o familia y, además, condiciona la variabilidad del Pseudo-Self, es decir, a mayor grado de Self básico, las oscilaciones en el nivel del Self funcional serán menos frecuentes y de menor intensidad (Rodríguez-González y Martínez, 2015).

Como señalan Rodríguez-González y Martínez (2015), el porcentaje de Self básico que desarrolla una persona se determina principalmente en la etapa de la infancia y termina de definirse en la etapa adulta, determinando el estilo de vida y las distintas formas que va a tener la persona de vincularse a lo largo de toda su vida. Los factores que lo determinan son los siguientes:

1. El grado de Self básico de los progenitores y, también el de las generaciones anteriores a éstos, en las familias de origen respectivas.
2. El grado de ansiedad crónica presente en la familia en el momento del nacimiento del sujeto y durante las etapas de la infancia y adolescencia.
3. Las relaciones de la familia nuclear con otros sistemas, como la familia externa al grupo principal (con el que se convive de manera diaria), o una red social segura, siendo las relaciones de amistad y trabajo.

También cabe señalar que la Diferenciación del Self nos ayuda a entender la forma en la que se relacionan los miembros de una familia. Siguiendo el postulado de Bowen, cuando en una familia se observa un nivel bajo de diferenciación, el nivel de reactividad emocional y fusión entre sus miembros es alto, por lo que las experiencias emocionales de cualquiera de sus componentes van a producir, a su vez, una influencia en los demás, lo que hace a la familia más vulnerable a situaciones desfavorables y de estrés que pueda experimentar. En cambio, las familias en las que los integrantes tienen un nivel de Diferenciación del Self más alto tendrán una mayor capacidad para mantenerse vinculadas, existiendo verdaderas relaciones de apoyo e intimidad los unos con los otros (Rodríguez-González y Martínez, 2015).

Bowen además postula que las personas más diferenciadas tienen menor sintomatología física y psicológica y unas relaciones más funcionales; si unimos este postulado con lo anteriormente citado, como señalan Rodríguez-González y Martínez (2015), el sistema emocional familiar afecta de manera significativa a la forma en que las personas se adaptan al estrés, factor que es la base de disfunciones físicas, psicológicas y sociales.

Varios estudios empíricos han apoyado los diferentes postulados, encontrando una relación entre niveles bajos de Diferenciación del Self con niveles altos de ansiedad (Barber, Drake, Marszalek y Murdock, 2015; Peleg y Tzischinesky, 2015; Skowron, Stanley y Shapiro, 2009). Por otra parte, otras investigaciones han demostrado el gran impacto de la Diferenciación del Self en el bienestar psicológico y en la manera de manejar la ansiedad en una muestra en Filipinas, concordando con los hallazgos de otra muestra en Estados Unidos (Friedlander y Tuason, 2000). Otro estudio que demuestra la correlación entre la Diferenciación del Self y el bienestar es el de Skowron, Holmes y Sabatelli (2003), viendo la relación entre cada uno de los componentes de la Diferenciación del Self con el bienestar en la etapa adulta.

La Diferenciación del Self no solo ha mostrado estar relacionada con el bienestar psicológico, sino también con unas relaciones sociales más funcionales y satisfactorias (Dolz-del-Castellar y Oliver, 2021; Skowron, 2000), unos niveles más altos de ajuste psicológico, autocontrol y autorregulación emocional (Duch, Oliver & Skowron, 2020), perdón interpersonal y satisfacción marital y con la vida (Dean, DeShea, Duba y Holeman, 2011; Krycak, Murdock y Marszalek, 2012; Murdock y Ross, 2014; Sandage y Jankowski, 2010; Skowron y Dendy, 2004; Williamson, Sandage y Lee, 2007).

2. Apego Adulto

El apego es un vínculo que se da con algunas personas cercanas a nuestro entorno, y que responde a una de las necesidades humanas básicas: sentirse seguro, en un ambiente protegido, con una o varias personas que sabemos incondicionales, disponibles y eficaces, y que las establecemos como base segura (López y Ortiz, 2008).

López (2008) señala que la tendencia del ser humano a tener unión, intimidad y placer en las distintas relaciones interpersonales que establecemos, se corresponde con tres grandes necesidades primarias, que no son aprendidas:

1. Necesidad de establecer vínculos afectivos percibidos como incondicionales y duraderos: apego.
2. Necesidad de mantener una red de relaciones sociales: amigos, conocidos y pertenencia a una comunidad.
3. Necesidad de contacto físico placentero: actividad sexual asociada al deseo, atracción y/o enamoramiento.

De esta forma, López y Ortiz (2008) definen el apego como la relación interpersonal afectiva con los individuos que complacen las necesidades básicas anteriormente citadas, siendo el vínculo más afectivo y estable a lo largo de todo el ciclo vital.

Como postula López (2008), no se puede entender de manera adecuada el apego si no tenemos en cuenta su función adaptativa:

1. Favorecer la supervivencia: La especie humana se ha adaptado, intentando eludir los peligros y asegurar las ayudas necesarias.
2. Proporcionar una base de seguridad.
3. Ofrecer y regular la cantidad y calidad de estimulación necesaria para un niño en su desarrollo, sobre esta estimulación es sobre la que se fundamentan las bases de la comunicación y el desarrollo mental, de esta manera, las adecuadas relaciones de apego promueven la salud psíquica y física.
4. Favorecer el desarrollo social: gracias a estas figuras el niño aprende a comunicarse con los demás (experimentar la empatía, desarrollar el conocimiento social, disponer de modelos de observación y establecer identificaciones).

Al mismo tiempo, cabe recalcar la importancia que da Bowlby (1969) a los Modelos internos del apego, o, también llamados Representaciones mentales, que son el mecanismo por el que las experiencias que se dan a una edad temprana, es decir, durante la etapa infantil, afectan al individuo durante todo su ciclo vital. Bowlby postula que para poder controlar y, por lo tanto, también predecir su entorno, los seres humanos hacen uso de un esquema de ambiente, al que llama modelo ambiental, y otro esquema de sus propias habilidades y potenciales, que es el modelo organísmico. Piensa que estos esquemas o modelos internos son una especie de plano a seguir que usamos para poder predecir o simular las conductas de las demás personas en las interacciones sociales, y de esta manera organizar nuestra propia conducta, logrando en consecuencia nuestros propios objetivos y metas.

