

La relación entre la diferenciación del self, las habilidades sociales y la asistencia a psicoterapia en una muestra de adultos españoles

The relationship between differentiation of self, social skills and psychotherapy attendance in a sample of Spanish adults

Carmen Castro-Dávila¹

 0000-0001-9413-3610

carmencd@alu.comillas.edu

Jesús Oliver^{1,2}

 0000-0001-7659-0690

jesus.oliver@uma.es

¹ Universidad Pontificia Comillas. Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Madrid, España.

² Universidad de Málaga. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, Facultad de Psicología. Málaga, España.

Resumen:

Antecedentes: La diferenciación del self es la capacidad intrapsíquica de distinguir las emociones de las cogniciones, y la capacidad interpersonal de mantener vínculos significativos y ser autónomos. **Objetivo:** Analizar la relación entre la diferenciación y las habilidades sociales, y las diferencias en la diferenciación en función de la asistencia a psicoterapia en una muestra española. **Método:** La muestra está formada por 126 sujetos españoles, 78 mujeres y 48 hombres, de entre 18 y 65 años, que contestaron un cuestionario sociodemográfico, la Escala de Diferenciación del Self y la Escala de Habilidades Sociales. **Resultados:** Se observaron relaciones entre la diferenciación y las habilidades sociales. Además, la fusión con los otros y el corte emocional predecían las habilidades sociales. Por otro lado, los sujetos que habían realizado una terapia anteriormente y aquellos que nunca habían acudido a terapia tenían unos niveles de diferenciación más altos que aquellos que acudían a terapia en el momento del estudio. **Conclusiones:** Existen asociaciones entre la diferenciación del self, las habilidades sociales y la asistencia a terapia. Se discuten los resultados y se sugieren futuras líneas de investigación.

Keywords: teoría de los sistemas familiares; diferenciación del self; habilidades sociales; psicoterapia.

Abstract:

Background: Differentiation of self is the intrapsychic capacity to distinguish emotions from cognitions and the interpersonal capacity to maintain significant bonds and to be autonomous. **Objective:** To analyze the relationship between differentiation and social skills, and the differences in differentiation according to therapy attendance in a Spanish sample. **Method:** The sample consisted of 126 Spanish subjects, 78 women and 48 men, aged between 18 and 65 years, who answered a sociodemographic questionnaire, the Differentiation of Self Scale and the Social Skills Scale. **Results:** Significant relationships between differentiation of self and social skills were observed. Furthermore, fusion with others and emotional cutoff predicted social skills. On the other hand, subjects who had previously undergone therapy and those who had never attended therapy had higher levels of differentiation than those who were attending therapy at the time of the study. **Conclusion:** There are associations between differentiation of self, social skills, and therapy attendance. Results are discussed and future lines of research are suggested.

Palabras clave: family systems theory; differentiation of self; social skills; psychotherapy.

Recibido: 22 de septiembre de 2021 – Aceptado: 09 de mayo de 2022

Editado por: Javier Duarte, Universidad Diego Portales, Chile.

Revisado por: Manuela González, Universidad EAFIT, Colombia.

Ana Berástegui, Universidad Pontificia Comillas de Madrid, España.



© 2022, Terapia Psicológica



Introducción

La diferenciación del self es un concepto multidimensional, perteneciente a la Teoría de los Sistemas Familiares de Bowen (1991), que hace referencia a la capacidad intrapsíquica de distinguir los procesos emocionales de los procesos cognitivos y a la capacidad interpersonal para mantener conexiones con los demás sin perder la autonomía. Un buen nivel de diferenciación fomenta que se tenga una adecuada autorregulación emocional y un contacto profundo y equilibrado con el otro.

En el nivel intrapsíquico los individuos con mayor diferenciación tienen mejor capacidad de distinguir las emociones y los pensamientos. Esta cualidad da lugar a una mejor regulación de las emociones, mayor reflexividad en situaciones de estrés, menor reactividad emocional y un mayor sentido de sí mismos. En cambio, las personas con menor diferenciación son más vulnerables en las situaciones de tensión emocional (Skowron y Friedlander, 1998).

Respecto al nivel interpersonal, las personas con mayor diferenciación son capaces de seguir sus juicios y respetar los de los demás, al mismo tiempo que mantienen vínculos significativos. Un alto nivel de diferenciación del self permite tener límites flexibles que proporcionan intimidad emocional y unión física sin miedo a la fusión con el otro (Skowron y Friedlander, 1998).

La diferenciación del self se compone de cinco factores (Oliver y Berástegui, 2019; Oliver et al., 2022; Skowron y Friedlander, 1998): Posición del Yo (PY) y Reactividad Emocional (RE) como dimensiones intrapsíquicas, y Fusión con los Otros (FO), Dominio de los Otros (DO) y Corte Emocional (CE) como dimensiones interpersonales. La Posición del Yo hace referencia a la capacidad de tener el sentido de uno mismo bien definido y las metas propias claras, distinguir los pensamientos propios y las emociones y seguir los criterios propios. La Reactividad Emocional es la tendencia a responder a estímulos ambientales con inundación y labilidad emocional. Por otra parte, la Fusión con los Otros refleja la tendencia a pensar, sentir y actuar como los demás, renunciando a los propios valores para evitar conflictos y así obtener aprobación. Asimismo, el Dominio de los Otros refleja la predisposición a insistir a las personas para que se adapten a los intereses propios, la baja tolerancia a opiniones diferentes a las propias, y la tendencia a adoptar actitudes dogmáticas y participar en luchas de poder. Por último, el Corte Emocional representa la evitación de la intimidad a través de la distancia física o emocional con los demás. Las personas con una mayor diferenciación del self tienen un nivel más alto de posición del Yo y niveles más bajos de reactividad emocional, fusión con los otros, dominio de los otros y corte emocional.

Desde la Teoría Sistémica Familiar de Bowen (1991) se postula que el nivel de diferenciación del self se transmite intergeneracionalmente, de padres a hijos. A través de un proceso que el autor denominó "proyección familiar", los padres transmiten a sus hijos sus niveles de ansiedad, su capacidad para diferenciar los procesos emocionales de los cognitivos, su habilidad para vincularse sin renunciar a su autonomía y, en definitiva, su nivel de diferenciación (Oliver et al., 2022; Rodríguez-González y Martínez, 2014). Las diferencias entre los hijos en sus niveles de

diferenciación del self se deben a que los padres tienden a proyectarse más en unos hijos que en otros (Bowen, 1991).

El grado de diferenciación de una persona depende principalmente del nivel de diferenciación de los progenitores, la ansiedad crónica familiar en el nacimiento, infancia y adolescencia, y las relaciones de la familia nuclear con otros sistemas de la red social, aunque también se ve influido por la sociedad en la que vive (Bowen, 1991; Rodríguez-González y Martínez, 2014).

