



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**Diferenciación y Calidad de Red:
Dos Constructos Relacionados.**

TESIS EMPÍRICA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO
DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A N

**Karen Javier Cuevas
Rodrigo Emmanuel Soto Amezcua**

Directora: **Mtra. Edilberta Joselina Ibáñez Reyes**
Dictaminadores: **Dr. José de Jesús Vargas Flores**
Lic. María Luisa Hernández Lira



Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2014.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

Introducción.....	p. 1
Capítulo 1. La Familia.	4
Capítulo 2. La Diferenciación.....	17
2.1 Triangulación.....	21
2.2 La diferenciación.....	23
2.3 La diferenciación de la familia.....	26
2.4 La diferenciación del sí mismo.....	28
2.5 Cuatro factores relacionados con la diferenciación.....	28
2.6 La diferenciación del sí mismo como un proceso.....	31
2.7 La diferenciación intrapsíquica e interpersonal.	32
2.8 Inventario de Diferenciación.....	37
Capítulo 3. Red Social de Apoyo.....	43
3.1 Tipos de redes sociales.....	48
3.2 Propiedades de las redes sociales.....	50
3.3 Función de la red social.....	54
3.4 Escala de Calidad de Red.....	56
Capítulo 4. Aplicaciones empíricas del constructo de diferenciación y calidad red social.....	58
4.1 Variables relacionadas con el constructo de diferenciación: violencia, estrés y ansiedad	62
4.2 Diferencias de calidad de red entre personas con y sin alguna disfunción.....	69
4.3 Diferenciación y red social en el afrontamiento de ciertas circunstancias.....	79
Método.....	84
Resultados.....	86
Discusión.....	95
Conclusiones.....	104
Bibliografía.....	107

INTRODUCCIÓN.

Actualmente el trabajo de los profesionistas como los psicólogos es cada vez más complejo y abarca una amplia gama de problemáticas a la que estos expertos se enfrentan, de ahí que la investigación de temas como la familia, las redes sociales o el papel de los afectos y sentimientos en la forma de operar de las personas sean sólo algunos tópicos en los que merece la pena ahondar.

Todas las personas funcionan y se definen a sí mismos no en la soledad, sino en el contexto de relaciones significativas con otros individuos. En ese sentido, las redes sociales, pueden ser entendidas como todos los vínculos que establece un individuo con otros a lo largo de su vida entera y a través de los cuales significa a otros en su medio social, teniendo así, un sentimiento psicológico de comunidad. Esta red contribuye sustancialmente a su reconocimiento como individuo y constituye una de las claves centrales de la experiencia individual de identidad y bienestar.

La familia, como ejemplo de red social, ha sido considerada como núcleo de la sociedad. Es en muchos casos fuente de bienestar para sus integrantes y en muchos otros, motivo de disgusto, problemas y demás disfunciones. Bowen (1998) plantea a la familia como la rectora, promotora y reguladora de todas las actividades dentro del grupo en su conjunto. No es desconocido que muchas personas acudan a psicoterapia por presentar alguna disfunción con este grupo social que en ocasiones funge como el primer grupo social con el que una persona cuenta. Dentro de un contexto en el que una persona desarrolla vínculos con otras a su alrededor, juega un papel indispensable el sistema de afectos y motivaciones de cada individuo en su modo de interactuar y establecer relaciones. Así, la capacidad para actuar o no de manera objetiva, distinguiendo el sistema afectivo e intelectual es parte indispensable en el establecimiento de nuevas relaciones.

Acorde con lo anterior, el objetivo de la presente investigación consistió en describir la relación que existe entre la diferenciación y la calidad de red a través de la aplicación del Inventario de Diferenciación (ID) y la Escala de Calidad de Red

(ECAR). Para llevar a cabo esto, se desarrollaron 4 capítulos que permitieran un estudio profundo de lo que se pretendía investigar.

En el capítulo 1, se describe a la familia desde la Teoría de Murray Bowen y se desarrollan aspectos relacionados con esta forma de organización social y su influencia en el crecimiento y desenvolvimiento de un individuo. Asimismo, a lo largo de ese primer capítulo, se habla de la familia como un fenómeno social caracterizado por una serie de dinámicas, emociones y relaciones peculiares que permite a sus individuos o no, desarrollar su propia identidad.

Posteriormente en el capítulo 2, se presenta el principal constructo de la Teoría de Bowen que es llamado diferenciación. Se abordarán los sistemas básicos que todas las personas tienen, el emocional, sentimental e intelectual y cómo éstos aparecen en cada momento de la vida en mayor o menor medida al permitirle al individuo relacionarse con otros. Siguiendo esa línea se hablará de la triangulación como base de todo sistema afectivo, como manera básica de relacionarse según Bowen al partir de la suposición de que todo sistema de dos personas es inestable por lo que necesita de un tercero. Para terminar con el segundo capítulo se explicará el Inventario de Diferenciación propuesto por Vargas, Ibáñez y Armas (2009) y sus usos en la presente investigación.

En el tercer capítulo se expondrán los principales elementos teóricos circundantes al constructo de red social, presentando así, los principales autores que conforme a sus investigaciones y trabajos realizados explicaron este término. Además se explican los elementos a partir de los cuales las personas estableces sus redes con otros individuos. Finalmente, se presenta la Escala de Calidad de Red propuesta por Nava, Reyes y Vega, (2001).

En el capítulo 4 se presenta una serie de investigaciones realizadas por diversos autores sobre la diferenciación y la red social que permiten al psicólogo clínico acercarse a los estudios y así actualizar y continuar el desarrollo de su práctica clínica. Seguido de este último capítulo teórico se presenta la metodología usada en esta investigación, así como los hallazgos de ella, los cuales sugieren, a lo largo de la discusión, que existe una relación negativa entre las dos variables investigadas. Esto quiere decir que a medida que una persona tiene un nivel de

diferenciación elevado, su calidad de red tiende a disminuir. Finalmente, a lo largo de la conclusión se dan unas propuestas para el profesionalista que le permitan seguir avanzando y perfeccionando su quehacer como psicólogo, dando respuestas científicas ante la demanda y necesidades de las personas que lo consultan.

LA FAMILIA.

La convivencia en grupos ha existido en todos los tipos de sociedades desde la antigüedad hasta nuestros días y por ende, las organizaciones sociales han tenido modificaciones y cambios. La familia, considerada como núcleo de la sociedad, designa una amplia gama de formas sociales que presentan estructuras relacionales diversificadas. En ese sentido, el objetivo del presente capítulo consiste en describir a la familia desde la Teoría de los Sistemas, así como en desarrollar aspectos relacionados con esta forma de organización social y su influencia en el crecimiento y desenvolvimiento de un individuo.

Para llevar a cabo lo anterior, se explicará como primer punto, lo difícil que resulta tratar de obtener una única definición de familia, ya que ésta es dinámica y cambiante; por lo que se darán los detalles del porqué la diversidad familiar no puede encerrarse ni reducirse en una sola definición. Además se aclarará que, para conocer a la familia, es necesario adoptar un sistema de observación que teórica y metodológicamente sea adecuado al fenómeno que se quiere investigar. En ese sentido, se explicarán los comienzos del estudio de la familia a principios y mediados de la década de 1950 y cómo es que estas investigaciones se desarrollaron debido a la tentativa de buscar métodos de terapia más eficaces en los casos de graves trastornos emocionales en donde el tratamiento psicoanalítico no era efectivo (Bowen, 1998).

Una vez realizado lo anterior, se presentará el modelo teórico a partir del cual se desarrolla la presente investigación, el cual fue planteado por Murray Bowen en la década de 1950 y a partir del cual, se hablará de la familia como un fenómeno social caracterizado por una serie de dinámicas, emociones y relaciones peculiares que permite a sus individuos desarrollar su propia identidad.

Posteriormente se describirá la manera en que, dentro de la familia, se transmiten las principales formas de relacionarse con otras personas. Más adelante se hablará de las formas de relación dentro de la familia que desembocan en problemáticas y disfunciones. Finalmente se esbozará una idea de cómo entender a la familia desde este marco conceptual.

Para empezar el desarrollo de este capítulo, es importante recordar que con la presencia del ser humano sobre la faz de la tierra, éste tomó como premisa de su conservación la convivencia en grupos que en ese entonces se daba de manera libre y desordenada con una duración que se limitaba a necesidades pasajeras. De tal suerte que las relaciones entre las personas fueron modificándose y comenzó a haber establecimiento y distinción de grupos. Aparecieron distintas formas de organización social como la familia, que con el paso del tiempo se ha presentado como una institución que reviste múltiples aspectos desde su formación, su estructura, organización y formas de vida.

El grupo familiar ha experimentado diversos cambios en estos aspectos por lo que, desde diferentes enfoques, han surgido definiciones de la familia que para muchos representan un primer problema de cierta complejidad al que se enfrentan al tratar de estudiar este tipo de organización considerada para muchos, el núcleo de la sociedad. En este sentido, Gracia y Musitu (2000) afirman que definir lo que es el concepto de la familia no es una tarea fácil, dada la gran dinámica que presenta ésta en su evolución histórica y social. Para estos autores el problema de la definición no es sólo una cuestión de semántica o de clarificar conceptos sino de entender que la diversidad de la vida familiar no puede sujetarse a una sola definición.

Son numerosos los autores que aseveran, sostienen y defienden que no existe definición única y correcta de la familia. Las definiciones y expectativas que se tengan de ésta dependen de la manera en que se le piense, esto es, de la perspectiva teórica de quien la estudie, ya que "...lo que conocemos acerca de las familias se basa también en las teorías que guían nuestra investigación, puesto que es la teoría la que determina los aspectos que estudiamos" (Gracia y Musitu, 2000; p. 60). El hecho es que, el estudio de la familia estriba en el punto de vista de quien la observa e investiga así como de su disponibilidad de lenguaje con el cual pueda expresar lo que se <<entiende>> en un determinado momento y contexto histórico y cultural.

Es necesario señalar que aquí, a lo largo de estas líneas y de las posteriores, no se pretende hacer un exhaustivo acopio del infinito mundo de definiciones

sobre la familia surgidas a lo largo de diferentes estudios; únicamente, a título ilustrativo se recogen algunas que resultan útiles en el marco del presente capítulo.