Se da explicación a estas representaciones mentales a través del historial de relaciones que haya mantenido el niño, el niño explora en sus relaciones por medio de distintas conductas (como las demandas de atención y consuelo) y va creando dichas representaciones mentales. En los casos en los que los cuidadores principales, que suelen ser los padres, ayudan en las distintas interacciones que establecen los hijos y se muestran cooperativos, lo habitual es que estos hijos desarrollen modelos internos que les permitan tener relaciones positivas con los demás, explorar su entorno con confianza y seguridad, y tener sensación de dominio.

Como apunta Bretherton (1985), los modelos internos hacen que podamos enfrentarnos a la gran variedad de nuevas situaciones que se nos van presentando de manera diaria con la ventaja que nos proporciona la experiencia previa. Bretherton postula que los modelos que se establecen en la etapa infantil siguen siendo de gran importancia y que ejercen influencia a lo largo de todo el ciclo vital del sujeto, pero que se van ajustando según las experiencias de éste. También considera que es de gran relevancia la revisión de los modelos, principalmente en la infancia, debido a que en esta etapa el desarrollo, en todos los ámbitos, se produce con mayor rapidez y el cambio es la norma. Sin embargo, Bowlby (1969) mantiene que los cambios en los modelos internos suelen ser poco significativos. Por lo que Bowlby no apoya que los modelos se mantengan estables durante todo el ciclo vital, sino que las experiencias que se adquieren en la infancia con los cuidadores principales tienen una gran importancia sobre los modelos desarrollados en esta etapa y en etapas posteriores. De esta forma, los niños que hayan tenido cuidadores abiertos y sensibles tenderán a desarrollar modelos basados en la creencia de que son merecedores del recibimiento de cuidados y, a su vez, que pueden confiar en los demás. Si el patrón de cuidado que muestran los padres o principales cuidadores se mantiene a lo largo de toda la etapa de la infancia, se espera que los modelos se solidifiquen debido a la constante repetición de la experiencia (Feeney y Noller, 2001).

Feeney y Noller (2001) sostienen que el apego, con su modelo interno correspondiente, da forma a las respuestas cognitivas, emocionales y conductuales que manifestamos ante los demás:

a) Patrones de respuesta cognitiva:

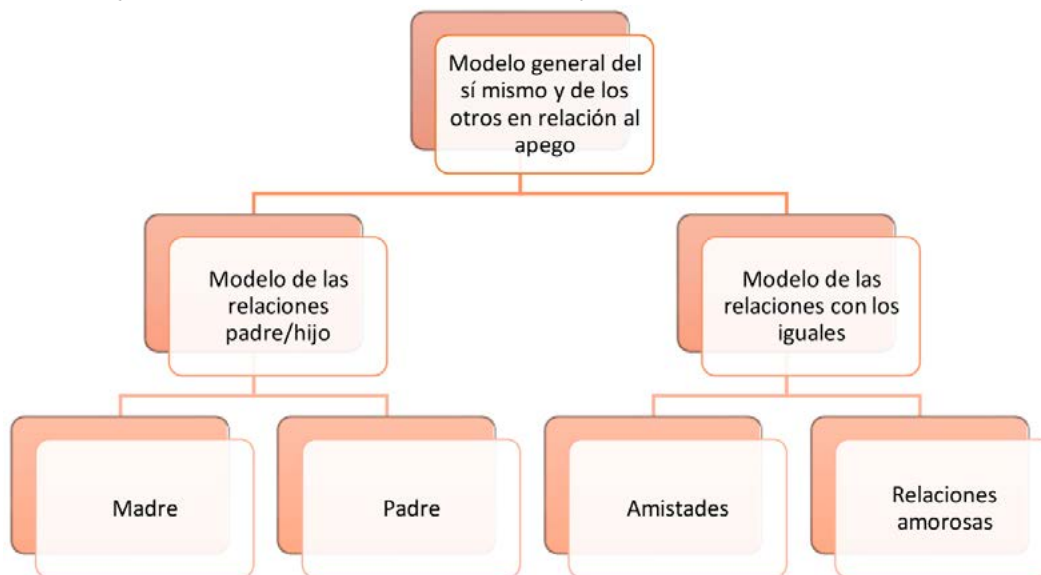
- A través de la atención selectiva, haciendo que prestemos atención a ciertos detalles de los estímulos y que omitamos otros; por ejemplo, las personas que hayan visto como impredecible la actuación de sus cuidadores (en referencia a si van a acudir en caso de necesidad), tienden a mostrarse con mayor motivación para buscar la aprobación y evitar el rechazo, exponiendo una mayor tendencia a ser sensibles a cualquier sugerencia, crítica o rechazo y reaccionar de manera desproporcionada.

- Generando variantes en la codificación y recuperación de los recuerdos (las personas cuyos cuidadores principales no han sabido proporcionarles una base segura, que hayan perdido a seres queridos o hayan sido víctimas de abusos por parte de ellos, tienden a recordar con mayor detalle las experiencias dolorosas antes que cualquier otra experiencia o momento en el que se hayan sentido bien o haya sido positivo).
 - A través de la influencia que produce sobre los procesos de inferencia y explicación, la manera en la que los individuos dan sentido a sus relaciones.
- b) Patrones de respuesta emocional: tanto en la evaluación primaria como en el procesamiento cognitivo posterior. En el primer caso, la persona que sea más sensible a los hechos que indiquen rechazo por parte de los demás y que tengan como objetivo crear cercanía e intimidad, habrá una alta probabilidad de que reaccione con un alto nivel de estrés ante ciertos estímulos, como, por ejemplo, que su pareja llegue tarde, no le llame u olvide una ocasión especial. En el segundo caso, un ejemplo serían las personas deprimidas, que muestran una mayor tendencia a fijarse en datos que confirman su estado de ánimo negativo, como en sus fracasos, ignorando sus éxitos.
- c) Patrones de respuesta conductual: aquellas personas que hayan experimentado distintas maneras de cuidados por parte de los padres o cuidadores principales se comportarán de diferentes maneras, porque piensan y se sienten de manera distinta (Collins y Read, 1994). Que un individuo “se vaya a casa de su madre” cada vez que tiene una discusión con su pareja podría ser un ejemplo de estrategia almacenada, y que haya evolucionado como estrategia en la infancia y adolescencia y se haya mantenido en la vida adulta. En el presente, esto podría afectar a la decisión del sujeto en cuanto a si debería hablar de manera abierta con su pareja de sus problemas o evitar el tema.