Por otro lado, para Bowen (1991) la diferenciación del self comienza a desarrollarse en la infancia, se consolida durante la adolescencia y cristaliza en la juventud adulta. El nivel de diferenciación del self tiende a mantenerse estable a lo largo de la vida, aunque, de acuerdo con el mismo autor se puede modificar a través de la psicoterapia y de ciertas experiencias vitales.

Por último, Bowen (1991) hipotetizó que los niveles de diferenciación que alcanza una persona influyen en su salud física y mental, sus niveles de ansiedad crónica y la calidad de sus relaciones de pareja, familiares y sociales.

Numerosos estudios han confirmado que las personas con mayor diferenciación tienen mejor salud física y mental (Lampis et al., 2019; Rodríguez-González et al., 2019), mejor regulación emocional y una menor ansiedad (Dolz-del-Castellar y Oliver, 2021; Duch-Ceballos et al., 2020; Oliver et al., 2022), mayor autoestima menor evitación y ansiedad en las relaciones de apego adulto (Borondo y Oliver, 2021), y relaciones sociales, familiares y de pareja más funcionales (Aryamanesh et al., 2012; Dolz-del-Castellar y Oliver, 2021; Hainlen et al., 2016; Lampis et al., 2017, 2019; Likcani et al., 2017; Mozas-Alonso et al., 2022; Skowron et al., 2009).

Diferenciación del self y habilidades sociales

Las *habilidades sociales* son conductas que están vinculadas teóricamente con la diferenciación del self. Según Bowen (1991), las personas con mayor diferenciación tienen una mayor habilidad para relacionarse con los demás, pues regulan mejor sus emociones, son más capaces de adherirse racionalmente a sus propias convicciones y de perseguir sus propias metas, y son más capaces de intimar con los demás y distinguirse de ellos, evitando así los patrones sumisos, dominantes o distantes.

Aunque existen numerosas definiciones de habilidades sociales, Caballo (1987) y Gismero (2000) incluyen en sus formulaciones tanto la adecuación de las conductas sociales como las consecuencias que se derivan de las mismas. Según Caballo (1987), las habilidades sociales son un

conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. (p. 556).

De forma similar, Gismero (1996) define esta variable como un

conjunto de respuestas verbales y no verbales, parcialmente independientes y situacionalmente específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera no aversiva respetando todo ello en los demás, que trae como consecuencia el auto-reforzamiento y maximiza la probabilidad de obtener refuerzo externo. (p. 38)

Existen diversas propuestas sobre las dimensiones conductuales que abarcan las habilidades sociales (Caballo, 2002; Lazarus, 1973). De acuerdo con Gismero (2000), los factores que la conforman son la Autoexpresión en Situaciones Sociales, la Defensa de los Propios Derechos como Consumidor, Expresión de Enfado o Disconformidad, Decir No y Cortar Interacciones, Hacer Peticiones e Iniciar Interacciones Positivas con el Sexo Opuesto. En primer lugar, la Autoexpresión en Situaciones Sociales representa la capacidad de expresión espontánea de uno mismo, sin que se sienta ansiedad, en diferentes situaciones sociales. En segundo lugar, la Defensa de los Propios Derechos como Consumidor refleja la expresión de conductas asertivas ante personas desconocidas, defendiendo los propios derechos. El siguiente factor corresponde a la Expresión de Enfado o Disconformidad con otras personas de manera justificada. El carecer de esta habilidad provoca que una persona tienda a evitar el conflicto. A continuación, el saber Decir No y Cortar Interacciones es una capacidad para finalizar interacciones en el momento en que no se quieran mantener. También implica el negarse a prestar algo si genera contrariedad para uno mismo. La capacidad de Hacer Peticiones refleja la aptitud para expresar demandas a otra persona sin suponer una dificultad en demasía. Por último, la aptitud para poder Iniciar Interacciones Positivas con el Sexo Opuesto incluye el poder realizar de manera espontánea un cumplido y hablar con una persona que se considere atractiva.

Las habilidades sociales no son rasgos de personalidad, sino comportamientos complejos, situacionalmente específicos, que se han aprendido y se aplican en la interacción con otros individuos y en un contexto cultural determinado (Caballo, 2002; Vera et al., 2017). Estas competencias se adquieren desde una edad muy temprana, a través del modelado, las instrucciones, los refuerzos y los castigos aplicados por las figuras de apego, y se desarrollan y consolidan a través de las experiencias con los grupos de pares y otras personas significativas (Caballo, 2002; Elizalde, 2017). Asimismo, el déficit en las habilidades sociales se puede deber a la escasez de experiencias sociales, a pautas educativas inapropiadas y a una interpretación inadecuada de las conductas sociales, así como a la ansiedad condicionada a determinadas situaciones sociales y a las creencias irracionales (Méndez et al., 2001).

Distintos estudios han encontrado que las personas con más habilidades sociales tienen mejor salud mental, mayor autoestima, menor ansiedad social (Caballo, 1993; Caballo et al., 2018), mayor éxito académico (Núñez et al., 2018), una percepción más positiva de la pareja y un mejor ajuste marital. (Capafóns y Sosa, 2015).

Por otro lado, los estudios que han analizado la relación entre la diferenciación del self y las habilidades sociales han hallado que la diferenciación está relacionada con mayor aserción y menor agresión, sumisión y agresión-pasiva con la pareja (Oliver et al., 2022), con menos problemas interpersonales, menos conductas dominantes, agresivas, inhibidas y sumisas y

mejor manejo de la ira (Choi y Murdock, 2017; Skowron et al., 2009), así como con menos conflictos laborales con los superiores y los compañeros (Cavaiola et al., 2012).

Psicoterapia y diferenciación del self

Como se ha señalado previamente, Bowen (1991) planteó que, aunque la diferenciación tiende a ser estable a lo largo de la vida adulta, sus niveles podrían incrementarse a través de un proceso psicoterapéutico.

La investigación ha confirmado, tal y como postuló Bowen (1991), que la diferenciación del self está asociada con la salud mental de las personas. Asimismo, diversos metaanálisis han concluido que la psicoterapia produce cambios significativos en la salud mental y el bienestar psicológico de los clientes, y que, además, no existen diferencias significativas entre los resultados obtenidos por cada modelo terapéutico (e.g., Wampold e Imel, 2015; Wampold et al., 2017).