La etimología de la palabra familia deriva del latín *famulus*, que es sirviente o esclavo. Así, la familia en su origen era definida como el conjunto de esclavos y criados con los que contaba una persona (Rincón, 2010). Por su parte, el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española señala que por familia se debe entender al conjunto de personas que tienen alguna condición, opinión o tendencia común. Compartiendo algunos de los elementos anteriores, la Organización Mundial de la Salud, señala que familia es entendida como los miembros del hogar emparentados entre sí, hasta un grado determinado por sangre, adopción y matrimonio (en Membrillo, Fernández, Quiroz y Rodríguez, 2008).

A su vez, autores como Donati (2003) aseguran que interrogarse *¿Qué es la familia?* es un cuestionamiento mal planteado pues hace referencia a una cosa, a algo que puede ser presentado como un objeto físico. En todo caso, si lo que se pretende es ahondar en el sentido y significado que tiene esta organización social, cabría preguntarse entonces *¿Qué sentido tiene hacer familia?* y desechar planteamientos cosificantes, optando en mejores términos por contemplarla como una serie de relaciones en las que se experimentan vivencias, sentimientos y demás, como un fenómeno social en el que sus miembros participan con dinámicas peculiares. Sin duda alguna, se puede apreciar que resulta un verdadero reto el estudio del tema de la familia así como sus implicaciones en la vida de las personas.

Para Minuchin (1984) y Membrillo, Fernández, Quiroz y Rodríguez, (2008) el sentido de hacer familia radica en que ésta, como sistema abierto, en constante interacción con los entornos histórico, social, económico y cultural, permite a sus individuos, en el mejor de los casos, desarrollar sus sentimientos de identidad e independencia; el primero de ellos principalmente influido por el hecho de sentirse miembro de una familia, y el segundo por pertenecer a diferentes subsistemas intrafamiliares, y por su participación con grupos extrafamiliares.

De esta manera, la familia no es una unidad homogénea en su conformación, lo cual indica que no todas están integradas de la misma manera.

Como se ha dicho hasta ahora, existen numerosos planteamientos y entendimientos respecto a la familia, que han sido formulados desde una perspectiva epistemológica y teórica en particular. Así, si lo que se desea es regular jurídicamente a la familia, es el Derecho el que debe observar a la familia; éste elabora una definición que refleja el punto de vista normativo y su lenguaje. Si se está interesado en el estudio estadístico, la forma en que es medida la familia depende de las clasificaciones que la ciencia estadística elabora para proceder a su medición (Donati, 2003).

En el caso de la presente investigación, la aproximación teórica de la que se partirá para el desarrollo de la misma, es la Teoría de los Sistemas desarrollada por Murray Bowen, figura reconocida en el ámbito de terapia familiar y relacional, quien en la década de 1950 desarrolló su trabajo en el cual propone pensar en términos de sistemas familiares, más que en dinámicas individuales. Este autor trata a la familia como una variedad de sistemas y subsistemas que sigue las leyes dinámicas de la naturaleza y que conforma la red social más próxima al individuo ya que es la primera con la que se tiene contacto, “dentro de ese sistema familiar, toda persona tiene una función que la convierte en un <<segmento>> imprescindible de un todo más vasto” (Bowen, 1998; p. 11).

En una era en la que la gente vive más y las generaciones se traslapan, los investigadores han comenzado a poner atención en la influencia que ejercen los miembros de la familia extensa en el ajuste y desarrollo de las personas (Peleg, 2005). De ahí que cuando se trabaje con una persona, no sólo se haga con ella, sino con toda la huella que carga de otras personas. Los miembros de una familia son, hacen, actúan, interactúan, asumen una posición con modalidades tan variadas que el orden es difícil de ver. El cambio de una parte de ella va seguido de un cambio compensatorio de otras partes de esa familia misma, es decir, una pequeña alteración tiene efectos en los integrantes de ese grupo.

Los sistemas funcionan en todos los niveles de eficacia, que van desde un nivel óptimo hasta el mal funcionamiento o el fallo total. El funcionamiento de todo

sistema depende del funcionamiento de los sistemas más amplios de los cuales forma parte y de sus subsistemas familiares.

Bowen (1998) plantea a la familia como la rectora, promotora y reguladora de todas las actividades dentro del grupo en su conjunto. La considera como una red multigeneracional de relaciones, que moldea el inter-juego entre dos fuerzas que se contraponen, pero que al mismo tiempo se contrabalancean: la fuerza de la individualidad y la de la unión. La primera hace referencia a la intensidad que una persona tenga para establecer sus propias metas y objetivos, permitiéndole reflexionar, analizar y reaccionar de una manera en particular ante las situaciones que se vayan presentando. Es decir que esta fuerza establece la lucha personal del sujeto de manera independientemente a los demás. A su vez, la fuerza de la unión posibilita que la persona se integre e identifique con el grupo al que pertenece, fijándose objetivos y metas en conjunto con éste. Esta fuerza permite la lucha por la sobrevivencia del grupo.

La familia como un conjunto de diferentes sistemas sociales o culturales, de juegos y de comunicación es pensada por Bowen (1998) como una combinación de sistemas emocionales y relacionales. El término <<emocional>> se refiere a la fuerza que motiva al sistema y que funciona por medio de una estabilidad cuidadosamente equilibrada en la que cada individuo dedica determinada cantidad de su ser y de su sí mismo al bienestar de los demás; y <<relacional>> se refiere al modo en que ésta se expresa. Éste último comprende la comunicación, la interacción y otras modalidades de relación.

Según Skowron y Dendy (2004) el sistema familiar juega un papel importante en el desarrollo individual de cada uno de sus miembros puesto que contribuye al ajuste o desajuste psicológico de la persona. Pero, como se ha dicho hasta ahora, no todas las familias están conformadas de la misma manera, por lo que sus efectos de igual modo son variados en cada caso.

Es común encontrarse con una pareja de personas que han decidido vivir juntas. No tienen descendencia; sin embargo forman una familia puesto que cada uno de los miembros tiene una función que le permite moverse dentro de la relación. De igual manera, como sistema familiar forman parte de otros sistemas

(como su familia de origen, amigos, vecinos). Asimismo, dentro de su relación interactúan dos fuerzas, la de individualidad y la de unión. Esto quiere decir que cada uno de ellos presenta objetivos, metas y reflexiones propias y a la vez esa capacidad de mantenerse juntos sin dejar de ser quienes son.

Las características del sistema familiar anterior también se pueden apreciar en grupos en los que no hay pareja, pero si descendencia. Y existen otros elementos que sustentan su carácter de familia como lo son el hecho de que ya sea la madre o el padre, representan para sus hijos la red social más próxima. De igual manera, en este grupo familiar se rigen, promueven y regulan actividades.

Siguiendo el ejemplo anterior, cabe señalar que no en todos los casos existe la presencia de una madre o un padre biológico, sino que en su lugar hay figuras que fungen estas posiciones, sean tutores o instituciones en donde los individuos combinan fuerzas afectivas y relacionales que les permiten ser, hacer, actuar e interactuar con ellos mismos y con otros subsistemas.

Sea cual sea la estructura familiar de la cual se parta, ésta tiene importancia primordial para las personas que en ella se desenvuelven ya que les posibilita o imposibilita desarrollarse y crecer en el sentido más pleno. La familia es un factor primordial de desarrollo de las personas puesto que es la principal fuente de información con la que cuenta cualquier individuo y en donde se aprenden estilos de vida y formas de afrontamiento que jugarán un papel importante en el nivel de independencia emocional que un individuo desarrolle a lo largo de su vida.

La familia como unidad afectiva, tiene grandes ventajas que orillan a las personas a mantenerla, pues como afirman Vargas e Ibáñez (2008), la familia asegura la sobrevivencia física, social y emocional de la especie. Entre algunas de las necesidades emocionales que suele cubrir la familia, se encuentran la estabilidad social, económica, sexual; pero también se generan vínculos vitales dentro de la misma y estilos de interacción con las personas cercanas. Cubrir estas necesidades es una de las tareas primordiales de los seres humanos dentro de su desarrollo psicológico y social. Cuando una persona se siente lastimada dentro de una relación determinada es porque su necesidad afectiva de una relación satisfactoria no se ha visto cubierta.

Algunos autores como Sharpsteen y Kirkpatrick (1997) en Bowen, (1998) afirman que la selección de pareja y la decisión de conformar una familia se da buscando cubrir aquellas necesidades sentimentales con las que se ha crecido. Si los dos miembros de la pareja creen que la otra parte cubrirá dichas carencias, se dice que se han enamorado perdidamente y por ende, deciden juntarse, casarse o vivir juntos de la manera que mejor les convenga. Vargas e Ibáñez (2003) afirman que cuando una persona no satisface las necesidades de otra, se dice que no surge lo que comúnmente se denomina química, o sea que dicho individuo no provoca ningún sentimiento pese a que cubra ideales de belleza o estatus social.

Al interior de la familia de origen o en la que el individuo crece, las personas aprenden a pensar, a sentir y a vivir de una manera. Asimismo, es el medio en donde se transmiten los principales problemas como necesidades de atención y aprobación elevadas, dificultades para enfrentarse a las expectativas, la tendencia a culparse o culpar a otros, o el sentirse responsable por la felicidad de los demás, razón por la cual Nava y Vega (2008) afirman que es frecuente atribuir responsabilidades a la familia cuando se habla del desarrollo de un individuo.

Es común que dichos estilos de interacción se exporten hacia la relación con otras personas ajenas a la familia en las que también exista una alta carga emocional, por ejemplo con la pareja. Así, sea la familia, la pareja o algún grupo social cercano afectivamente a la persona, tiene un efecto directo en la manera en que se piensa, se siente y se actúa, aun cuando los individuos varíen en su manera de pensar del grupo.