Los componentes y las funciones principales del apego son permanentes a lo largo del ciclo vital, como el deseo de proximidad, tener contacto privilegiado, el sentimiento de bienestar y seguridad asociado a la presencia de la figura de apego, la ansiedad por la separación, etc. Lo que cambia son las formas de mantener la proximidad, las conductas en que se expresa el contacto privilegiado, y las personas hacia las que se dirige.

Como señalan Collins y Read (1994) y se refleja en la Figura 1, la conducta de apego se va desplazando de manera progresiva de los cuidadores principales a los iguales, siendo estos últimos las amistades o una relación amorosa.

Figura 1
Estructura jerárquica de los modelos internos (Collins y Read, 1994)



Como se ha expresado anteriormente, aunque el apego siga cumpliendo las mismas funciones a lo largo de todo nuestro ciclo vital, cambia la manera en la que establecemos dichas relaciones, el contenido del modelo mental, los sentimientos y la conducta, por lo que tiene sentido diferenciar el apego infantil del apego adulto (López, 2008):

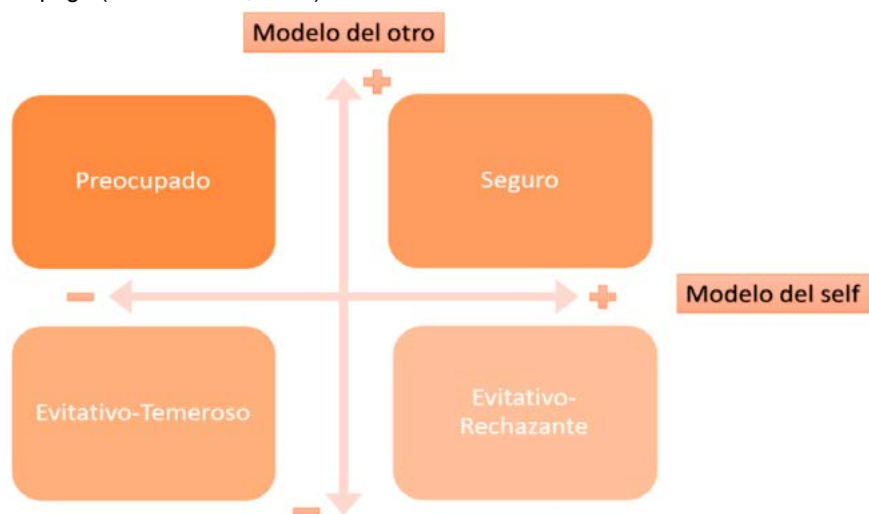
- a) El vínculo de apego que establecen los niños con su cuidador principal es una relación asimétrica y complementaria al sistema de cuidados; por el contrario, el apego entre adultos tiende a ser recíproco y simétrico.
- b) El apego niño-cuidador principal es el único vínculo afectivo de importancia que tiene el niño. En cambio, en la vida adulta el apego se suele dar junto con otros vínculos como, por ejemplo: el de la amistad y los sexuales, además de los asociados al sistema de cuidados.
- c) Las formas de buscar y mantener la cercanía son distintas, esto es debido a que los adultos suelen comprender mejor que la distancia, ya sea física o emocional, no conlleva lejanía ni pérdida de disponibilidad. De la misma manera, las formas de protesta ante la separación tampoco son iguales, ya que los adultos tienen más recursos para expresar sus quejas.
- d) Las conductas de apego conforme vamos avanzando en la etapa adulta, se van haciendo cada vez menos frecuentes, esto es debido a que se establece un vínculo de apego de mayor importancia en las situaciones difíciles, y éstas no se suelen dar con tanta frecuencia como en las etapas anteriores. A esto hay que añadir que hay conductas de apego que conllevan intimidad y tienden a evitarse en público.
- e) El modelo mental de las figuras de apego es más estable y complejo que en la infancia, ya que los adultos han tenido más experiencias y son más constantes.
- f) La aflicción se manifiesta con menor frecuencia de manera externa en los adultos, sobre todo en público; esto se debe a las normas sociales sobre la manifestación de las emociones y la mayor capacidad de autocontrol emocional.

Hay varios modelos que clasifican de distinta manera los tipos de Apego Adulto existentes. Uno de los modelos más destacados es de Bartholomew y Horowitz (1991).

Según Bartholomew (1990), los modelos del sí mismo pueden dicotimizarse como positivos (se cree que uno se merece amor y atención) o negativos (se cree uno no los merece). Del mismo modo los modelos de la figura de apego pueden ser positivos (se cree que el otro está disponible y se preocupa por uno) o negativos (se cree que el otro rechaza, se muestra distante o no se preocupa por uno) (Pinedo y Santelices, 2009).

De esta manera, como se puede ver en la Figura 2, adaptada por Yárnoz, Alonso-Arbiol, Plazaola y Murieta (2001), se distinguen cuatro tipos de apego: seguro, que tiene una idea positiva de sí mismo y de los demás; evitativo-rechazante, con una idea positiva de sí mismo y negativa de los demás; preocupado, con una idea de sí mismo negativa y una idea positiva de los demás; y, por último, evitativo-temeroso, con una idea tanto del self como de los otros negativa (Bartholomew y Horowitz, 1991).

Figura 2
Estilos de apego (Bartholomew, 1990)



El segundo modelo a destacar es el más reciente, el Modelo de Brennan, Clark y Shaver (1998), el cual describe el apego en función de dos dimensiones: ansiedad y evitación. En su estudio encontraron que estos dos factores respaldaban todas las medidas propuestas hasta el momento para evaluar los distintos estilos de apego, y demostraron que estas dos dimensiones son similares a las que propuso Bartholomew (1990) en el modelo descrito anteriormente (Alonso-Arbiol, Shaver y Yárnoz, 2002).

Como verificaron Brennan et al. (1998), el factor de ansiedad está relacionado con la dimensión “Modelo del self” de Bartholomew; y el factor de evitación estaría enlazado con el “Modelo de los otros”. De esta forma el Modelo de Brennan et al. (1998) pasa de clasificar el estilo de apego por etiquetas a una visión más actualizada mediante el continuo de las dos variables previamente descritas: ansiedad y evitación.

Por otra parte, todos los postulados señalados tienen su apoyo en estudios empíricos. Por ejemplo, en la investigación de Mikulincer y Shaver (2007) muestra la asociación entre apego seguro y la salud psicológica y social, la regulación de emociones, el autocontrol, el manejo de conflictos y la expresión funcional de la ira.