Por todo ello, resulta probable que las personas que han realizado una psicoterapia tengan una mayor diferenciación tras la intervención que antes de la intervención, que tras haber concluido la psicoterapia no se diferencien de la población general en su nivel diferenciación, y que tanto las personas que han realizado una psicoterapia como la población general tengan una mayor diferenciación del self que las personas demandantes de psicoterapia o que actualmente la están realizando. En el único estudio hallado sobre la asociación entre la asistencia a psicoterapia y la diferenciación del self, Lampis et al. (2019) encontraron que una muestra normativa tenía una mayor posición del Yo, menor corte emocional y menor sintomatología psicopatológica que un grupo de clientes de terapia individual sistémica, evaluados en la primera sesión. Por otro lado, otras investigaciones han observado que un grupo normativo tenía una mayor diferenciación que un grupo de clientes de consultas psiquiátricas (Elieson y Rubin, 2001) y que, en una muestra de personas demandantes de orientación psicológica, aquellas que recibieron la intervención mostraron mayores niveles de diferenciación que aquellas que no la recibieron, y que las que recibieron la orientación incrementaron su diferenciación del self (Messina et al., 2018; Mohammadi et al., 2019).

Como se ha señalado, la diferenciación del self y las habilidades sociales son variables de gran importancia para la salud mental y el establecimiento de relaciones sociales funcionales. No obstante, aún son insuficientes los estudios que han analizado la relación entre la diferenciación del self y las habilidades sociales, tanto en el ámbito internacional como en España. Por otro lado, la población española se caracteriza por ser más colectivista, priorizar el apoyo mutuo y la interdependencia, y seguir patrones familiares indulgentes y endogámicos (Duch-Ceballos et al., 2019; Elzo, 2006), y estas diferencias culturales podrían tener efectos únicos sobre la diferenciación, las habilidades sociales y su relación. Por último, sólo se ha hallado un estudio sobre la relación entre la asistencia a psicoterapia y la diferenciación, por lo que es necesaria una mayor investigación. El estudio de la asociación entre estas variables puede tener importantes implicaciones para el ámbito clínico y de salud mental, ya que podría introducir nuevas vías de intervención en el ámbito

psicoterapéutico.

Por estos motivos, el presente trabajo tiene como objetivo principal examinar la relación entre el grado de diferenciación del self y las habilidades sociales, así como conocer las dimensiones de la diferenciación del self que mejor predicen las habilidades sociales en una muestra española. Otro objetivo del estudio es analizar si hay diferencias significativas entre los sujetos que habían realizado una psicoterapia anteriormente, los que acudían a terapia en el momento del estudio y aquellos que nunca han realizado una psicoterapia, en sus niveles de diferenciación del self.

En base a estos objetivos y a la investigación previa existente sobre estas variables, las hipótesis planteadas son las siguientes:

1. La diferenciación del self se relaciona positivamente con las habilidades sociales;
2. Las dimensiones de la diferenciación del self predicen las habilidades sociales;
3. Las personas que han realizado una terapia con anterioridad y aquellas que no han acudido nunca a terapia tienen una mayor diferenciación del self que aquellas que están acudiendo a terapia en el momento del estudio, y no se observan diferencias entre las personas que han realizado una terapia anteriormente y las personas que no han acudido nunca a terapia.

Método

Participantes

En este estudio, se realizó un muestreo de conveniencia seguido por un procedimiento de bola de nieve. Los criterios de inclusión fueron ser mayor de 18 años y de nacionalidad española. En el estudio participaron 126 sujetos, de los cuales 78 eran mujeres (61.9%) y 48 eran hombres (38.1%). Las edades de los mismos estaban comprendidas entre los 18 y los 65 años (*media*=31.74, *D.T.*=13.706). De la totalidad de participantes, 17 habían concluido el bachillerato (13.5%); 13 un ciclo formativo (10,3%); 93 un grado universitario (73.8%); y 3 otros estudios (2.4%). Además, 37 participantes habían acudido a terapia alguna vez en su vida (29.4%), 31 estaban acudiendo a terapia en el momento del estudio (24.6%) y 58 participantes nunca habían acudido (46%).

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico

Cuestionario de elaboración propia que incluye preguntas sobre el sexo, la edad, nivel de estudios concluidos y si han acudido a lo largo de su vida a psicoterapia, o si en la actualidad se encuentran en un proceso terapéutico.

Escala de Diferenciación del Self (EDS)

Este instrumento fue diseñado por Oliver y Berástegui (2019), sirve para evaluar la diferenciación del self en el nivel intrapsíquico e interpersonal. Consta de 74 ítems, con 6 opciones de respuesta (1 = "Muy en desacuerdo" a 6 = "Muy de acuerdo") y cinco factores: Reactividad Emocional (RE; 12 ítems), Posición del Yo (PY; 13 ítems), Fusión con los Otros (FO; 14 ítems), Corte Emocional (CE; 21 ítems) y Dominio de los Otros (DO; 14 ítems). La puntuación total de la escala y de sus subescalas oscila entre 1 y 6.

Respecto a la validez de constructo de la escala, el análisis factorial exploratorio reveló la existencia de cinco factores, que explicaron el 45% de la varianza. Además, como otras evidencias de validez, se observaron relaciones significativas entre la Escala de Diferenciación del Self y otras variables teóricamente relacionadas, como la madurez emocional, el grado de ansiedad habitual, el grado de bienestar y el grado de satisfacción con los familiares y los iguales. Por otra parte, la consistencia interna es satisfactoria para la escala EDS y sus respectivas subescalas: escala total EDS = .93; FO = .90; DO = .89; RE = .89; PY = .86; y CE = .90. En el presente estudio se obtuvieron los siguientes índices de consistencia interna: escala total EDS = .89; FO = .86; DO = .88; RE = .87; PY = .80; y CE = .87.

Escala de Habilidades Sociales (EHS)

Este instrumento, creado por Gismero (2000), mide las habilidades sociales de manera autoperceptiva. Se compone de 33 ítems, de los cuales 28 están formulados en forma de déficit de habilidades sociales, y 5 en el sentido positivo. Tiene una escala tipo Likert con 4 alternativas de respuesta, desde "No me identifico en absoluto; la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría" a "Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos". Cuanto mayor sea la puntuación global, más habilidades sociales tendrá el sujeto en diferentes contextos. La escala consta de 6 factores: Autoexpresión en Situaciones Sociales (ASS), Expresión de Enfado o Disconformidad (EED), Hacer Peticiones (HP), Iniciar Interacciones Positivas con el Sexo Opuesto (IIPSO), Defensa de los Propios Derechos como Consumidor (DPDC) y Decir No y Cortar Interacciones (DNCI).