Al mezclar los aprendizajes propios con los aprendizajes de otra persona es posible, en caso de haber descendencia, que nuevos modelos de vida sean transmitidos no de manera automática, sino de manera intergeneracional tomando en cuenta aspectos como el momento en que nació la persona, el lugar que ocupa entre hermanos, el número de hijos que se tenga. Es importante mencionar que la transmisión ocurre en diferentes niveles que van desde las enseñanzas y aprendizajes conscientes hasta la programación automática e inconsciente de reacciones y comportamientos emocionales. La información transmitida a través de relaciones interactúa para darle forma al yo de un individuo.

En términos generales, son tres las formas a través de las cuales se va dando este proceso de transmisión en aquellos casos en que existe descendencia en la familia. La primera de ellas es la más común pues es *directa y lineal*, es decir, los estilos de la familia de origen se tienden a repetir. Es algo parecido a aquellas personas que sin decirlo, actúan exactamente de la misma manera que como procedían sus progenitores, de ahí aquellos dichos populares como <<No puede negar la cruz de su parroquia>>. Así, cuando los hijos aceptan las formas de vivir de los padres e incluso se parecen a ellos, se identifican entre sí y estrechan los lazos familiares. Los padres ven con agrado que los hijos se parezcan a ellos mismos y los hijos se ven satisfechos al hacer lo que sus padres les dictan (Vargas e Ibáñez, 2003).

La segunda manera de transmisión es *contraria a la tradicional*, y de ésta se desprenden ejemplos como aquella mujer que decide no tener pareja pues aprendió dentro de su familia la poca funcionalidad de la relación de sus padres o aquella otra que tiende a buscar una pareja completamente opuesta a los estilos de sus progenitores. Finalmente, la transmisión puede ser *transformada a partir del análisis* y en este modo, se cambian estilos de comportamiento y formas de ver el mundo, y, por tanto se modifican estilos de vida que fueron aprendidos dentro de la familia de origen (Vargas e Ibáñez, 2003); sin embargo, es difícil que ocurra este tipo de transmisión. A lo largo de muchas generaciones, se presentan diferencias pronunciadas en el equilibrio del funcionamiento intelectual y sentimental entre los miembros de una familia multigeneracional.

Por ejemplo, dos personas que deciden mantener una relación de pareja vienen de dos sistemas familiares distintos, en donde cada uno de ellos ha aprendido a vivir y dirigir su vida de una manera particular. Al juntarse, ambos se enfrentarán a los aprendizajes del otro y crearán (en el mejor de los casos) nuevas maneras de apreciar y conducirse en la vida. En caso de tener hijos, estas <<creaciones>> les serán enseñadas y cuando éstos crezcan, probablemente crearán nuevas formas al enfrentarse con otras personas provenientes de otras familias. Cabe señalar que la forma en que se va dando la Transmisión Intergeneracional no responde a un momento específicamente determinado sino

que se da a la par de que el transcurrir de cada persona se impregna de cotidianidades, normalidades y de automaticidades, esto es, de la impregnación de la vida misma.

Hasta aquí se ha hablado de cómo entiende Bowen a la familia y cómo en ella se aprenden (a través de diferentes formas de transmisión) estilos de interacción con otras personas. Ahora es momento de enfocar la atención hacia aquellas situaciones de tensión y estrés a las que se enfrenta un sistema familiar y cómo esto puede resultar en una problemática severa. Es común que los integrantes que forman parte de una familia se vean enfrentados a situaciones caracterizadas por tensión; sin embargo, los niveles de estrés a los que los elementos del sistema familiar se enfrentan dependen en gran medida del cómo se adapten a éste así como de la conexión existente con la familia extendida y con otras redes sociales.

Cabe señalar que entre más ansiedad absorba una persona o una relación, menos tendrán que absorber las demás personas. Es automático que uno de los miembros de la familia funcione más para compensar el mal funcionamiento de otro. Esto es la <<superfunción- disfunción>> y significa que algunos miembros de la familia mantienen su funcionamiento a expensas de otros. Las personas no se quieren hacer daño entre ellos mismos, pero cuando la ansiedad determina el comportamiento de manera crónica, normalmente alguien sufre (Keer, 2003). Es mucho más fácil para el que <<superfunciona>> disminuir su función que para el más débil reforzarla. Cuando existe demasiada tensión dentro de la familia, ésta se puede estabilizar mediante el contacto emocional con otras redes sociales que funjan como apoyo.

En otro orden de ideas, existen casos en los que la familia está conformada por una pareja que ha decidido tener hijos. Bowen (1998) describe cuatro patrones de relación que derivan en una problemática en familias con estas características. El primero de estos modelos es el *conflicto marital*, que como su nombre lo indica, es un patrón de relación de pareja en el cual existe, de manera general, tensión que es exteriorizada por uno de los cónyuges hacia la relación. Esto explica el

porqué son tan comunes los problemas de pareja cuando existe tensión en una o ambas partes.

Siguiendo con la pareja, sucede también que uno de los miembros presiona a la otra parte para pensar y actuar de cierta manera, lo que sin duda desemboca en problemáticas dentro de esa familia. Es habitual que a un breve periodo de conflicto siga la rendición de uno de los miembros de la pareja con el fin de suavizar el problema. Ambas personas se perciben a sí mismos capaces de ceder, pero uno de ellos lo hace con mayor frecuencia que el otro.

Esta es la razón por la cual una pareja cuando se separa y decide terminar la relación, una de las partes alega y reclama lo mucho que dejó de ser ella o él mismo para entregarse a la relación y hacerla funcionar, por lo que la *disfunción con un cónyuge* es el segundo patrón que describe Bowen al hablar de esquemas de relación que desembocan en problemáticas presentes en familias caracterizadas por contar con madre, padre e hijos.

Respecto a los hijos, es común ver en familias con este arreglo que los padres se preocupan excesivamente por uno de ellos creando una imagen idealizada que puede ser tanto positiva como negativa y que repercute en los demás hermanos. Al respecto Bowen (1998) propone el concepto de *proceso de proyección familiar* para describir la principal manera en que los padres transmiten sus problemas afectivos a uno o a varios hijos debido a que muestran y hacen visible su inmadurez y sus expectativas a través de reproches, críticas y otras formas. Quienes tengan hermanos sabrán que aun siendo hijos de los mismos padres, son diferentes y tienen distintas percepciones de sus progenitores. Según este autor, el hijo que se convierte en el objeto de proyección de los padres resulta ser el más apegado sentimentalmente a ellos, y por ende, el menos independiente.

Para ejemplificar esto, puede tomarse el caso de una familia en la que los cónyuges tienen tres hijos, dos mujeres que resultan ser las mayores y un varón a quien se le sobreprotege de cuanta circunstancia aparezca por el único motivo de ser el menor de los hijos. Según Bowen (1998) este proceso de proyección se desarrolla en tres pasos: (1) el padre o madre se enfoca en un hijo por miedo a

que haya algo mal con él; (2) el padre o madre interpreta el comportamiento del niño como confirmación del temor; (3) el padre o madre trata al hijo como si verdaderamente hubiera algo mal en él. Con el paso del tiempo y después de tratos desiguales entre las hijas y el hijo, éste último no alcanza la independencia física y afectiva que los padres hubieran esperado de él, ya que nunca aprendió a valerse por sí mismo.

Siguiendo con el ejemplo, los padres, con frecuencia, sentirán que no le han dado suficiente amor, atención o apoyo a su hijo menor, pero curiosamente es al que más tiempo, energía y preocupación le han invertido en comparación con sus hermanas quienes estando menos involucradas en el proceso de proyección familiar, tienen una relación más madura y basada en la realidad con sus padres que les permite desarrollarse como personas menos necesitadas, menos reactivas y más orientadas a los resultados. Como se puede observar, los temores y percepciones del padre o madre afectan el desarrollo y comportamiento del hijo, que crece y llega a personificar sus temores y percepciones buscando en sus nuevas relaciones quién cubra las necesidades afectivas que sus padres venían cubriendo. La intensidad del proceso de proyección no está relacionada a la cantidad de tiempo que los padres pasan con su hijo pero sí con la vulnerabilidad a desarrollar problemas clínicos.

Keer (2003) en sus investigaciones ha reportado que las personas que crecen con la misma posición entre hermanos tienen de manera predecible, características importantes en común. Las características de una posición no son <<mejores>> que las de otra, pero son complementarias y pueden influir en el desarrollo de una problemática en el o los hijos de quienes se crea una imagen ensalzada que se asocia junto con los patrones anteriores con una distancia emocional que toman las personas para reducir la intensidad de una relación. Los padres que están demasiado preocupados con las opiniones de otros, pueden desarrollar un miedo a la evaluación negativa en sus hijos como resultado de su continuo recuerdo de que otras personas están examinando su apariencia y conducta social familia (Peleg, 2005).

El contacto sentimental se puede reducir cuando las personas se van lejos de las familias y casi nunca los visitan, o se puede reducir cuando las personas se quedan en contacto físico con sus familias pero evitan los temas delicados. Las personas reducen las tensiones de las interacciones en su familia distanciándose extremadamente, pero arriesgan al darle a sus nuevas relaciones demasiada importancia ya que intentan crear otros grupos como tendencia a huir de las familias <<malas>> y encontrar sustitutas <<buenas>> (Keer, 2003). No es raro que suelen escucharse entre personas frases como <<Yo no seré como mi madre>> o <<No quiero ser como mi padre>>, lo cual habla del rechazo y huida de la aparente familia mala, aunque en muchos casos, si no es que en la mayoría, son esas mismas personas las que años más tarde reproducen fielmente, el patrón que antes negaban.

Estos cuatro factores de relación causantes de problemática (conflicto marital, disfunción con un cónyuge, desarrollo de un impedimento en uno o más hijos y distancia emocional) no aplican para todas las familias puesto que no todas están conformadas de la misma manera como se ha mencionado de forma insistente. Hay familias en las que no se encuentran presentes dos progenitores o en su caso, no hay descendencia. Hay tantos arreglos de conformación familiar como familias existen y en esa medida, las problemáticas serán diferentes y por lo tanto su estudio e intervención serán distintos.