Pierce, Sarason y Sarason (1992) llevaron a cabo un experimento en el que todos los niños de un grupo recibieron una nota, simulando que era una nota que les habían puesto sus madres; aunque las notas eran idénticas, los niños las interpretaban de maneras diferentes en función de su percepción del apoyo que tenían por parte de sus madres. Los que pensaban que no podían contar con sus madres creían que las notas eran mucho menos favorables que aquellos que tenían creencias más positivas sobre su disponibilidad.

Shiota, Keltner y John (2006) encontraron asociaciones negativas entre las dimensiones de ansiedad y evitación y distintas emociones positivas, es decir, a menos emociones positivas mayor probabilidad de ansiedad y evitación. Además, se observó la asociación entre los distintos estilos de apego descritos por Bartholomew y Horowitz y las variables alegría, satisfacción, orgullo, amor, compasión, diversión y temor. En concreto, el estilo de apego seguro estaba asociado positivamente con todas estas variables; el estilo evitativo-rechazante estaba asociado de manera positiva con la alegría, satisfacción, orgullo, diversión y temor; el estilo de apego preocupado estaba asociado de manera positiva sólo con la compasión; y el estilo de apego evitativo-temeroso estaba asociado de forma negativa con todas estas variables.

Por otro lado, Borondo y Oliver (2021) también observaron que la ansiedad y la evitación en el apego estaban relacionados negativamente con la autoestima. Asimismo, Wei, Vogel, Ku y Zakalik (2005) observaron que la dimensión de ansiedad estaba relacionada con un estado anímico negativo. Finalmente, también se encontraron resultados que indicaban que los individuos con un estilo de apego inseguro tendían a notificar un mayor número de respuestas traumáticas ante situaciones de estrés (Armour, Elklit, y Shevlin, 2011).

II. Objetivo

En el presente estudio se pretende recopilar las distintas investigaciones de los últimos 20 años que muestren las similitudes y correlación entre las dos variables descritas, es decir, Diferenciación del Self y Apego adulto, y la aplicación clínica que podría tener esta correlación.

III. Método

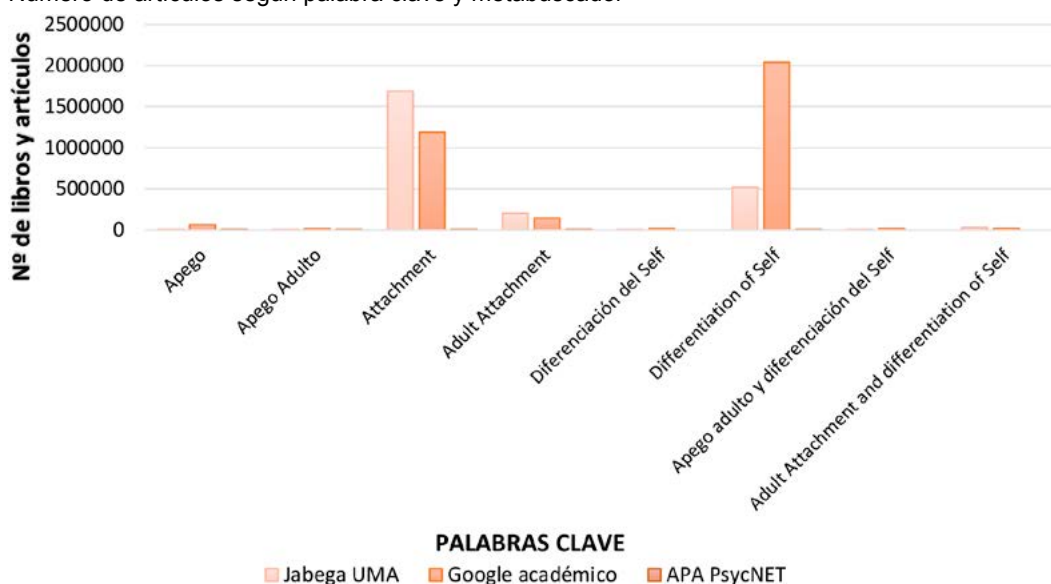
Para la realización del estudio se utilizaron los siguientes buscadores y metabuscadores:

- Jabega UMA
- Google Académico (GA)
- APA PsycNET (APA)

En todos ellos se utilizaron las siguientes palabras clave, indicando seguidamente el número de resultados (ver Figura 3):

- Apego: Jabega: 8.373; GA: 64.300; APA: 14)
- Apego adulto: Jabega: 628; GA: 15.400; APA: 2
- Attachment: Jabega: 1.688.579; GA: 1.190.000; APA: 2.430
- Adult attachment: Jabega: 203.179; GA: 145.000; APA: 1.021
- Diferenciación del Self: Jabega: 1.234; GA: 17.300; APA: 0
- Differentiation of Self: Jabega: 518.186; GA: 2.040.000; APA: 307
- Apego adulto y diferenciación del self: Jabega: 21; GA: 16.900; APA: 0
- Adult attachment and differentiation of Self: Jabega: 28.406; GA: 17.900; APA: 0

Figura 3
Número de artículos según palabra clave y metabuscador



IV. Estudios sobre la relación entre la diferenciación del self y el apego adulto

Estudios recientes han encontrado asociaciones significativas entre la Diferenciación del Self y el Apego Adulto. Por ejemplo, los niveles altos de Diferenciación del Self están asociados positivamente con un estilo de apego seguro (Thorberg y Lyvers, 2006; Timm y Keiley, 2011), y asociados negativamente con las dimensiones de ansiedad y evitación en las relaciones de apego (Borondo y Oliver, 2021; Skowron y Dendy, 2004; Thorberg y Lyvers, 2006).

Concretamente, en los resultados del estudio de Thorberg y Lyvers (2006) se observó que los individuos con una mayor puntuación en la dimensión de ansiedad y dependencia mostraban niveles más bajos en la escala DSI (Differentiation of Self Inventory).

En la misma línea, los resultados del estudio de Xue et al. (2018) encontraron que la dimensión de ansiedad estaba asociada de manera negativa con los niveles de Diferenciación del Self, concreta y mayormente con el corte emocional. En cambio, estaba relacionado de manera positiva y más notoria con la Reactividad emocional.

Los individuos que muestran niveles más altos en Corte Emocional, componente de la Diferenciación del Self, corresponden con los adultos con conductas más evitativas (Oliver, 2020; Xue et al., 2018).

De manera similar, Borondo y Oliver (2021) hallaron que la diferenciación del self estaba relacionada negativamente con la ansiedad y la evitación, y que la reactividad emocional estaba relacionada positivamente con la ansiedad en el apego, mientras que el corte emocional estaba relacionado positivamente con la evitación.