Como prueba de validez de constructo, el análisis factorial exploratorio de la escala reveló la existencia de seis factores, que explicaron el 37.7% de la varianza. Además, como evidencias de validez convergente y divergente, se comprobó que la puntuación total de las habilidades sociales estaba relacionada significativamente con un listado de autodescripciones y adjetivos y con el neuroticismo y la extraversión. El coeficiente de fiabilidad (alfa de Cronbach) de la escala fue de .88, aunque los valores alfa de cada subescala no aparecen reflejados en el estudio psicométrico de la escala (Gismero, 2000). En el presente estudio se obtuvieron los siguientes índices de consistencia interna: escala total EHS = .81; ASS = .78; EED = .51; HP = .01; IIPSO = .48; DPDC = .48; y DNCI = .70.

Procedimiento

El presente trabajo es un estudio empírico correlacional transversal y el tipo de muestreo utilizado es de conveniencia y bola de nieve. Los participantes del estudio accedieron a la encuesta en línea a través de Google Forms que se difundió por medio de las Redes Sociales entre estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad Pontificia Comillas y entre profesionales del ámbito psicosocial. En este formulario se recogían los ítems de los instrumentos atendiendo al siguiente orden: cuestionario sociodemográfico, Escala de Diferenciación del Self y Escala de Habilidades Sociales. En el formulario se explicaba el motivo de la investigación, los criterios de inclusión y la forma de contestar a los ítems. Asimismo, se garantizaba el anonimato de las respuestas y la protección de los datos, y se agradecía la participación y la difusión de la investigación. Todos los procedimientos del estudio se llevaron a cabo conforme a la Declaración de Helsinki. El cuestionario estuvo disponible 51 días, desde el 9 de diciembre de 2020, hasta el 29 de enero de 2021.

Los datos fueron volcados en el programa SPSS 25 con el que se realizaron los siguientes análisis estadísticos. En primer lugar, se llevaron a cabo varias correlaciones para conocer la relación entre la diferenciación del self y las habilidades sociales. Posteriormente, se llevó a cabo una regresión lineal múltiple para conocer el poder predictivo de las dimensiones de la diferenciación de self sobre las habilidades sociales. Por último, se llevó a cabo un ANOVA unifactorial para examinar las diferencias en diferenciación del self y habilidades sociales entre las personas que habían realizado terapia alguna vez en su vida, que se encontraban en terapia en el momento del estudio y que nunca habían acudido a terapia.

Resultados

En primer lugar, se comprobó que todas las variables se distribuían de forma normal a través de la prueba Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors y del análisis de la asimetría y la curtosis (Curran et al., 1996).

A continuación, se procedió a realizar varias correlaciones para comprobar la relación entre la Diferenciación del Self y las Habilidades Sociales. Como puede verse en la Tabla 1, se observaron numerosas relaciones entre ambas variables y sus dimensiones. Por un lado, se observó que la Diferenciación del Self estaba relacionada de forma positiva y más bien grande con las Habilidades Sociales ($r = .52$), con la Autoexpresión en situaciones sociales ($r = .50$), la Expresión de enfado o disconformidad ($r = .44$), y Decir No y cortar interacciones sociales ($r = .43$). Asimismo, se encontró que todas las dimensiones de la diferenciación estaban relacionadas de forma significativa con las Habilidades Sociales, destacando por su magnitud grande las relaciones negativas de la Fusión con los Otros ($r = -.52$) y el del Corte Emocional ($r = -.52$) con las Habilidades Sociales. Finalmente, se hallaron numerosas relaciones significativas entre las dimensiones de la diferenciación y de las habilidades sociales, de las cuales merecen destacarse por su tamaño grande las relaciones negativas de la Fusión con los Otros con la Expresión de enfado o disconformidad ($r = -.52$), Decir No y cortar interacciones ($r = -.50$) y la Autoexpresión en situaciones sociales ($r = -.45$), y del Corte Emocional con la Autoexpresión en situaciones sociales ($r = -.60$).

Tabla 1. Matriz de correlaciones entre la Diferenciación del Self, las Habilidades Sociales y sus dimensiones.

	EDS	PY	RE	FO	DO	CE
EHS	.52**	.25**	-.35**	-.52**	-.13	-.52**
ASS	.50**	.28**	-.29**	-.45**	-.09	-.60**
DPDC	.10	-.02	-.18*	-.16	.07	-.06
EED	.44**	.28**	-.19*	-.52**	-.17	-.39**
DNCI	.43**	.15	-.39**	-.50**	-.13	-.26**
HP	.03	.01	.03	-.03	.01	-.13
IIPSO	.30**	.16	-.18*	-.14	.04	-.35**

Nota: EDS: Escala de Diferenciación del Self; PY: Posición del Yo; RE: Reactividad Emocional; FO: Fusión Otros; DO: Dominio de los Otros; CE: Corte Emocional. EHS: Escala de Habilidades Sociales; ASS: Autoexpresión en situaciones sociales; DPDC: Defensa de los propios derechos como consumidor; EED: Expresión de enfado o disconformidad; DNCI: Decir No y cortar interacciones; HP: Hacer peticiones; IIPSO: Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.
* $p < .05$; ** $p < .01$.

Para conocer el poder predictivo de las dimensiones de la diferenciación del self sobre las habilidades sociales, y tras comprobar los supuestos pertinentes, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal múltiple, en el que se introdujeron como variables predictoras las dimensiones de la diferenciación que estaban relacionadas significativamente con las Habilidades Sociales: Posición del Yo, Reactividad Emocional, Fusión con los Otros y Corte Emocional. El análisis reveló que la Fusión con los Otros ($\beta = -.36$, $p < .001$) y el Corte Emocional ($\beta = -.36$, $p < .001$) explicaron el 39% de las Habilidades Sociales ($R^2 = .39$, $F(4,121) = 19.69$, $p < .001$). La Posición del Yo y la Reactividad Emocional quedaron excluidas del modelo.

Tabla 2. Diferencia de medias en el nivel de Diferenciación del Self y las diferentes dimensiones en función de la realización de un proceso terapéutico.

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	p	Eta ²
EDS	Intergrupos	3.22	2	1.609	7.49**	.001	.11
	Intragrupos	26.43	123	.215			
	Varianza total	29.65	125				
PY	Intergrupos	2.25	2	1.12	3.76**	.026	.06
	Intragrupos	36.53	123	.30			
	Varianza total	38.76	125				
RE	Intergrupos	5.43	2	2.72	3.72**	.027	.06
	Intragrupos	89.76	123	.73			
	Varianza total	95.19	125				
FO	Intergrupos	1.52	2	.76	1.59	.207	.03
	Intragrupos	58.50	123	.48			
	Varianza total	60.01	125				
DO	Intergrupos	3.73	2	1.87	3.94**	.022	.06
	Intragrupos	58.20	123	.47			
	Varianza total	61.93	125				
CE	Intergrupos	4.73	2	2.36	4.93**	.009	.07
	Intragrupos	59	123	.48			
	Varianza total	63.72	125				

Nota: EDS: Escala de Diferenciación del Self; PY: Posición del Yo; RE: Reactividad Emocional; FO: Fusión Otros; DO: Dominio de los Otros; CE: Corte Emocional.
* $p < .05$; ** $p < .01$.