Para Vargas e Ibáñez (2003), los conflictos provenientes de la familia de origen se repiten, se reviven, se crean defensas contra ellos o se superan en otras relaciones íntimas. Los conflictos, sin duda no se quedan intactos, sino que al pasar el tiempo se transforman y adquieren un significado diferente para aquel que los vivencia. El desarrollo de tales conflictos afectivos está en función de la independencia emocional que se presente dentro de los miembros que estructuran a la familia. Los síntomas resultantes de las problemáticas familiares aparecen en forma de malestares emocionales, físicos o sociales y se incrementan cuando la problemática está cerca de hacer que el sistema familiar deje de funcionar (Bowen, 1998) por eso es común que las familias no busquen ayuda hasta que se

pierde la flexibilidad de sus relaciones y el funcionamiento de uno de los integrantes queda limitado.

Hasta ahora se ha examinado cómo el sistema familiar juega un papel importante en el desarrollo individual de cada uno de sus miembros pues al cubrir ciertas necesidades les ofrece o no la oportunidad de convertirse en personas plenas. Asimismo se ha explicado e insistido en la necesidad de ver las disfuncionalidades en la familia como pruebas de que algo en las relaciones que se ejercen dentro de ella está aconteciendo más que como fenómenos intrapsíquicos. Como diría el propio Bowen (1998), no se trata de discutir sobre las relaciones con la familia de origen, ni tampoco evocar terapéuticamente conflictos fantasmales sino entender al individuo en su capacidad para independizarse de su familia nuclear.

Se trata de retomar para seguir adelante en las relaciones significativas porque es claro que no se puede tratar al individuo como si fuera un ser aislado. La vida aparece como una experiencia compartida por lo tanto no existe individuo que pueda vivir solo o aislado, pues quienes lo intentan están destinados a desintegrarse como seres humanos. Por lo tanto, cabe pensar que la familia es la más antigua de las instituciones sociales humanas; una institución que ha sobrevivido y sobrevivirá de una forma u otra, mientras exista el género humano.

LA DIFERENCIACIÓN.

La familia, como organización social, ha existido en todos los tipos de sociedades y ha tenido a lo largo del tiempo diferentes concepciones. En el capítulo anterior se describió a la familia desde la Teoría de los Sistemas planteada por Bowen en 1950, aseverando que ésta es una red multigeneracional de sistemas y subsistemas emocionales y relacionales que conforma la red social más inmediata al individuo puesto que funge como la rectora, promotora y reguladora de las actividades que se llevan a cabo dentro del grupo. Asimismo, en el Capítulo 1 se afirmó que no todas las familias están conformadas de la misma manera, pero todas tienen una fuerte influencia en el crecimiento y desenvolvimiento de los individuos que dentro de ellas se desarrollan.

La familia, en cualquiera de sus modalidades, es la primera fuente de información con la que cuenta cualquier persona y en la que se aprenden modos de relacionarse con las personas y estilos de vida que juegan un papel importante en el desarrollo de ésta. Como se puede apreciar, la familia juega un papel fundamental en el proceso de independencia afectivo, puesto que como Vargas, Ibáñez y Armas (2009) afirman, los patrones de convivencia familiar afectan la salud y el desarrollo individual e influyen en la medida en que los individuos son capaces de actuar con un grado apropiado de autonomía, al tomar responsabilidad personal y experimentar importantes relaciones con otros. El establecimiento de un cierto tipo de vínculo con los demás determina en gran medida las relaciones que establece el ser humano con los otros.

Acorde con lo anterior, el objetivo del presente capítulo es presentar el principal constructo de la Teoría de Bowen que es llamado diferenciación. Para lograr esto, se comenzará ahondando en los sistemas básicos que todas las personas tienen y cómo éstos aparecen en cada momento de la vida en mayor o menor medida al permitirle al individuo relacionarse con otros. Siguiendo esa línea se hablará de la triangulación como base de todo sistema afectivo, como manera básica de relacionarse según Bowen al partir de la suposición de que todo sistema de dos personas es inestable por lo que necesita de un tercero. Además se

detallará el porqué relacionarse de esta manera tiene efectos, en su mayoría, negativos, por lo que se hace la sugerencia de destriangular las relaciones.

Una vez explicado lo anterior se darán los argumentos del porqué cuando se habla de diferenciación existen distintas maneras de abordar el término, una de ellas es hablando de diferenciación de la familia y la otra es diferenciación del sí mismo. En el momento en que se puntualice ésta última se hará hincapié en cuatro factores relacionados con este constructo que son la reactividad emocional, la habilidad para tomar la posición del sí mismo, la fusión con otros y la desconexión afectiva. Siguiendo con la diferenciación del sí mismo, se explicará que ésta a su vez, puede ser entendida como un proceso y como una característica de personalidad sea intrapsíquica o interpersonal. Además se ejemplificará lo que se significa ser una persona diferenciada o indiferenciada. Por último, se hablará de la escala que se utiliza para abordar el constructo central boweniano y las utilidades que el psicólogo clínico puede sacar de ella.

Para empezar el desarrollo del presente capítulo, cabe señalar que desde la perspectiva de Bowen se estudia a las personas en el contexto de un campo de relaciones partiendo de la idea de que nadie vive solo en el mundo, por lo que puede examinar el impacto de este campo en los modos de vida de los individuos (Faber, 2004). En las relaciones humanas se ponen en juego no sólo aspectos biológicos como la edad o el género, sino también factores de la persona como lo son las emociones, los sentimientos y los pensamientos. Al respecto, Bowen menciona que en cada persona existen de manera teórica, tres sistemas básicos que son utilizados en cada momento de la vida, cada uno de ellos en mayor o menor medida. Estos sistemas responden al nombre de: sistema emocional, sistema sentimental y sistema intelectual.

En lo que concierne al primer sistema, éste puede ser explicado a través de las emociones, que son respuestas fisiológicas que tienen que ver con reacciones automáticas que se presentan ante estímulos o eventos y son expresadas de manera facial o corporal. De este modo, se dice que el sistema emocional es el sistema más primitivo de cada persona porque no está bajo conocimiento o control, pero moviliza energía que prepara al cuerpo para cualquier situación a la

que se enfrente. Por poner un ejemplo, cierta persona camina de noche por las calles del centro de la Ciudad de México, de pronto le parece ver una sombra que le persigue. Inmediatamente su corazón se acelera, su respiración también se vuelve más rápida, un sudor frío le cubre la piel. Los vellos del brazo de la persona ejemplificada se erizan, se le pone la *piel chinita* y siente un nudo en la garganta. Si se observa, todos estos cambios que la persona manifestó resultan lógicos para enfrentarse a una amenaza: el aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria permite aportar más oxígeno a los músculos en caso de que haya que hacer un esfuerzo, como salir corriendo. El sudor permite eliminar el exceso de calor que se producirá con ese esfuerzo. El erizamiento del vello no tiene mucha utilidad en humanos, pero en animales con pelaje tupido les hace parecer más grandes, lo que puede atemorizar a un posible enemigo.

Cuando se perciben las reacciones fisiológicas y conductuales de la emoción, se experimentan estados subjetivos que son los relativos al sistema sentimental y para entender a éste es necesario mencionar que un sentimiento es una respuesta subjetiva del sistema emocional y está revestido de un número mayor de elementos racionales y temporales, es decir, un sentimiento es mucho más largo en el tiempo que la emoción y se suscita cuando la persona es capaz de identificar a ésta y nombrarla, por lo tanto los sentimientos se identifican a partir de un marco social referencial. Sentir es un proceso que tiene que ver tanto con la experiencia que provoca y los efectos que dicha experiencia desencadena en el organismo. Para Bowen (1998) este sistema es un tipo de puente que, por un lado, está en contacto con partes del sistema emocional y por el otro, con las del sistema intelectual. Siguiendo el ejemplo anterior, la persona que transitaba de noche por las calles de la Ciudad de México vivenció el sentimiento de miedo una vez manifestadas las reacciones fisiológicas de su cuerpo y aunado a la idea de ser víctima de un asalto. No es necesario que esta persona vuelva a ver la sombra para sentir el miedo que esto le produjo, puede sentirlo una vez más cuando llegue a casa y relate lo que le ha sucedido.

Entonces, es posible deducir, tal como lo afirmara Bowen, que sólo después de tomar conciencia de las sensaciones del cuerpo cuando recibe algún estímulo,

la emoción se convierte en sentimiento. En ese sentido, el sistema intelectual incluye la capacidad para conocer, entender y comunicar ideas complejas. Es el sistema de pensamiento en donde la habilidad racional decide cómo actuar ante lo que ocurre. Con las acciones que la persona hace es como se tiene acceso a su sistema intelectual. Para Bowen, la habilidad de comunicar las ideas unida a la capacidad de experimentar sentimientos haría al hombre único entre otras formas de vida, porque en el caso de animales como las abejas, éstas no atacan a la abeja reina por poseer un sentimiento de nacionalismo o por pensar en que la reina es la mejor abeja de todo el panal, simplemente lo hacen reaccionando a las emociones; cuestión diferente en el ejemplo descrito de la persona que sintió miedo. En su caso, es probable que al llegar a casa diera argumentos del porqué pensó que lo asaltarían, tales como el hecho de que la quincena pasada le sucedió algo muy similar o de esa manera lo vio en un programa de televisión. La capacidad de ser objetivo teóricamente siempre está presente pero con frecuencia es abrumada por los procesos de sentimientos y emociones y muchas veces el intelecto opera a su servicio (Vargas, Ibáñez y Hernández, 2012).

Existen distintas formas de abordar las emociones, los sentimientos y los pensamientos humanos, una de estas maneras es la aproximación de Bowen (1989) la cual sugiere que los sistemas emocional y sentimental surgen de la interacción con otras personas, generalmente en la interacción con el grupo de origen como lo es la familia que es donde se reproducen patrones de comportamiento para posteriormente exportarse a otras relaciones dentro del transcurso de la vida tal como se explicó en el Capítulo 1.

Y hablando de formas de relacionarse, el mismo autor plantea que los triángulos son los bloques básicos de las relaciones humanas, por lo que a continuación se explica y discute este término que es uno de los conceptos más importantes en la Teoría de Bowen y hace referencia a las modalidades predecibles en las que las personas interactúan unas con otras en un campo relacional.