Los resultados de Skowron y Dendy (2004) mostraron que la dimensión de ansiedad en pareja está explicada en un 40% por la reactividad emocional, fusión con los otros y corte emocional, teniendo la reactividad emocional mayor importancia. Por otra parte, en sus resultados también se observa que las puntuaciones en la dimensión de evitación de las relaciones de apego se explican un 62% por el corte emocional.

Barry, Lakey y Orehek (2007) encontraron que tanto la dimensión de ansiedad como la de evitación estaban correlacionados con altos niveles de afecto negativo y bajos niveles de afecto positivo en comparación con las personas que mostraban tener un estilo de apego seguro; así, una alta puntuación en ansiedad predice un estado anímico o “mood” negativo (Wood, Werner-Wilson, Parker y Perry, 2012).

De manera similar, Tasca et al. (2009) observaron que la reactividad emocional (dimensión de la Diferenciación del Self) es mediadora de la relación entre ansiedad, depresión y síntomas de desórdenes alimenticios; al mismo tiempo los resultados demostraron que la dimensión “Corte emocional” media la relación entre evitación y depresión.

En el estudio de Blatt y Levy (2003) califican la relación entre la Diferenciación del Self y el Apego adulto como fundamental para entender el desarrollo de la personalidad; en dicho estudio se comprobó que los sujetos con altos niveles de ansiedad y/o evitación tendrían más problemas interpersonales y una peor representación mental de sí mismos y, por lo tanto, menor Diferenciación del Self. A su vez, relacionan esto con los Trastornos de personalidad dependientes, teniendo en cuenta las relaciones interpersonales, trastorno de la personalidad paranoide, obsesivo-compulsiva y la depresión.

En el estudio de Oliver (2020), realizado con una muestra de personas adultas adoptadas, los resultados muestran que la ansiedad en apego está asociada negativamente con la Diferenciación del Self, y de manera positiva con la reactividad emocional, el dominio de los otros y la fusión con los otros; asimismo, se observó que la evitación en el apego está asociada negativamente con la Diferenciación del Self, concretamente, de manera positiva con las dimensiones corte emocional y fusión con los otros. Además, se halló que la reactividad emocional predecía en un 22% la ansiedad en el apego, mientras que el corte emocional predecía en un 58% la evitación.

Por otra parte, Timm y Keiley (2011) encontraron en su estudio que la Diferenciación del Self y la seguridad del Apego Adulto estaban relacionadas de manera positiva y significativa, dando explicación al 25% de la varianza de la comunicación sexual.

En el estudio de Hainlen, Jankowski, Paine y Sandage (2016), coincidiendo con el estudio de Demidenko, Taska, Kennedy y Bissada (2010), hallaron que puntuaciones altas en las dimensiones de ansiedad y evitación están asociadas con niveles bajos de Diferenciación del Self y, al mismo tiempo niveles bajos en la Diferenciación del Self se asocian con niveles más bajos de “perdón interpersonal”, “emociones positivas” y “compromiso social de la justicia”.

Además, los resultados del estudio de Hainlen et al. (2016) mostraron que niveles altos de evitación se correlacionan con niveles altos de corte emocional, estando asociado al mismo tiempo con un estado anímico negativo, estos resultados apoyan los del estudio de Wei et al. (2005).

Exactamente, el estudio de Wei et al. (2005) señala que la reactividad emocional es mediadora de la dimensión ansiedad y, el corte emocional es mediador de la evitación. De manera específica, la reactividad emocional y corte emocional explicaron el 36% de la variación en el estado de ánimo negativo; y el apego, la reactividad emocional y el corte emocional explicaron el 75% de la variación en los problemas interpersonales.

Lampis y Cataudella (2019) observaron que las variables con mayor importancia para predecir la dimensión de ansiedad son la reactividad emocional y niveles bajos de cuidado paternal; y que la variable de mayor importancia para predecir la dimensión de evitación en las relaciones de apego adulto, es la dimensión corte emocional de la Diferenciación del Self.

Skowron y Dendy (2004) consideran que la Diferenciación del Self y el apego dan respuesta a la influencia que ejercen las experiencias relacionales originales en la familia en las habilidades de regulación de las emociones. Además, en el estudio posterior de Skowron et al. (2009) se recuerda que las relaciones positivas en la familia favorecen un nivel alto de diferenciación del Self al mismo tiempo que un apego seguro y, a su vez, estas relaciones favorables hacen que haya menos ansiedad crónica (Skowron y Friedlander, 1998), mayor satisfacción de las relaciones interpersonales (Skowron, 2000), menos problemas interpersonales (Wei et al., 2005), y menos violencia en las relaciones (Bartle-Haring, Rosen, y Stith, 2001; Skowron y Platt, 2005).

Posteriormente, los resultados del estudio de Demidenko et al. (2010) son consistentes con una teoría basada en el desarrollo, que sugiere que las dimensiones de apego creadas durante las primeras experiencias familiares tienen un impacto en la calidad del autoconcepto, lo que a su vez impacta directamente en la identidad. Estos resultados a su vez se apoyan en el estudio de Barone y Guiducci (2009), que encontraron un alto nivel de evitación en personas con desórdenes alimenticios; el estudio de Demidenko et al. (2010) añade la variable de la diferenciación del Self.

En la Tabla 1 se muestran los resultados de los estudios que han encontrado correlaciones significativas entre el nivel de Diferenciación del Self y el estilo de Apego Adulto:

Tabla 1

Nombre del artículo	Rango de edad (media, desviación estándar)	Muestras (hombres, mujeres)	Resultados
Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities (Thorberg y Lyvers, 2006)	M = 36 DE = 10.2	N = 158 (porcentajes de género no disponibles)	Individuos con mayor puntuación en las dimensiones de ansiedad y dependencia demostraron menor puntuación en la escala DSI
The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis (Timm y Keiley, 2011)	M = 38 DE = 11	N = 205 H = 100 M = 105	Correlación significativa entre la Diferenciación del self y apego adulto ($r = .52$)
Differentiation of Self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control (Skowron y Dendy, 2004)	M = 37.12 DE = 11.85	N = 225 M = 177 (79%) H = 47 (21%)	Relaciones significativas entre Diferenciación del self y ansiedad ($r = -.60$) y evitación ($r = -.22$), con mayores asociaciones entre evitación y corte emocional ($r = -.78$), y ansiedad y reactividad emocional ($r = -.60$)
Associations of differentiation of self and adult attachment in individuals with anxiety-related disorders (Xue et al., 2018)	M = 35.6 DE = 11	N = 231 (porcentajes de género no disponibles)	Relación significativa entre Diferenciación del self y ansiedad ($r = -.5$) y Diferenciación del Self y evitación ($r = -.06$)
Adult attachment, depression, and eating disorder symptoms: The mediating role of affect regulation strategies (Tasca et al., 2009)	No disponible	N = 310 H = 0 M = 310	Individuos con mayores niveles de ansiedad muestran mayor reactividad emocional ($r = -.68$)
Adult Attachment and Well-Being: Dimensions of Differentiation of Self as Mediators (Hailen, Jankowski, Paine y Sandage, 2016)	M = 34.66 DE = 10.81	N = 209 H = 47.8% M = 51.2%	Correlación significativa entre dimensión de ansiedad con reactividad emocional ($r = -.55$), con posición del yo ($r = -.41$), corte emocional ($r = -.49$) y fusión con los otros ($r = -.51$); y dimensión de evitación con corte emocional ($r = -.23$), posición del yo ($r = -.15$), reactividad emocional ($r = -.68$) y fusión con los otros ($r = -.31$)
The mediating role of self-concept in the relationship between attachment insecurity and identity differentiation among women with an eating disorder (Demidenko, Tasca, Kennedy y Bissada, 2010)	No disponible	N = 330 H = 0 M = 330	Correlación significativa entre diferenciación del Self con la dimensión de ansiedad ($r = -0.70$) y evitación ($r = -.26$)
Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff (Wei, Vogel, Ku y Zakalik, 2005)	M = 19.88 DE = 2.26	N = 229 M = 148 (65%) H = 70 (31%) No definido = 11 (5%)	La reactividad emocional es mediadora de la dimensión de ansiedad ($r = .39$) y el corte emocional es mediador de la dimensión evitación ($r = .33$). La reactividad emocional y corte emocional explicaron el 36% de la variación en el estado de ánimo negativo; con los problemas interpersonales estaban relacionadas la dimensión de ansiedad ($r = .35$), la dimensión de evitación ($r = .43$), reactividad emocional ($r = .28$), el corte emocional ($r = .30$) y el estado anímico negativo ($r = .15$)
Adult Attachment and Differentiation of Self-Constructs: A Possible Dialogue? (Lampis y Cataudella, 2019)	No disponible	N = 350 (porcentaje de género no disponible)	Las variables con mayor importancia para predecir la ansiedad son la reactividad emocional y los niveles bajos de cuidado paternal; la más importante para predecir la evitación es el corte emocional.
Variables familiares relacionadas con la diferenciación del self y el apego de las personas adultas adoptadas (Oliver, 2020)	M = 30.61 DE = 10.10	N = 50 M = 43 (86%) H = 7 (14%)	La ansiedad en el apego está relacionada negativamente con la Diferenciación del Self, y positivamente con la reactividad emocional, el dominio de los otros y la fusión con los otros; la evitación en el apego está asociada negativamente con la Diferenciación del Self, y positivamente con el corte emocional y la fusión con los otros. La reactividad emocional predecía en un 22% la ansiedad en el apego, el corte emocional predecía en un 58% la evitación.
La diferenciación del self y su relación con el apego adulto y la autoestima (Borondo y Oliver, 2021)	M = 45.03 DE = 14.35	N = 150 M = 120 (80%) H = 30 (20%)	Relaciones significativas de la Diferenciación del self con la ansiedad ($r = -.52$) y la evitación ($r = -.33$), y entre la reactividad emocional y la ansiedad ($r = .44$), y entre el corte emocional y la evitación ($r = .48$)

V. Discusión y conclusiones

Tanto la teoría de la Diferenciación del Self de Bowen (1978) como la Teoría de Bowlby sobre el apego (1969) reflejan una crucial importancia en los constructos interpersonales, salud y enfermedad psicológica, por lo que se espera que estén entrelazadas. Además, tanto el apego adulto como la Diferenciación del Self se refieren a una capacidad individual de regulación emocional en relaciones interpersonales, sabiendo, por otra parte, que las experiencias de apego inseguro y los niveles bajos de diferenciación del Self, ambos corresponden al incremento del uso disfuncional de estrategias sociales (Hainlen et al., 2016).

El apego se define por las relaciones con los cuidadores principales que tienen comienzo en la infancia, que se mantienen y contribuyen a los procesos que conducen a cierto nivel de Diferenciación de uno mismo, y a su vez están influenciados por los niveles de Diferenciación de los miembros de la familia de origen (Xue et al., 2018).

Gracias a las investigaciones anteriormente nombradas se puede observar que intervienen de manera recíproca en la evolución de cada una (Skowron y Dendy, 2004; Timm y Keiley, 2011) y que ambas son necesarias para entender el desarrollo de la personalidad (Blatt y Levy, 2003), pero además, las investigaciones indican que ambas están relacionadas con una buena salud psicológica y social (Tasca et al., 2009), el uso correcto de buenas estrategias de relación interpersonal (Hainlen et al., 2016), niveles altos de afecto positivo (Barry et al., 2007) y mayor satisfacción en las relaciones de pareja en concreto e interpersonales en general (Dolz-del-Castellar y Oliver, 2021; Skowron, 2000; Timm y Keiley, 2011), mejor autocontrol y regulación de emociones (Duch, Oliver y Skowron, 2021; Skowron y Dendy, 2004), mejor autoconcepto de uno mismo (Borondo y Oliver, 2021; Demidenko et al., 2010) y, en consecuencia, un estado anímico positivo (Wood et al., 2012).

El grado de similitud entre ambas variables tiene importantes implicaciones para el ámbito clínico y de la investigación; haciendo referencia no solo a terapias ya existentes y las posibles resultantes de la relación entre el Apego Adulto y la Diferenciación, sino también aplicaciones en el propio terapeuta y usuarios sin diagnóstico de algún trastorno.

Teniendo en cuenta que ambas variables pueden modificar la resistencia de las personas a situaciones de estrés y ansiedad, habría cambios en terapias dedicadas a los trastornos de ansiedad generalizada, fobias (específica, social, ansiedad por separación), trastorno obsesivo compulsivo, trastorno de apego reactivo, trastorno de la relación social desinhibida, crisis de angustia y trastornos de pánico, depresión, trastornos de alimentación, abusos sexuales (Langton, Murad, y Humbert, 2015), etc.