Posteriormente, se llevó a cabo un ANOVA unifactorial para examinar las diferencias en diferenciación del self entre las personas que habían realizado una terapia anteriormente, que acudían a terapia en el momento del estudio y que nunca habían acudido a terapia. Como se puede ver en la Tabla 2, se observaron diferencias significativas moderadas en el nivel de Diferenciación del Self, la Posición del Yo, la Reactividad Emocional, el Corte Emocional y el Dominio de los Otros.

Como refleja la Tabla 3, los contrastes post-hoc (Tukey) revelaron diferencias entre los sujetos que han realizado una terapia anteriormente, los que estaban asistiendo a terapia durante el estudio y aquellos que nunca han acudido a terapia. En concreto, se observaron diferencias en la Diferenciación del Self, con puntuaciones mayores en aquellos que han realizado antes una terapia ($M = 4.19$, $D.T. = .47$) y que nunca han acudido a terapia ($M = 4.16$, $D.T. = .36$) que en los que estaban realizando una terapia ($M = 3.80$, $D.T. = .51$). Además, se hallaron diferencias en Posición del Yo, con puntuaciones más altas en los sujetos que han realizado anteriormente una terapia ($M = 4.64$, $D.T. = .51$) que en los que estaban asistiendo a terapia ($M = 4.28$, $D.T. = .59$); en Reactividad Emocional, con niveles más bajos en los sujetos que nunca habían acudido a terapia ($M = 3.41$, $D.T. = .81$) que en aquellos que estaban asistiendo a terapia ($M = 3.9$, $D.T. = .88$); en Dominio de los Otros, con niveles más bajos en los sujetos que han realizado una terapia previamente ($M = 2.65$, $D.T. = .69$) que en aquellos que estaban asistiendo a terapia ($M = 3.10$, $D.T. = .71$); y en Corte Emocional, con niveles más bajos en los sujetos que han realizado una psicoterapia anteriormente ($M = 2.76$, $D.T. = .78$) y los que nunca han acudido a terapia ($M = 2.73$, $D.T. = .46$) que en aquellos que estaban asistiendo a terapia ($M = 3.20$, $D.T. = .69$). No se observaron diferencias entre quienes han realizado terapia con anterioridad y quienes nunca han asistido a terapia.

Tabla 4. Comparaciones post-hoc en la diferenciación del self y sus dimensiones en función de la realización de un proceso terapéutico

Variables	(I) Realización de terapia	(J) Realización de terapia	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	p
EDS	Nunca ha acudido	Realizando terapia	.36*	.10	.002
		Ha acudido antes	-.03	.10	.959
	Realizando terapia	Nunca ha acudido	-.36*	.10	.002
		Ha acudido antes	-.39*	.11	.002
	Ha acudido antes	Nunca ha acudido	.03	.10	.959
		Realizando terapia	.39*	.11	.002
PY	Nunca ha acudido	Realizando terapia	.23	.12	.135
		Ha acudido antes	-.13	.11	.515
	Realizando terapia	Nunca ha acudido	-.23	.12	.135
		Ha acudido antes	-.36*	.13	.021
	Ha acudido antes	Nunca ha acudido	.13	.11	.515
		Realizando terapia	.36*	.13	.021

RE	Nunca ha acudido	Realizando terapia	-.51*	.19	.024
		Ha acudido antes	-.077	.18	.904
	Realizando terapia	Nunca ha acudido	.51*	.19	.024
		Ha acudido antes	.43	.21	.102
	Ha acudido antes	Nunca ha acudido	.077	.18	.904
		Realizando terapia	-.43	.21	.102
CE	Nunca ha acudido	Realizando terapia	-.46*	.15	.009
		Ha acudido antes	-.03	.15	.977
	Realizando terapia	Nunca ha acudido	.46*	.15	.009
		Ha acudido antes	.43*	.17	.032
	Ha acudido antes	Nunca ha acudido	.03	.15	.977
		Realizando terapia	-.43*	.17	.032
DO	Nunca ha acudido	Realizando terapia	-.35	.15	.060
		Ha acudido antes	.09	.14	.791
	Realizando terapia	Nunca ha acudido	.35	.15	.060
		Ha acudido antes	.45*	.17	.024
	Ha acudido antes	Nunca ha acudido	-.09	.14	.791
		Realizando terapia	-.45*	.17	.024

Nota: EDS: Escala de Diferenciación del Self; PY: Posición del Yo; RE: Reactividad Emocional; CE: Corte Emocional; DO: Dominio de los Otros.
* $p < .05$; ** $p < .01$.

Discusión

El principal objetivo de este estudio fue examinar la relación entre la diferenciación del self y las habilidades sociales, así como conocer las dimensiones de la diferenciación que mejor predicen las habilidades sociales en una muestra española. Además, se estudió si existían diferencias entre los sujetos que nunca habían acudido a terapia, los que estaban asistiendo en el momento del estudio y los que habían realizado una terapia con anterioridad.

En primer lugar, se observaron numerosas relaciones significativas entre la diferenciación del self, las habilidades sociales y sus dimensiones. Por un lado, se observó que la diferenciación del self estaba fuertemente relacionada con las habilidades sociales, la autoexpresión en situaciones sociales, la expresión de enfado o disconformidad, y decir No o cortar interacciones sociales. Por otro lado, se encontraron relaciones significativas entre todas las dimensiones de la diferenciación del self y las habilidades sociales, destacando por su magnitud grande las relaciones negativas de la fusión con los otros y el corte emocional con las habilidades sociales. Por último, se hallaron numerosas relaciones entre las dimensiones de la diferenciación y las dimensiones de las habilidades sociales, destacando por su tamaño grande las relaciones de la fusión con los otros con la expresión de enfado o disconformidad, decir No y cortar interacciones y la autoexpresión en situaciones sociales, y del corte emocional con la autoexpresión en situaciones sociales.

En segundo lugar, el análisis de regresión lineal múltiple reveló que las dimensiones interpersonales de la fusión con los otros y el corte emocional predecían en un 39% las habilidades sociales.