2.1 Triangulación.

Como hasta ahora se ha explicado, cada persona se relaciona con otras personas, a su vez, éstas lo hacen con otras y así de manera sucesiva, depositando en tales relaciones, parte de sus emociones, sentimientos y pensamientos, todos ellos reflejados en formas de actuar. Al respecto, Bowen (1998) afirma que ninguna relación de dos personas se puede mantener en aislado, ya que de esta manera se vuelve inestable y produce estrés en sus miembros. De ahí que cuando la tensión emocional de un sistema formado por dos personas supera sus posibilidades de soporte, “triangula” a una tercera persona. Para este autor, una relación de dos personas siempre se regula teniendo un tercer punto de referencia que permita que la tensión se desplace entre sus integrantes.

Como se puede notar, una triada es considerada para Bowen el elemento más básico de las relaciones humanas; sin embargo, esta forma de operar siempre trae consecuencias funcionales o disfuncionales para quienes se ven involucrados en el triángulo ya que en periodos de aparente calma y quietud, dos miembros forman una alianza conductual placentera y bastante cómoda, en la que estas dos personas pueden llegar a ser muy cercanas, mientras que el tercero se envuelve en esta relación con una posición bastante incómoda, como si fuera un extraño o hiciera un *mal tercio* esperando en cada momento que las dos personas cómodas se rechacen mutuamente para poder tener un mejor lugar.

Si la tercera persona es demasiado fuerte, los movimientos del triángulo pueden ser tan imperceptibles que a duras penas es posible observarlos en situaciones emocionales tranquilas, en tanto que aumentan su frecuencia y su intensidad en presencia de ansiedad. A medida que la tensión aumenta en los miembros más cómodos, éstos hacen esfuerzos para involucrar al tercero en el conflicto y tomarlo como punto de referencia para regular el clima dentro del campo. Acorde con Bowen (1998) si la tensión crece, una mayor cantidad de personas ajenas se verá envuelta puesto que las relaciones se fijan en una serie de triángulos emocionales interdependientes.

Un caso común en el que se puede apreciar la triangulación es en las relaciones de pareja. Por poner un ejemplo: Tomás es un hombre de 35 años de edad, su esposa es Teresa de 33. Ambos llevan 10 años viviendo juntos. Al principio de su relación todo parece marchar de maravilla. Disfrutan de su vida en pareja hasta que por diversos motivos, familiares, económicos, emocionales o de cualquier otra índole, comienza a haber tensión y estrés en el campo relacional de la pareja. Cada día discuten más y más hasta que Tomás comienza a salir con Sandra, una vieja amiga y ex pareja. Cuando las discusiones entre Teresa y Tomás se intensifican, éste jura a Sandra que dejará a su pareja para formar una nueva familia con ella. Teresa a su vez, sabe de la relación que su esposo mantiene con otra persona pero piensa: <<Mientras él me cumpla en la casa, que tenga las que quiera>>, <<Finalmente, la única aceptada por su familia soy yo>>, <<No tengo porque dejarle el camino libre>>. En ocasiones la relación entre los esposos vuelve a la calma y Tomás deja de frecuentar por largos lapsos de tiempo a Sandra quien en todo momento se encuentra esperando que por fin Tomás se anime a dejar a Teresa. Por supuesto que difícilmente esto ocurrirá ya que la relación que Tomás mantiene con Sandra disminuye la tensión entre él y Teresa.

Hay otros casos en que la triangulación ocurre con otros miembros de la familia, por ejemplo, cuando una pareja llega a tener hijos, son éstos quienes experimentan estar en medio de los triángulos que sus padres establecen. Vargas e Ibáñez (2003) afirman que cuando los padres utilizan de esta manera a los hijos, éstos lo hacen de los primeros. La pareja puede mantener una relación más o menos estable, cuando los conflictos por diversas circunstancias aparecen, la madre suele decir al hijo <<yo te quiero más que nadie en el mundo, incluso más que tu papá>>, <<yo siempre estoy para ti>>. Cuando el hijo se encuentra con el padre, éste suele comprarle regalos y decirle que aunque conviva menos, lo quiere más que su madre. Cuando el conflicto entre los padres se reduce, son éstos quienes regañan al hijo por ser un desobediente, por no arreglar su habitación, por no avisar en dónde y con quién se encuentra, casi por cualquier motivo ya que lo están excluyendo de su relación triangulada.

Sin duda la posición del hijo es incómoda y comprometida y comienza a comportarse de forma diferente, creando dependencia de los padres, porque éstos necesitan de una persona que dependa de ellos. A veces los hijos, debido a circunstancias difíciles de explicar, pero que tienen que ver con el contacto con el exterior de la familia y con la forma de ser de ellos mismos, llegan a darse cuenta del juego en el que se encuentran y se retiran de él. A pesar de que los padres intentan por todos los medios alentarlos a entrar en el juego, éstos se rehúsan a hacerlo. Los padres los acusan de traición, de ingratitud y demás adjetivos. Pero los hijos se van alejando e independizándose poco a poco, dejando a los padres con sus propios problemas para que los resuelvan ellos mismos. Aquí los hijos se independizan de los padres.

En los ejemplos anteriores, pareciera a simple vista que la triangulación da equilibrio y permanencia a una relación, sin embargo resulta ser todo lo contrario, en acciones, se puede notar que ningún miembro del triángulo la pasa bien y siempre hay alguien incómodo buscando una mejor posición. En relaciones trianguladas nunca se resuelven conflictos en realidad sólo se dejan de lado, se silencian y se soportan, pero no se solucionan. Cabría reflexionar si un campo relacional sólo puede existir en función de la inclusión o exclusión de otro, la respuesta se asoma con un fuerte NO, porque siempre habrá una persona incómoda que se encuentre en medio de un asunto no resuelto. Sin duda, es necesario entender la triangulación para evitarla y llegar a la destriangulación. Para Bowen (1998) destriangular implica un proceso que consiste en mantenerse constantemente en contacto con un campo relacional, sin tomar partido por ninguna de las partes, sin contratar ni defenderse y buscando siempre mantener una línea neutral de respuesta.

2.2. La Diferenciación.

Dentro de la Teoría Boweniana el concepto más importante dada su descripción y explicación de la independencia que alcanza un individuo de su

grupo de origen es el de <<diferenciación>> y fue pensado para incorporar la dialéctica entre la conexión y unión, la independencia o autonomía.

Este término fue desarrollado por Murray Bowen al describir el comportamiento de los individuos en relación con sus respectivas familias de origen y hace referencia al grado de independencia emocional que una persona presenta de su entorno familiar en el que se ha desarrollado. Pero antes de continuar con el desarrollo del término de diferenciación es necesario puntualizar que el concepto de independencia emocional resulta abstracto. En primer lugar, al hablar de independencia, es claro que se hace referencia de manera tácita al término de dependencia. La connotación <<dependencia>> se sustenta en este caso, tal como se da en las adicciones químicas con alguna sustancia, en la necesidad de una persona por otra o por un conjunto de ellas como lo puede ser la familia.

Una vez entendido el uso del término *dependencia* cabe señalar de qué tipo de dependencia es de la que se está haciendo referencia. Se ha dicho que es de tipo *emocional*, pero como se explicó en párrafos anteriores, la emoción hace referencia a procesos biológicos, mientras que el afecto o el sentimiento tiene que ver con aspectos tanto emocionales como racionales reflejados en conductas. Existe una increíble habilidad de las personas para reaccionar más allá de la Biología; por lo tanto es una confusión conceptual aludir a la *dependencia emocional*, en todo caso el término más adecuado y que se utilizará de aquí a lo posterior es <<dependencia afectiva>> (Izquierdo y Gómez-Acosta, 2013).

Esta dependencia se puede manifestar a través de conductas tales como la dificultad de control de la persona, gasto excesivo de tiempo, reducción de actividades sociales o recreativas, y un contacto frecuente con la persona de la que se es dependiente a pesar de tener conciencia de las consecuencias y problemas subsecuentes. El dependiente afectivo quiere disponer continuamente de la presencia de la otra persona o grupo de personas, por lo que, más que mantener motivos de control y dominio (aunque suelen suceder en algunos casos) requiere del contacto y la aprobación constante del otro u otros.

Como el constructo de diferenciación de Bowen tiene su origen en la Biología es probable que de esta ciencia se haya hecho referencia al término confuso de *dependencia emocional*; sin embargo habiendo aclarado esto y afirmando que se hará uso de la connotación de dependencia afectiva, es necesario ahora continuar con el tema central de la diferenciación. Como se ha dicho, este término tiene su origen en las ciencias de corte biológico en donde es referido como el hecho de que, cuando el feto se encuentra en desarrollo, existen células que son indiferenciadas, o sea que no tienen una función específica, y con el desarrollo pueden formar parte de cualquier órgano. Cuando estas células se van diferenciando, forman parte de otros tejidos, al mismo tiempo que siguen formando parte del cuerpo. Según Keer y Bowen (1988) hay muchas maneras, todas ellas aproximadas de acercarse al concepto de diferenciación.

En el caso de la Psicología, el término se puede entender si se toma en cuenta que cuando un niño llega a este mundo lo hace de manera totalmente dependiente de su entorno inmediato, necesita que lo alimenten, que lo protejan dándole vivienda y ropa. Así permanece por algún tiempo mientras va creciendo, pero al pasar de los años, el niño en desarrollo adquiere independencia física y también afectiva, no tiene que dejar de ser parte de su familia pero teóricamente tampoco depende del soporte de ella. La diferenciación del sí mismo significa para Bowen, la habilidad de una persona para separarse a sí mismo afectiva y físicamente de su familia de origen, así como de alcanzar una independencia sin perder la capacidad de conectarse afectivamente con otras personas (Charles, 2001).

A pesar de que el ser humano es cada vez más independiente en el terreno físico, por razones sociales, termina no siéndolo en el terreno de los sentimientos. El ser humano, es empujado desde la familia, la sociedad, los medios de comunicación, la música, las canciones, la literatura, a seguir siendo dependiente de otra persona. Con esto lo que se quiere decir es que se pasa de la dependencia afectiva hacia la familia hacia la dependencia hacia la pareja, el amor, el enamoramiento, el matrimonio, la compañía con el otro.