Una terapia focalizada en el apego y la diferenciación del Self pueden ofrecer mejoras para las personas con desórdenes alimenticios que tengan problemas de identidad, de autoconcepto, autoeficacia y la propia estima (Tasca, Mikail, y Hewitt, 2005). Si la terapia se centra en la creación de un apego seguro y una mayor Diferenciación del Self también ayudaría a reducir los niveles de ansiedad y, por lo tanto, se reducirían los niveles de estrés y los síntomas que conllevan, llegando a una mejor salud tanto psicológica como física (Skowron y Dendy, 2004; Xue et al., 2018). Como explica el estudio de Thorberg y Lyvers (2010), una terapia que tenga en cuenta tanto la Diferenciación del Self como el estilo de apego, no solo sería de gran importancia en los aspectos anteriormente descritos, sino también en una terapia para pacientes con abuso de sustancias.

En el caso de las terapias de pareja lo principal sería centrar el tratamiento relacional a (A) favorecer una relación de apego seguro entre los individuos de la relación; y (B) ayudar a la pareja a tolerar la ansiedad ante problemas de índole sexual en la relación, lo que puede crear un efecto positivo en su relación y satisfacción marital y sexual (Timm y Keiley, 2011).

En el caso de los desórdenes alimenticios, una terapia que se focalice en el apego y las relaciones interpersonales junto con la Diferenciación del Self puede hacer mejorar a los pacientes que tengan problemas con el tipo de apego, el concepto de sí mismos y problemas de identidad. Por ejemplo, las personas que padezcan algún tipo de desorden alimenticio con apego evitativo puede que se beneficien de un tratamiento que tenga el foco en problemas de autoconcepto, eficacia y estima propias (Demidenko et al., 2010).

Hainlen et al. (2016) puntualizan que no solo habría cambios en las terapias, sino en los mismos terapeutas. Si éstos mejoran su Diferenciación del Self y muestran un apego seguro, mejoraría su relación con el cliente y su seguridad ante la aplicación de distintas teorías y métodos, ya que puede que terapeutas con un estilo de apego ansioso o evitativo muestren dificultades ante la relación terapeuta-cliente y necesiten mejorar sus habilidades de autorregulación emocional y de afecto; de esta manera se mejoraría la alianza terapéutica y, por lo tanto, la eficacia del tratamiento.

Otro punto es que no solo se ayudaría al terapeuta o a personas con un trastorno, sino a personas que trabajen de cara al público o que su oficio sea de ayuda a los demás y les cueste más asimilar las emociones negativas y el estrés de las relaciones de apego, que necesiten mejorar su capacidad de empatía (Sandage, Crabtree, y Schweer, 2014).

A pesar de la asociación positiva observada entre Apego Adulto y Diferenciación del Self (Skowron y Dendy, 2004; Thorberg y Lyvers, 2006; Timm y Keiley, 2011; Wei et al. 2005), hay pocos estudios empíricos que investiguen y/o comprueben la susodicha relación entre las dos variables. Del mismo modo, tampoco hay muchos estudios empíricos que asocien las emociones positivas con un estilo de apego seguro (Shiota et al. 2006). Lo mismo ocurre en la relación de emociones positivas con el grado de Diferenciación del Self.

Aunque haya evidencias de la relación positiva entre el estilo seguro de apego adulto y la diferenciación del Self (Skowron y Dendy, 2004; Thorberg y Lyvers, 2006; Timm y Keiley, 2011; Wei et al., 2005), hay pocas investigaciones que integran ambas variables; de hecho, en España solo hay dos investigaciones que analicen esta relación (Borondo y Oliver, 2021; Oliver, 2020). Una posible explicación para la poca cantidad de estudios realizados tanto en España como en el mundo que integren Diferenciación del Self y Apego adulto puede ser la incompatibilidad percibida entre constructos (Schnarch, 2009).

El estudio de Xue et al. (2018) indica la relación entre Diferenciación del Self y los estilos de apego con la ansiedad, pero aun así no hay investigaciones directas que traten las dos variables con casos clínicos que padezcan trastornos de ansiedad, lo cual sería una rama que investigar en el futuro.

Dentro de las líneas de investigación estudiadas se presentan varios sesgos, por ejemplo, los test no están adaptados a distintas etnias y culturas, distintos tipos de religiones, incluso el hecho de haber realizado investigaciones en población universitaria puede haber creado sesgos según los grados incluidos (Hainlen et al., 2016).

Como se ha expuesto, parece que la Diferenciación del Self y el Apego adulto están asociados con diversas variables de ajuste psicológico y relacionales. Además, parecen tener ciertas similitudes entre sí. Ambas variables se desarrollan principalmente en la infancia y se mantienen en la edad adulta, están relacionadas con la regulación emocional y se ven afectadas por la calidad de los vínculos familiares. El objetivo del presente trabajo es hacer una revisión de los estudios que han analizado la relación entre ambas variables. La existencia de esta posible relación puede tener importantes implicaciones clínicas, ya que el incremento de la diferenciación de los clientes podría disminuir los niveles de ansiedad y evitación en las relaciones de pareja, y la disminución de los niveles de ansiedad y evitación en las parejas podrían redundar en un incremento de la Diferenciación del Self de los miembros que la componen.

Referencias

- Alonso-Arbiol, I., Shaver, P. R., y Yáñez, S. (2002). Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in the Basque Country. *Personal relationships*, 9(4), 479-490.
- Armour, C., Elklit, A. y Shelvlin, M. (2011). Attachment typologies and posttraumatic stress disorder (PTSD), depression and anxiety: A latent profile analysis approach. *European Journal of Psychotraumatology*, 2. doi: 10.3402/ejpt.v2i0.6018.
- Barone, L., y Guiducci, V. (2009). Mental representations of attachment in eating disorders: A pilot study using the Adult Attachment Interview. *Attachment and Human Development*, 11, 405-417.
- Barry, R.A., Lakey, B., y Orehek, E. (2007). Links among attachment dimensions, affect, the self, and perceived support for broadly generalized attachment styles and specific bonds. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 340-353. doi:10.1177/0146167206296102.
- Blatt, S. J., y Levy, K. N. (2003). Attachment theory, psychoanalysis, personality development, and psychopathology. *Psychoanalytic Inquiry*, 23(1), 102-150.
- Borondo, I. y Oliver, J. (2021). La diferenciación del self y su relación con el apego adulto y la autoestima. *Mosaico*, 77, 8-18. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/54119>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., y Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative review. En J. A. Simpson y S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Demidenko, N., Tasca, G. A., Kennedy, N., y Bissada, H. (2010). The mediating role of self-concept in the relationship between attachment insecurity and identity differentiation among women with an eating disorder. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(10), 1131-1152.
- Dolz-del-Castellar, B. y Oliver, J. (2021). Relationship between family functioning, differentiation of self and anxiety in Spanish young adults. *Plos One*, 1-16. doi: 10.1371/journal.pone.0246875