Estos resultados son congruentes con los obtenidos en distintos estudios. Por un lado, Oliver et al. (2022) encontraron que las personas con una mayor diferenciación y posición del Yo y una menor reactividad emocional eran más asertivas y menos pasivas, agresivas o pasivo-agresivas con sus parejas. Además, hallaron que los individuos con mayor fusión con los otros eran más sumisos, que aquellos con mayor corte emocional eran más sumisos y pasivo-agresivos, y que los sujetos más dominantes tendían a ser más agresivos y pasivo-agresivos en las relaciones de pareja. Skowron et al. (2009) también observaron que una mayor diferenciación del self está relacionada con menos conductas interpersonales inhibidas, sumisas, dominantes y agresivas. Asimismo, Choi y Murdock (2017) concluyeron que unos niveles más altos de diferenciación del self se asociaban con una menor expresión y represión de la ira. Además, encontraron que la ira expresada hacia los demás mediaba la relación entre la reactividad emocional y los conflictos interpersonales, y que la ira reprimida mediaba la relación entre el corte emocional y la depresión. Por último, Thorberg y Lyvers (2010) hallaron que las personas más diferenciadas, con una mayor posición del Yo y con un menor corte emocional tenían menos miedo a la intimidación, mientras que Duch-Ceballos et al. (2020) concluyeron que los sujetos con mayor diferenciación y con menor corte emocional y fusión con los otros recurrían menos a la supresión expresiva para regular sus emociones.

Por otro lado, diversos estudios han demostrado que niveles más altos de diferenciación del self están relacionados con una mayor satisfacción en las relaciones sociales y menos problemas interpersonales (Cao y An, 2018; Choi y Murdock, 2017; Fang y An, 2014; Skowron et al., 2009; Wei et al., 2005). Cavaiola et al. (2012) también encontraron que los sujetos con mayor diferenciación del self y menor corte emocional tienen menos conflictos laborales con los superiores y con los compañeros. Por último, diversos estudios han hallado que las personas más diferenciadas tienen una mayor cohesión y flexibilidad familiar, un mayor ajuste marital, y una menor ansiedad y evitación en las relaciones de pareja, y que utilizan con sus hijos unos estilos educativos más inductivos y cálidos y menos indulgentes, autoritarios o críticos (Aryamanesh et al., 2012; Borondo y Oliver, 2021; Dolz-del-Castellar y Oliver, 2021; Lampis et al., 2017, 2019; Mozas-Alonso et al., 2022).

Los resultados obtenidos parecen indicar que la diferenciación del self está fuertemente relacionada con las habilidades sociales, y que las dimensiones interpersonales de la fusión con los otros y el corte emocional son unos importantes predictores de dichas habilidades. Estos resultados tienen importantes implicaciones clínicas. Aunque las relaciones no pueden interpretarse como causales, creemos que la diferenciación del self y las habilidades sociales se influyen mutuamente. En este sentido, es probable que un trabajo terapéutico dirigido a incrementar la diferenciación del self, es decir, a mejorar la regulación de las emociones, a fortalecer la identidad y, en especial, a favorecer la autonomía y la intimidad con la familia de origen y con otras personas significativas (Rodríguez-González y Martínez, 2014) favorezca que las personas se vuelvan más competentes socialmente; de igual manera, los programas de habilidades sociales, dirigidos a incrementar la capacidad para expresarse en situaciones sociales, expresar los enfados o desacuerdos, decir no y cortar interacciones (Caballo, 2002)

también podrían favorecer la diferenciación del self.

En tercer lugar, se observó que las personas que habían realizado una terapia con anterioridad mostraron una mayor diferenciación del self y posición del Yo, junto con un menor dominio de los otros y corte emocional que aquellos que acudían a terapia cuando se realizó el estudio. Además, las personas que nunca habían acudido a terapia mostraron una mayor diferenciación del self y una menor reactividad emocional y corte emocional que aquellos que asistían a terapia en el momento del estudio. No se hallaron diferencias entre quienes han acudido anteriormente a terapia.

Estos resultados son congruentes con los de Lampis et al. (2019), que encontraron que un grupo de universitarios y profesionales del ámbito psicosocial tenían unos niveles más altos de posición del Yo, un menor corte emocional y una menor sintomatología psicopatológica que un grupo de clientes de terapia individual sistémica, evaluados en la primera sesión. Por otro lado, Elieson y Rubin (2001) observaron que un grupo de universitarios tenían una mayor diferenciación del self que un grupo de clientes que estaban siendo tratados por depresión mayor en consultas psiquiátricas privadas. Asimismo, Mohammadi et al. (2019) observaron en un grupo de mujeres demandantes de orientación, que aquellas que recibieron 10 sesiones basadas en diferenciación del self mostraron mayores niveles de diferenciación y de ajuste marital que las mujeres que no recibieron la intervención. Además, las mujeres que recibieron la orientación incrementaron su diferenciación del self y ajuste marital tras la intervención. Por último, Messina et al. (2018) observaron que un grupo de adultos, tras concluir unas sesiones de orientación psicológica llevadas a cabo desde diferentes modelos, incrementó su diferenciación del self y su posición del Yo y disminuyó su reactividad emocional.

Estos resultados sugieren, por un lado, que las personas que actualmente demandan psicoterapia o acuden a ella presentarían niveles más bajos de diferenciación. Como postuló Bowen (1991), defiende el modelo alternativo de los trastornos de personalidad del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5th ed.; DSM-5; American Psychiatric Association, 2013), y ha confirmado la investigación, existe una serie de dimensiones transdiagnósticas que están fuertemente relacionadas con los síntomas psicopatológicos, los trastornos de personalidad y los problemas relacionales: la falta de regulación emocional (reactividad emocional), los problemas con la identidad y los límites entre uno mismo y los demás (posición del Yo), la falta de auto-dirección (fusión con los otros), la falta de empatía y de tolerancia hacia diferentes puntos de vista (dominio de los otros) y la dificultad para establecer relaciones íntimas con los demás (corte emocional). Por todo ello, alentamos a los psicoterapeutas a hacer una evaluación inicial de la diferenciación del self de sus clientes, ya que podría ayudarles a comprender mejor sus patrones disfuncionales y a diseñar unas intervenciones terapéuticas más eficaces (Lampis et al, 2019).