Desafortunadamente, la gente es enseñada a tener pánico hacia la soledad, en vez de ser enseñada a saber estar sola y saberse hacer compañía a sí misma. Es enseñada a que, si no tiene una pareja, tiene algún tipo de patología. Si no tiene una familia que dependa económicamente de la persona y a su vez la persona dependa sentimentalmente de la familia, entonces es una persona que tiene algún problema psicológico (Vargas e Ibañez, 2008). ¿Por qué desafortunado? Porque con los años, estas personas desarrollarán con un grado alto de probabilidad algún tipo de problemática relacionada con su supuesta soledad o vacío.

El término de diferenciación ha sido utilizado en diferentes momentos, uno de ellos es cuando se habla de interacción familiar y de la distancia física, pero sobre todo afectiva, que existe entre los miembros de dicho grupo. Otro momento es en el que se hace referencia al sí mismo. De ahí surgen los términos de diferenciación de la familia y diferenciación del sí.

2.3 La diferenciación de la familia.

Para hablar de término de diferenciación de la familia hay que recordar aquella premisa en la que se afirma que ningún individuo vive solo en el mundo, siempre lo hace en interacción con más personas con los que forma un grupo, el más común de ellos es la familia, organización social en la que se desarrollan entre muchos otros aspectos, conductas, sentimientos y cogniciones. En este orden de ideas, Follete y Hayes (2000) consideran que estos elementos se pueden analizar como comportamientos que ocurren en un determinado contexto, el cual se considera el elemento determinante de la conducta.

En este caso, la familia podría ser considerada el contexto en el que ocurren los eventos psicológicos. Por lo tanto, el constructo de *diferenciación de la familia* hace referencia a las formas en que los individuos de este grupo se relacionan e interactúan en diferentes momentos. Al observar todos aquellos comportamientos presentes en la interacción familiar se pueden entender los terrenos afectivos y cognitivos de los individuos que componen a este grupo social.

Por ejemplo, en una familia diferenciada el terreno afectivo no juega un papel determinante en la relación entre los mismos padres y la relación que éstos mantengan a su vez con sus hijos. Esto posibilita que el hijo pueda ver a sus padres, hermanos y otros no sólo como familiares sino como personas únicas, distintas y separadas. Idealmente el niño crece para ser parte de su familia aun separándose físicamente de ésta, aunque la realidad sea en muchos casos otra. Los miembros de familias con estas características son capaces de obtener autonomía e independencia en su funcionamiento personal. La relación con un hijo puede propiciar más separación que la que propicie la relación con otro hijo. Así, es posible que un niño alcance más o menos separación afectiva que la que sus padres alcanzaron de los suyos.

A mayor diferenciación que las personas tengan en una familia u otro grupo social, mayor será su cooperación, cuidado por el bienestar de otros y su contacto será más funcional durante periodos tanto de estrés como de calma.

Por el contrario, en una familia pobremente diferenciada los miembros de ésta presentan comportamientos que afectan directamente sus relaciones interpersonales cuya funcionalidad puede derivar en la obtención de atención, mantenimiento de la cercanía o evitación de ciertos eventos amenazantes tales como una discusión o la pérdida de la relación. Como se puede observar, el sistema afectivo tiene una fuerte influencia en las relaciones de familia y esto impide a sus miembros desenvolverse por sí mismos ya que todos funcionan a expensas de otros. A menor diferenciación, mayor probabilidad existe de que la familia al estar estresada, se dirija hacia la agresividad y conductas de evitación, o bien a la triangulación con otros sistemas.

Ambos grupos (familia diferenciada y no diferenciada) parecen ser iguales bajo condiciones de calma, pero bajo estrés las relaciones familiares son vulnerables (Keer y Bowen, 1988). El estado funcional de las relaciones depende de la cantidad de personas implicadas (Bowen, 1998). El máximo nivel de diferenciación posible para una familia es el nivel más alto del sí que cada uno de sus miembros puede alcanzar y mantener en la emisión de comportamientos dentro del contexto familiar. Esto quiere decir que para entender a la familia es

necesario entender a las personas que la conforman (Peleg, 2005) o sea que cuando se habla de diferenciación familiar, la relación individual con cada uno de sus miembros debería ser examinada. De ahí que a continuación se hable de diferenciación del sí mismo.

2.4 La diferenciación del sí mismo.

El término de diferenciación del sí mismo ha sido utilizado para describir la manera en que las relaciones familiares influyen al individuo en su capacidad de actuar con cierto grado de autonomía, tomar responsabilidades y experimentar nuevas relaciones con personas ajenas a su grupo familiar (Bowen, 1998). Bowen parte de la idea de que sólo a través del cambio que se pueda generar en las relaciones con personas allegadas se generará un cambio en el sí mismo de la persona.

La diferenciación del sí mismo está definida como el grado en que una persona es capaz de equilibrar su funcionamiento afectivo e intelectual llevándolo a acciones que le permitan funcionar óptimamente en sus relaciones. Según Keer y Bowen (1988), hay diferencias considerables en el grado de diferenciación que la gente alcanza de su grupo de origen. Estas diferencias están relacionadas por un lado con el equilibrio afectivo e intelectual que los padres alcanzaron cada uno de su propia familia y por el otro con las características de la persona en su manejo de relaciones con personas importantes.

Acorde con Bowen existen al menos cuatro factores que contribuyen a la búsqueda del individuo hacia la diferenciación y que a continuación se describen.

2.5 Cuatro factores relacionados con la diferenciación.

1.- *Reactividad emocional.* Como ya se abordó, las emociones son reacciones automáticas ante ciertos estímulos o eventos. Cuando se habla de esta reactividad se hace referencia a la tendencia de reaccionar de manera casi inmediata ante estímulos emocionales. Por ejemplo, aquella persona que suele

llegar tarde a una cita, puede actuar de manera constante con reacciones emocionales como sudoración excesiva o rubor en las mejillas; o el caso de aquellas otras personas que reaccionan de forma inmediata cada vez que se sienten perseguidas y comienzan a caminar más a prisa o a correr, aun cuando en realidad nadie las esté siguiendo.

En el momento en que tales emociones son interpretadas, generan estados subjetivos relacionados con el sistema sentimental puesto que hay mayor número de elementos cognitivos que dotan a la persona de la capacidad de nombrar y comunicar lo que siente en aras de tomar decisiones que guíen los comportamientos. Gente pobremente diferenciada es emocionalmente reactiva por lo que mucha de su energía se dirige a la experiencia, expresión e intensidad de sus emociones. Se les dificulta brindar calma a la emocionalidad de otros porque se encuentran atrapados en su propio mundo emocional. Cuando la persona es capaz de identificar las emociones que experimenta y comunicar los sentimientos que éstas le generan, comienza entonces a desarrollar una posición de sí mismo. Esto sin duda contribuye a la búsqueda de la persona por la diferenciación.

2.- La habilidad para tomar la posición de sí mismo. Se refiere a la pericia que se tiene para comunicar los sentimientos propios y no desplazar la responsabilidad de éstos a otras personas. Una persona que tiene esta habilidad llega a razonamientos, inferencias y atribuciones propias sin culpabilizar a otros de sus estados anímicos. Los individuos que tienen un alto grado de diferenciación, se cree que tienen un sentido seguro del Yo y se consideran dirigidos por sí mismos. Es menos probable que se conformen a las expectativas de los demás y son más capaces de actuar con sus propios pensamientos (Vargas e Ibañez, 2008). De manera contraria, las personas que tienen dificultad con tomar la posición del sí mismo, a menudo buscan en otras personas conductas de aceptación como pueden ser llamadas o mensajes continuos.

Cuando a las personas se les dificulta guiarse por su propio sistema de creencias para tomar decisiones, es común que se vuelvan dependientes, afectivamente hablando, de las personas que les rodean. Además suelen perder el sentido del sí mismo, comienzan a manifestar conductas encaminadas a disponer

de otra persona y a complacer por medio de la atención exclusiva a una persona o a un grupo de ellas, lo que da origen a la fusión, término que se relaciona directamente con la diferenciación de cada persona.

3.- *Fusión con otros*. Este término se refiere a la falta de habilidad para establecer límites saludables entre tomar decisiones guiadas por el propio intelecto o por el deseo de satisfacer las demandas de los demás. La fusión es lo opuesto a la diferenciación, o sea que entre menos diferenciada esté una persona más tenderá a fusionarse con otra. De acuerdo con la teoría de Bowen, las personas se fusionan cuando quedan atrapadas en las reacciones automáticas emocionales y sentimentales ante ciertos eventos, tienen pocas convicciones y en todo momento buscan la aprobación y aceptación de otros. En esencia, los individuos que llegan a estar fusionados son incapaces de distinguir dónde terminan sus afectos y dónde comienzan los de los demás. De esta forma, pierden el control de sus propias reacciones y comportamiento y es común que presenten dificultades o disfuncionalidades en el momento en que existe una separación real o imaginaria de aquellos con quienes se encuentran fusionados (Skowron y Dendy, 2004).

Así como la reactividad emocional, la habilidad para tomar la posición del sí mismo y la fusión con otras personas juegan un papel elemental en la búsqueda de la diferenciación, también lo es un cuarto aspecto que es denominado desconexión afectiva y que a continuación se describe.

4.- *Desconexión afectiva*. Cuando en el campo relacional de una persona se ponen en juego muchos sentimientos disfuncionales, suele ocurrir que el individuo se aleje de estas relaciones significativas sea de manera afectiva o física y comience a comportarse de tal modo que preserve la relación o se desconecte de ella. Gilbert (1992; p. 61, en Vargas e Ibañez, 2008) afirmó que: “la desconexión era una postura distante llevada al extremo y un intento a adaptarse a la ansiedad intensa y crónica en el sistema”. Al respecto, Bowen (1998) propone el término de *corte emocional* para indicar la distancia afectiva que toma la persona ante circunstancias particulares sin tener en cuenta si esto lo ha logrado a través de la reflexión o por medio de la distancia física.