- Drake, J.R., Murdock, N.L., Marszalek, J.M., y Barber, C.E. (2015). Differentiation of self inventory-short form: Development and preliminary validation. *Contemporary Family Therapy*, 37, 101-112.
- Duch-Ceballos, C., Oliver, J., y 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*, 1–17. doi:10.1080/01926187.2020.1841039
- Etxebarria, I., Fuentes Rebollo, M., López Sánchez, F., y Ortiz, M. (2014). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Feeney, J., y Noller, P. (2001). *Apego adulto*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Hainlen, R., Jankowski, P., Paine, D., y Sandage, S. (2016). Adult Attachment and Well-Being: Dimensions of Differentiation of Self as Mediators. *Contemporary Family Therapy*, 38(2), 172–183. <https://doi.org/10.1007/s10591-015-9359-1>
- Holeman, V.T., Dean, J.B., DeShea, L., y Duba, J.D. (2011). The multidimensional nature of the quest construct forgiveness, spiritual perception, and differentiation of Self. *Journal of Psychology and Theology*, 39, 31-43.
- 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, 495-515. doi: 10.1007/s10591-012-9207-5.
- Lampis, J. y Cataudella, S. (2019). Adult Attachment and Differentiation of Self-Constructs: A Possible Dialogue? *Contemporary Family Therapy*, 41(3), 227-235. doi: 10.1007/s10591-019-09489-7
- Langton, C. M., Murad, Z., y Humbert, B. (2017). Childhood sexual abuse, attachments in childhood and adulthood, and coercive sexual behaviors in community males: Main effects and a moderating function for attachment. *Sexual Abuse*, 29(3), 207-238.
- Mikulincer, M., y Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford.
- Oliver, J. (2020). Variables familiares relacionadas con la diferenciación del self y el apego de las personas adultas adoptadas.
- Oliver, J. y Berástegui, A. (2019). La Escala de Diferenciación del Self (EDS): desarrollo y validación inicial. *Mosaico*, 72, 100-119.
- Peleg, O., y Tzischinesky, O. (2015). Assessing satisfaction with differentiation of Self through circle drawing: Validation of a Revised Self-Report Instrument (SFI-R). *Psychology and Psychotherapy*, 5, 1-10.
- Rodríguez-González, M., y Berlanga, M. M. (2015). *La teoría familiar sistémica de Bowen: avances y aplicación terapéutica*. Madrid (España): McGraw-Hill/Interamericana de España, SL.
- Rosen, K. H., Bartle-Haring, S. E., y Stith, S. M. (2001). Using Bowen theory to enhance understanding of the intergenerational transmission of dating violence. *Journal of Family Issues*, 22, 124–142. doi: 10.1177/019251301022001006.
- Ross, A.S., y Murdock, N.L. (2014). Differentiation of self and well-being: The moderating effect of self-construal. *Contemporary Family Therapy*, 36, 485-496. doi:10.1007/s10591-9311-9.
- Sandage, S. J., Crabtree, S., y Schweer, M. (2014). Differentiation of self and social justice commitment mediated by hope. *Journal of Counseling & Development*, 92(1), 67-74.
- Schnarch, D. (2009). *Intimacy and desire: Awaken the passion in your relationship*. New York: Beaufort Books.
- Shiota, M.N., Keltner, D., y John, O.P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with big five personality and attachment style. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 61-71. Doi:10.1080/17439760500510833.
- Skowron, E.A., y Dendy, A.K. (2004). Differentiation of Self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 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). Deconstructing differentiation: Self regulation, interdependent relating, and well-being in adulthood. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 25, 111-129. doi: 10.1023/A:1022514306491
- Skowron, E. A., y Platt, L. F. (2005). Differentiation of self and child abuse potential in young adult college students. *The Family Journal*, 13, 281–290. doi:10.1177/1066480705276314.
- Skowron, E. A., Stanley, K. L., y Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 3-18.

- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 47*(2), 229-237.
- Tasca, G.A., Mikail, S., y Hewitt, P. (2005). Group psychodynamic interpersonal psychotherapy: Summary of treatment model and outcomes for depressive symptoms. En M.E. Abelian (Ed.), *Focus on psychotherapy research* (pp. 155-188). New York: Nova Science Publishers.
- Tasca, G. A., Szadkowski, L., Illing, V., Trinneer, A., Grenon, R., Demidenko, N., ... y Bissada, H. (2009). Adult attachment, depression, and eating disorder symptoms: The mediating role of affect regulation strategies. *Personality and Individual Differences, 47*(6), 662-667.
- Thorberg, F.A., y Lyvers, M. (2006). Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive Behaviors, 31*(4), 732-737. doi: 10.1016/j.addbeh.2005.05.050.
- 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.
- Timm, T. M., y Keiley, M. K. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy, 37*(3), 206-223.
- Tuason, M.T., y Friedlander, M.L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? And other test of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology, 47*, 27-35.
- Wei, M., Vogel, D.L., Ku, T.Y., y Zakalik, R.A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 14-24. doi:10.1037/0022-0167.52.1.14.
- Williamson, L., Sandage, S.J., y Lee, R.J. (2007). How social connectedness affects guilt and shame: Mediated by hope and differentiation of self. *Personality and Individual Differences, 43*, 2159-2170. doi: 10.1016/j.paid.2007.06.
- Wood, N.D., Werner-Wilson, R.J., Parker, T.S., y Perry, M.S. (2012). Exploring the impact of attachment anxiety and avoidance on the perception of couple conflict. *Contemporary Family Therapy, 34*, 416-428. doi:10.1007/s10591-012-9202-x.
- Xue, Y., Xu, Z. Y., Zaroff, C., Chi, P., Du, H., Ungvari, G. S., ... y Xiang, Y. T. (2018). Associations of differentiation of self and adult attachment in individuals with anxiety-related disorders. *Perspectives in psychiatric care, 54*(1), 54-63.
- Yárnoz, S., Alonso-Arbiol, I., Plazaola, M., y Sainz de Murieta, L. M. (2001). Apego en adultos y percepción de los otros. *Anales de psicología, 17*(2), 159-170.