Por otro lado, los resultados parecen indicar que la psicoterapia incrementa significativamente la diferenciación de las personas que han sido tratadas. Además, aunque el hecho de que no se hayan observado diferencias entre quienes han realizado una psicoterapia y quienes nunca han acudido no quiere decir que no existan, es posible que la psicoterapia incremente la diferenciación de los clientes hasta los niveles de la población general. Teniendo en cuenta estos resultados, recomendamos a los terapeutas realizar intervenciones dirigidas a incrementar la diferenciación del self de sus clientes, ayudándoles a disminuir su reactividad emocional, a incrementar su posición del yo y a intimar con los demás conservando la propia autonomía. Para ello, se pueden utilizar algunas estrategias basadas en la Teoría de los Sistemas Familiares de Bowen (1991), como observar con objetividad los patrones individuales y familiares, identificar los patrones circulares que mantienen los problemas, explorar la relación entre los patrones individuales y familiares actuales y los patrones familiares pasados, y poner en práctica comportamientos más diferenciados (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Asimismo, como sugieren Bowen (1991) y otros autores (Lampis et al., 2019; Messina et al., 2018; Skowron et al., 2009), se podrían utilizar técnicas de otros modelos terapéuticos para incrementar la diferenciación, como, por ejemplo, el mindfulness (Kabat-Zinn, 1994), las técnicas de relajación (Bernstein y Borkovec, 1983), el focusing o la silla vacía (Greenberg y Paivio, 1997) para regular y transformar las emociones, las conversaciones de reautoría (White y Epston, 1990), el cuestionamiento de las ideas irracionales (Ellis y Dryden, 1994) para incrementar la posición del Yo, o el entrenamiento en habilidades sociales (Caballo, 2002; Méndez et al., 2001) para disminuir la fusión con los otros, el dominio de los otros y el corte emocional.

Conviene mencionar las limitaciones más importantes de este trabajo. El muestreo no probabilístico empleado de conveniencia y bola de nieve puede haber generado ciertos sesgos. El muestreo de conveniencia puede haber sido causante de exclusión de una gran proporción de la población que podía ser interesante de estudiar, siendo menos representativa la muestra. Asimismo, la difusión del estudio entre estudiantes y profesionales del ámbito psicosocial puede haber producido una sobrerrepresentación de esta población, así como de los sujetos que acuden o han acudido a psicoterapia. Por otro lado, la utilización del muestreo de bola de nieve tiene el riesgo de que los participantes se asemejen a las características del investigador (sexo, edad, estudios, etc.), tal y como ha ocurrido en el presente estudio. El uso de autoinformes también puede suponer un sesgo para la investigación. Además, se trataba de un paquete de cuestionarios muy extenso, que se aplicó de manera online, lo que puede haber causado fatiga en los sujetos y, por ello, una respuesta menos fiable. Por otro lado, convendría haber incluido más preguntas sobre las características sociodemográficas de la muestra (estado civil, ocupación actual, etc.) y sobre la terapia realizada (formato, modelo terapéutico, frecuencia de las sesiones, motivo de consulta, duración de la intervención, etc.), para poder controlar estas variables o realizar nuevos análisis con ellas. Respecto al Cuestionario de Habilidades Sociales, pudo haber generado algún sesgo al no tener en cuenta determinadas dimensiones, ya que la sociedad y la manera de relacionarse entre pares en la actualidad es otra respecto al momento de validación de este cuestionario; por ejemplo, la utilización de redes sociales o la manera de interaccionar con personas del otro sexo. Junto a estas explicaciones cabe señalar la obtención de unos índices de consistencia interna bajos debidos

al propio cuestionario o a la homogeneidad de la muestra, por lo que se recomienda interpretar los resultados del estudio con cautela, así como realizar nuevas investigaciones con las que contrastarlos.

Para finalizar, se recomienda para futuras investigaciones utilizar muestras más amplias y representativas con una distribución poblacional y de rangos de edad más equitativa en muestra española. Asimismo, los estudios deberían utilizar un muestreo alternativo al de conveniencia y bola de nieve. Además, sería recomendable incluir más preguntas sobre las características sociodemográficas de la muestra y sobre la terapia realizada, así como utilizar un cuestionario más actualizado para evaluar las habilidades sociales. Por último, como posible línea de investigación futura, sería interesante analizar si el entrenamiento en habilidades sociales de manera preventiva incide en un mayor nivel de diferenciación del self y si la diferenciación del self y las habilidades sociales mejoran tras un proceso terapéutico.

Referencias

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5a ed.). American Psychiatric Association.
- Aryamanesh, S., Fallahchai, R., Zarei, E., y Haghighi, 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.
- Bernstein, D. A. y Borkovec, T. D. (1983). *Entrenamiento en relajación progresiva. Un manual para terapeutas*. Desclée de Bouwer.
- Borondo, I., & Oliver, J. (2021). La diferenciación del self y su relación con el apego adulto y la autoestima. *Mosaico*, 77, 8-18.
- Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo. La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Paidós.
- Cao, J. y An, Q. (2018). Effects of peer relationships on parent-youth relationships and self-differentiation. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 5(3), 14-22. <https://doi.org/jh32>
- Caballo, V. E. (1987). Evaluación de las habilidades sociales. En R. Fernández-Ballesteros & J. A. I. Carroble (Eds.), *Evaluación conductual. Metodología y aplicaciones* (pp. 553-595). Pirámide.
- Caballo, V. E. (2002). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo XXI.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Antona, C., Bas, P., Iruña, M. J., Piqueras, J. A. y Salavera, C. (2018). La autoestima y su relación con la ansiedad social y las habilidades sociales. *Psicología Conductual*, 26(1), 23-53. <https://tinyurl.com/33fwzn2>

- Capafóns, J. I., y Sosa, C. D. (2015). Relaciones de pareja y habilidades sociales: el respeto interpersonal. *Psicología Conductual*, 23(1), 25-34. <https://tinyurl.com/r7s3522v>
- Cavaiola, A., Peters, C., Hamdan, N., y Lavender, N. J (2012). Differentiation of self and its relation to work stress and work satisfaction. *Journal of psychological issues in organizational culture*, 3(1), 7-20. <https://doi.org/10.1002/jpoc>
- Choi, S. W., y Murdock, N. L. (2017). Differentiation of self, interpersonal conflict, and depression: The mediating role of anger expression. *Contemporary family therapy*, 39(1), 21-30. <https://doi.org/10.1007/s10591-016-9397-3>
- Curran, P. J., West, S. G., y Finch. J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods*, 1(1), 16-29. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.1.16>
- Dolz-del-Castellar, B. y Oliver, J. (2021). Relationship between family functioning, differentiation of self and anxiety in spanish young adults. *PLOS ONE*, 16(3), 1-16. <https://doi.org/gqzcch>
- 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*. <https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1841039>
- Elieson, M. V., & Rubin, L. J. (2001). Differentiation of self and major depressive disorders: A test of Bowen theory among clinical, traditional, and Internet groups. *Family Therapy*, 28(3), 125-142.
- Elizalde, C. I. (2017). Las habilidades sociales en el aprendizaje infantil de 2 a 4 años. *Espirales Revista multidisciplinaria de investigación científica*, 1(1), 20-25. <https://tinyurl.com/45rm9kuz>
- Ellis, A. y Dryden, W. (1994). *Práctica de la terapia racional emotiva*. Desclée de Brouwer.
- Elzo, J. (2006). La educación familiar en un mundo en cambio. En M. I. Álvarez & A. Berástegui (Eds.), *Educación y familia: la educación familiar en un mundo en cambio*. Universidad Pontificia Comillas.
- Fang, Q. y An, Q. (2014). The Study on Relationship between Self-Differentiation and Real Interpersonal Relationships, Network Interpersonal Relationships. *Advances in Psychology*, 4, 632-639. <http://dx.doi.org/10.12677/ap.2014.44085>
- Fishbane, M. D. (2007). Wired to connect: Neuroscience, relationships and therapy. *Family Process*, 46(3), 395-412. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2007.00219.x>
- Gismero, E. (1996). *Habilidades sociales y anorexia nerviosa*. Universidad Pontificia Comillas.