2.6 La diferenciación del sí mismo como un proceso.

El constructo de diferenciación es el de mayor importancia en la Teoría de Bowen puesto que supone para las personas adquirir un sentido de sí mismo dentro de un grupo al que se pertenece. Siguiendo con esta línea, la diferenciación del sí mismo es un término que suele fungir en ocasiones como característica personal, como un adjetivo calificativo que dota a las personas de ciertas habilidades que más adelante se describen. Pero también el término de diferenciación puede ser concebido como un proceso. Concibiéndolo de esta manera, la diferenciación implica un aprendizaje que no se ve finiquitado, es incompleto puesto que siempre está en marcha, es dinámico, social y por añadidura complicado. En este proceso se aprende a mantener relaciones con personas significativas sin que ello represente coartar la relación con uno mismo.

Por ejemplo, hay personas que encontrándose en grupo parecen tener la habilidad de manejar y resolver conflictos o tomar decisiones, incluso llegan a camaleonizarse con las ideas que presentan los integrantes de ese grupo y actuar como los demás lo hacen, aun cuando no se esté de acuerdo; sin embargo, cuando estas personas se encuentran a solas son totalmente incapaces de hacerlo, piensan de diferente manera y no se atreverían a hacer a lo que en grupo acceden. Justamente en esto consiste el proceso de diferenciación del sí mismo, en ir adquiriendo la capacidad de percibir con precisión los propios sentimientos y las acciones que se toman ante la presencia de los afectos, así como tomar conciencia de los comportamientos que se realizan al estar en grupo y al estar fuera de éste.

En resumen, este proceso consiste en la emergencia de uno mismo dentro de un grupo social (Jenkins, Buboltz, Schwartz y Johnson, 2005) y no depende de factores innatos en la persona sino de las experiencias y aprendizajes de éstas dentro de las relaciones con otras personas significativas; así como del estrés percibido y de la capacidad de soportar la tensión (Bowen, 1998). Los individuos que se diferencian son capaces de tomar distancia de los asuntos afectivos de sus

familias o de otros grupos sin cortar significativa y bruscamente la relación (Keer y Bowen, 1988).

2.7 La diferenciación intrapsíquica e interpersonal.

Hasta ahora se ha explicado que el proceso de la diferenciación implica un equilibrio que las personas llevan a cabo dentro de sus relaciones con otros individuos. Este constructo sugiere que alguien puede distinguir entre sus sentimientos y pensamientos para tomar la decisión que mejor le convenga en una situación determinada, afrontando de manera adaptativa el estrés y la ansiedad percibidos. El comportamiento que realice la persona dentro de un campo relacional en particular reflejará la decisión que haya tomado y que dé cuenta del sistema que predominó en una circunstancia (afectivo o intelectual).

Por ejemplo, un hombre le llama por teléfono a su pareja, ésta no le contesta por razones que le son desconocidas a él. En ese momento, el hombre comienza a percibir en su cuerpo emociones tales como aumento de la temperatura corporal, tensión en los músculos y aumento del ritmo cardiaco. En cuestión de fracciones de segundo, el hombre interpreta estas emociones como molestia y enojo porque su llamada no fue contestada y aun cuando las sensaciones corporales desaparezcan, él puede seguir sintiendo esa ira. En fin, quizá nadie pueda tener un acceso inmediato al mundo de los pensamientos y sentimientos del hombre, porque la mente es privada, pero por fortuna, el cuerpo es público. Así que el hombre decide golpear a su pareja, mientras le repite de manera insistente <<Vete con ese hombre con el que me pintas los cuernos>>, lo que refleja ese mundo al que es difícil acceder. Sus golpes y sus palabras hablan de los pensamientos que probablemente tuvo después de que su llamada no fue contestada como el que su pareja estaba con otro hombre o que ya no lo quería. El hombre también pudo haber cuestionado únicamente el motivo por el cual no le contestase. Tanto el golpe y las palabras como la pregunta son elementos que pueden ser observados y que hablan del sistema que predominó en el hombre,

que en su caso fue el sistema afectivo, pues sin reflexionar actuó de manera inmediata acorde con lo que sentía.

La diferenciación del sí mismo se refiere a la habilidad de equilibrar en forma exitosa pensamientos y afectos (Charles, 2001; Peleg, 2002), y escoger entre ellos quién guiará la acción que se realice, tal como se pudo apreciar en el ejemplo. A esto, Bowen (1998) le llama <<diferenciación intrapsíquica del sí mismo>> haciendo referencia a la habilidad que una persona pueda desarrollar para conseguir autonomía en un contexto en el que pueda experimentar profunda intimidad con otras personas. A su vez la <<diferenciación interpersonal del sí mismo>> hace referencia a las habilidades sociales de las que hace uso la persona para manejar sus relaciones con otras personas. Estas habilidades son componentes conductuales (miradas, postura corporal, emisiones verbales para expresar sentimientos, actitudes, deseos u opiniones) que la gente usa de forma cotidiana en la interacción social para comunicarse y actuar con los demás.

Dichas habilidades facilitan o complican la resolución de los problemas pues aportan al individuo un control más amplio sobre las interacciones sociales (Lazarus y Folkman, 1991 en Vega, González, Anguiano, Nava, y Soria, 2009). Por ello que la *diferenciación interpersonal del sí mismo* se refiera al uso de habilidades sociales a fin de regular los afectos propios, utilizar el pensamiento lógico para examinar situaciones y experimentar comodidad en las relaciones (Skowron, 2004; (Peleg, 2002; Ibáñez, Guzmán y Vargas, 2010).

El grado de diferenciación interpersonal de cada persona es variable; sin embargo, es importante mencionar, que aun en una misma persona estos niveles son diferentes en cada caso, por ejemplo, las habilidades para conseguir una cita de trabajo son distintas a las de realizar la entrevista misma. El grado en que un tipo de habilidad social va a ser funcional para un individuo depende de la frecuencia con que la persona se encuentre en situaciones en las que sea necesaria dicha habilidad, así como de la importancia o valor del objetivo a alcanzar mediante el empleo de la misma (Wolpe y Lazarus, 1996 en Vega, González, Anguiano, Nava, y Soria, 2009).

Como se puede apreciar, el concepto de diferenciación del sí mismo implica un balance que la persona lleva a cabo dentro de sus relaciones con otras personas, por eso es muy importante aclarar que, aun cuando Bowen marcó una divergencia entre la diferenciación intrapsíquica y la diferenciación interpersonal, a la primera de ellas (o sea la intrapsíquica) sólo se le puede estudiar a través de la interpersonal puesto que es la que da cuenta de las acciones que hace la persona y que a su vez refleja sus sistemas afectivo e intelectual. Por lo tanto, diferenciación intrapsíquica y diferenciación interpersonal son constructos que no se pueden entender en aislado, sino el uno a través del otro. En el ejemplo del hombre que golpeó a su pareja por no haberle contestado una llamada se puede apreciar al mismo tiempo, tanto su diferenciación intrapsíquica como la interpersonal. La primera de ellas se entiende en la medida en que se observa la segunda, esto es, los golpes del hombre hacia su pareja muestran por un lado la falta de habilidades que tiene para resolver problemas dentro de sus relaciones sociales y por el otro, la selección y predominio de uno de sus sistemas básicos, que en su caso fue el afectivo. De acuerdo con Skowron y Dendy (2004), el nivel de diferenciación (intrapsíquica e interpersonal) permite o restringe la capacidad de autocontrol en las relaciones pues permite modular su atención, sus sentimientos y su conducta.

Las personas actúan de manera diferente en sus vidas diarias acorde con el nivel de diferenciación que manejen. Por ejemplo, Bowen (1998) sugirió que la gente menos diferenciada tiende a ser menos flexible, menos adaptativa y al ser más reactiva afectivamente hablando, experimenta con mayor frecuencia episodios de ansiedad crónica. Los individuos con poca diferenciación se fusionan en la mayoría de sus relaciones cercanas (Keer y Bowen, 1988; Peleg, 2005) y como consecuencia, suelen tener problemas interpersonales ya que no saben afrontar las situaciones que impliquen estrés. Estas personas tienden a reaccionar automáticamente por respuestas sentimentales impulsivas (Baum y Shnit, 2003) basadas en lo que <<se siente bien>> puesto que los pensamientos objetivos o racionales les resultan difíciles (Schubert, Protinsky y Viers, 2002). Cuando se les pregunta qué es lo que piensan, responden qué es lo que sienten (Charles, 2001).

Bowen sugiere que entre menos diferenciada esté una persona es más probable que haga uso de conductas disfuncionales tales como la violencia. En resumen, un individuo es indiferenciado cuando sus necesidades afectivas e inseguridades lo fuerzan a rendirse o a no desarrollar su individualidad para alcanzar el amor y aceptación de otros.

En formas de interactuar con otros es posible apreciar cuando una persona es más o menos diferenciada. Por ejemplo, alguien medianamente diferenciado tiene intereses, aunque no muchos, con personas ajenas a su familia. Entre más diferenciación del sí que una persona posea, más probabilidad tiene de actuar acorde a sus propias creencias cuando mantiene un contacto afectivo con un grupo, sea la familia o cualquier otro. Entre más diferenciadas se encuentren las personas, mayor será su cooperación con el grupo en el que se encuentren. A mayor desarrollo del sí, más probabilidades tiene una persona de actuar en función de su propio bienestar sin impedir el bienestar de otros.

Autores como Murdock y Gore (2004), afirman que la diferenciación del sí mismo está claramente asociada con síntomas psicológicos y también físicos. En ese sentido, Bowen (1998) sugiere que los individuos más diferenciados casi no presentan problemas o molestias de salud pues se recuperan rápidamente de circunstancias difíciles. Estas personas piensan por sí mismas, trabajan por sus propios objetivos y metas significativas (Willier, 1991 en Charles, 2001). Toman sus decisiones planificadas y consideradas basándose en la realidad y no en la fantasía aun en situaciones estresantes. Esto quiere decir que las personas diferenciadas pueden pasar del sentimiento intenso al razonamiento lógico cuando la situación lo requiera. Asimismo, pueden expresar sus sentimientos sin abrumarse por ellos y contener sus impulsos (Baum y Shnit, 2003). No manifiestan la necesidad de satisfacer las expectativas de otros. Ser una persona diferenciada implica ser uno mismo, ser natural dentro de un grupo sin que eso implique dejar de ser parte de éste. En suma, estas personas pueden mantener una posición de sí mismos en relaciones manteniendo intimidad y a la vez autonomía (Kerr y Bowen, 1988; Skowron, 2004).