- Gismero, E. (2000). *Manual de la Escala de Habilidades Sociales*. TEA Ediciones.
- Greenberg, L. y Paivio, S. C. (1997). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Paidós.
- Hainlen, R. L., Jankowski, P. J., Paine, D. R., y Sandage, S. J. (2016). Adult attachment and wellbeing: Dimensions of differentiation of self as mediators. *Contemporary Family Therapy, 38*(2), 172-183. <https://doi.org/10.1007/s10591-015-9359-1>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness en la vida cotidiana: cómo descubrir las clases de la atención plena*. Paidós.
- Lampis, J., Busonera, A., Cataudella, S., Tomassi, M., y Skowron, E. A. (2017). Psychometric properties of an Italian version of the differentiation of self inventory-revised (it-DSI-R). *Journal of Adult Development, 24*, 144-154. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9253-6>
- Lampis, J., Cataudella, S., Agus, M., Busonera, A., y Skowron, E. A. (2019). Differentiation of self and dyadic adjustment in couple relationships: A dyadic analysis using the Actor-Partner Interdependence Model. *Family Process, 58*(3), 698-715. <https://doi.org/jh4v>
- Lampis, J., Cataudella, S., Agus, M., Carta, S., Rodríguez-González, M., Lasio, D., Serri, F., & Galluzzo, W. (2021). Differentiation of self and the decision to seek systemic psychotherapy: A comparison between a help-seeking and a normative sample. *Counselling Psychology Quarterly, 34*(1), 54-71. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1653263>
- Lazarus, A. A. (1973). On assertive behavior: A brief note. *Behavior Therapy, 4*(5), 697-699. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(73\)80161-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(73)80161-3)
- Likcani, A., Stith, S., Spencer, C., Webb, F., y Peterson, F. R. (2017). Differentiation and Intimate Partner Violence. *The American Journal of Family Therapy, 45*(5), 235-249. <https://doi.org/ghvgb3>
- Méndez, F. X., Olivares, J., Ros, M. C. (2001). Entrenamiento en habilidades sociales. En J. Olivares y F. X. Méndez (Eds.), *Técnicas de modificación de conducta* (pp. 337-369). Biblioteca Nueva.
- Messina, K. C., Kolbert, J. B., Bundick, M. J., Crothers, L. M., & Strano, D. A. (2018). The impact of counseling on Bowen's differentiation of self. *The Family Journal, 26*(2), 150-155. <https://doi.org/10.1177/1066480718776197>
- Mohammadi, M., Alibakhshi, S. Z. y Sedighi, M. (2019). The effect of Self-differentiation Training Based on Bowen Theory on Women's Self-differentiation and Marital Satisfaction. *Journal of Midwifery & Reproductive health, 7*(4), 1914-1021. <https://doi.org/jh5g>

- Mozas-Alonso, M., Oliver, J. y Berástegui, A. (2022). Differentiation of Self and its Relationship with Marital Satisfaction and Parenting Styles in a Spanish Sample of Adolescents' Parents. *PLOS ONE*, 17(3): e0265436. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265436>
- Núñez, C. E., Hernández, V. S., Jerez, D. S., Rivera D. G., y Núñez, M. W. (2018). Las habilidades sociales en el rendimiento académico en adolescentes. *Revista de Comunicación de la SEECI*, 47, 37-49. <http://doi.org/10.15198/seeci.2018.47.37-49>
- Oliver, J., y Berástegui, A. (2019). La Escala de Diferenciación del Self (EDS): desarrollo y validación inicial. *Mosaico*, 72, 100-119. <https://doi.org/10.1080/01926187.2017.1365663>
- Oliver, J., Jódar, R., Berástegui, A., Skowron, E. A., Friedlander, M. y Schmitt, T. (2022). Psychometric study of the differentiation of self scale-revised in a sample of Spanish adults. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02929-y>
- Rodríguez-González, M., y Martínez, M. (2014). *La teoría familiar sistémica de Bowen: avances y aplicación terapéutica*. McGraw Hill.
- Rodríguez-González, M., Schweer-Collins, M., Skowron, E., Jodar, R., Cagigal, V., y Major, S. (2019). Stressful Life Events And Physical And Psychological Health: Mediating Effects Of Differentiation Of Self In A Spanish Sample. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45(4), 578-591. <http://doi.org/10.1111/jmft.12358>
- Salas, P., Asún, R., y Zúñiga, C. (2020). Construcción de un Cuestionario de Habilidades Sociales para el Contexto Académico (CHS-A). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(55), 89-105. <https://doi.org/10.21865/RIDEP55.2.07>
- Skowron, E. A., y Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235- 246. <https://doi.org/cvvg8>
- Skowron, E. A., y Knauth, D. G. (2004). Inventory for Adolescents. *Nursing Research*, 53(3), 163-171. <https://doi.org/10.1097/00006199-200405000-00003>
- 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: An International Journal*, 31(1), 3-18. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9075-1>
- Thorberg, F. A. & Lyvers, M. (2010). Attachment in relation to affect regulation and interpersonal functioning among substance use disorder in patients. *Addiction Research and Theory Behaviors*, 18(4), 464- 478. <https://doi.org/10.3109/16066350903254783>
- Vera, M. R., López, F. R., Valle, V. M., y Mazacón, M. G. (2017). Habilidades Sociales. *Revista Salud y Ciencias*, 1(2), 8-15.

Wampold, B. E., & Imel, Z. E. (2015). *The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work*. Routledge/Taylor & Francis Group.

White, M. y Epston, D. (1990). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Gedisa.

Para citar en APA

Castro-Dávila, C. & Oliver, J. (2022). La relación entre la diferenciación del self, las habilidades sociales y la asistencia a psicoterapia en una muestra de adultos españoles. *Terapia Psicológica (En línea)*, 40(3), 347-365. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082022000300347>