Cada persona puede manejar en su vida diaria diferentes grados de diferenciación dependiendo de las circunstancias en las que se encuentre. Para estudiar esto, surgen constructos como <<nivel básico y nivel funcional de la diferenciación del sí mismo>> Estos términos (al igual que diferenciación intrapsíquica e interpersonal) se encuentran relacionados y no se pueden estudiar en aislado, sólo es el uno a través del otro.

En aras de explicar lo anterior, es necesario señalar que para Keer y Bowen (1988) el <<nivel básico de diferenciación del sí mismo>> hace referencia al grado de equilibrio afectivo e intelectual que una persona alcanza de su primer grupo de origen como lo es la familia, pero aparentemente este nivel es inamovible, se mantiene intacto y es algo así como la autenticidad de la persona, eso que supuestamente es el individuo sin ningún tipo de máscara. Para Bowen, este concepto permanece intacto toda la vida; sin embargo se pueden alcanzar niveles mayores cuando experiencias inusuales de la vida o un esfuerzo estructurado por incrementar el nivel básico se presenta en un punto de la vida de la persona o bien por drogas, creencias, valores culturales, dogmas religiosos, supersticiones y también por las relaciones con otros individuos.

Por su parte, el <<nivel funcional>> se explica a través de la diferenciación interpersonal, es decir, de las diferentes habilidades de afrontamiento que utiliza una persona dependiendo de con quién y en qué momento se encuentre. Cabe señalar que la manera en que una persona funciona no es necesariamente equivalente a sus niveles básicos. La gente puede funcionar a niveles que son más altos o más bajos que su nivel básico dependiendo de las circunstancias del sistema de relación en el cual está operando. Si ha quedado claro el término de diferenciación interpersonal del sí mismo, por ende, queda entendido el nivel funcional de diferenciación. En ambos se hace alusión a aquellas herramientas de las que hace uso la persona ante ciertas situaciones, a aquellas conductas y estrategias aprendidas que se ponen en práctica de manera satisfactoria al establecer relaciones interpersonales en los diferentes contextos en los que se desenvuelve (Vega, González, Anguiano, Nava, y Soria, 2009). La gente, en el campo afectivo reacciona ante la presencia de otras personas y es por eso que

estas estrategias cambian y varían de vez en cuando según las situaciones externas (Keer y Bowen, 1988).

Medir el grado de separación afectiva con exactitud precisa puede sonar un tanto arriesgado, dado las implicaciones que ello pudiera acarrear como el decir que se encuadra a las personas bajo los cánones de una escala; sin embargo echar mano de un instrumento posibilita una aproximación del grado de independencia emocional que la gente logra conseguir. Es común que cuando se hace uso de estos instrumentos, como las escala, lo que se obtenga sea un nivel funcional, ya que el nivel básico puede ser “enmascarado” bajo las acciones que realiza la persona. En realidad es difícil determinar un nivel de diferenciación básico (Keer y Bowen, 1988). Acorde con esto, a continuación se describe el Inventario de Diferenciación propuesto por Vargas, Ibáñez y Armas (2009).

2.8 Inventario de Diferenciación.

Bowen (1998) señala que la Escala de Diferenciación del sí mismo es uno de los conceptos más importantes de la teoría puesto que da un perfil en buena medida detallado de la diferenciación de la persona. Además, para este autor, la escala permite <<clasificar>> a las personas tomando como base sus diferencias entre sí; sin embargo, cuando se hace uso de la escala no se trata de clasificar o encasillar a las personas bajo una etiqueta de <<diferenciado>> o <<indiferenciado>>, sino que sirve como guía al psicólogo clínico para tomar decisiones dentro de la psicoterapia tomando en cuenta las características propias de la persona.

A partir de los trabajos realizados por Skowron y Friedlander (1998) sobre Diferenciación, Vargas, Ibáñez y Armas (2009) consideraron apto y posible la operacionalización del constructo de diferenciación en un instrumento válido y confiable para ser aplicado, por lo que estos últimos autores desarrollaron una escala que inicialmente contaba con 150 reactivos que fueron aplicados en dos estudios piloto y de los cuales se fueron descartando los reactivos que tenían una baja confiabilidad hasta quedar con 45 ítems.

“La escala es un rango continuo de bajos a altos niveles de diferenciación” (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009, p.107). En cada nivel de la escala, las personas tienen estilos diferentes que se pueden especificar en función de la posición que adoptan frente al intelecto y los afectos. Este instrumento es una Escala tipo Likert, con 4 opciones de respuestas que son: <<Muy de acuerdo>>, <<De acuerdo>>, <<En desacuerdo>> y <<Completamente en desacuerdo>> El puntaje mínimo al contestar todo el instrumento es de 45 y el máximo de 180. Existen tres niveles de diferenciación que son bajo, medio y alto. En el primero de ellos recaen las personas que alcanzan un puntaje de respuestas de entre 45 y 89. El nivel de diferenciación media está dado por los puntajes de entre 90 y 135. Por último, las personas con un nivel de diferenciación alto se ubican en el rango de entre 136 y 180.

El valor de 45 hace referencia a una persona completamente indiferenciada que tiende a fusionarse en sus relaciones, que suele culpabilizar a los otros de lo que le acontece, toma decisiones de manera impulsiva y se deja llevar por sus sentimientos. Son las personas con los niveles mínimos de diferenciación o máximos de indiferenciación. Una persona situada en la zona inferior de la escala puede llevar una vida aparentemente equilibrada y sin problemáticas, pero es muy vulnerable a la tensión, encuentra muchas dificultades para adecuarse a las exigencias de la vida y manifiesta una alta incidencia de problemas. Un alto porcentaje de enfermedades psicológicas se encuentra a menudo en aquellos que en la escala tienen bajos niveles de diferenciación de sí mismo (Bowen, 1998).

Por su parte, el valor 180 está reservado a un nivel teórico de total diferenciación, es en donde ideal y teóricamente se colocan quienes se responsabilizan de sí mismos, han resuelto el vínculo afectivo con su familia y son capaces de diferenciar entre un pensamiento y un sentimiento logrando así, tomar las mejores decisiones, según les convenga, ya que son flexibles y adaptables al estrés, por lo que tienen menos problemas y los afrontan de manera más funcional (Bowen, 1998). De hecho, entre más alto sea el nivel de diferenciación de una persona, se necesita de una mayor cantidad de estrés para desencadenar una problemática.

Se han dado algunas características de las personas que se colocan en los dos extremos de la escala; sin embargo, la mayoría de las personas se mueven en el rango de toda ésta, es decir de 45 a 180. Así, se tiene que en la parte más baja, que va de 45 a 89, se sitúan las personas con un nivel profundo de <<fusión del yo>> y escasa <<diferenciación del sí- mismo>>, viven en un mundo de sentimientos. Son dependientes de los afectos que los demás experimentan hacia ellos. Es tanta la energía que despliegan para mantener el sistema de relaciones a su alrededor (amar y ser amados), que no les queda ninguna energía para lo demás. No son capaces de diferenciar el sistema afectivo del intelectual. Las decisiones más importantes de la vida las toman basándose únicamente en lo que sienten que es justo, o simplemente, tratando de estar mejor.

En sus relaciones con los demás son incapaces de usar un <<yo>> diferenciado (yo soy, yo creo, yo haré). Su uso del término <<yo>> se limita a sus deseos por sí mismo: <<Quiero que me quieran>>, <<Exijo mis derechos>>. Crecen como apéndices dependientes de sus familiares y en el curso de sus vidas buscan otros vínculos de dependencias que les permita funcionar de esa manera durante toda la vida. Es común que en el terreno laboral, a estas personas se les considere mejores empleados por complacer a sus superiores. Es recurrente que personas ubicadas en este rango de la escala caigan con facilidad en desequilibrios afectivos que pueden ser prolongados o permanentes. Cuanto más abajo está una persona en la escala, más se aferra a dogmas religiosos, valores culturales, supersticiones y opiniones y es menos capaz de quitarse de encima esas ideas rigurosamente preservadas. De la misma manera creerá que los demás son responsables de su bienestar (Bowen, 1998).

En la segunda parte de la escala (de 90 a 135) se encuentran las personas que tienen una fusión con otros, pero con menos intensidad. Las características de los que se localizan en este rango suelen ser variables, por ejemplo, la persona que está en un nivel 90 posee muchas características en común con las que ocupan un lugar más bajo en la escala, mientras que las que se encuentran entre 120 y 130 tienen más características en común con las que ocupan un puesto más alto. Del nivel 90 para abajo el mundo sensitivo se hace más intenso. Esto quiere

decir que la persona responde sentimentalmente a casi todo lo que le rodea. Una excesiva energía vital se emplea en amar o en recibir amor y aprobación. Es poca la que resta para actividades autodeterminadas que apunten al logro de objetivos propios.

El éxito o el reconocimiento dependen más del consenso de los superiores y del sistema de relación que del valor intrínseco del trabajo. Las personas que pertenecen a este grupo tienen algún conocimiento de opiniones y creencias provenientes del sistema intelectual. En el nivel inferior de este grupo se encuentran personalidades cambiantes que se adaptan con facilidad a la ideología predominante. Pueden escudarse en los valores culturales, la religión, la filosofía, la ley, los reglamentos, la ciencia, el médico y otras fuentes. En lugar de servirse del <<yo creo>> pueden decir <<La ciencia ha demostrado...>>. Las personas pertenecientes al segmento más bajo de este sector, cuando están en tensión, desarrollan temporalmente estados disfuncionales, problemas delictivos y otros síntomas de igual intensidad. Los que se encuentran en la parte superior de este sector desarrollan problemas neuróticos. En un nivel aproximado de 100 y 115, las personas aún son dependientes afectivos de las personas, pueden funcionar bastante bien, siempre que mantengan relaciones intermitentes o a distancia. Son vulnerables a la intensidad de una profunda relación emocional; sin embargo, la probabilidad de diferenciación es mucho más elevada en este rango de la escala.

Conforme el rango de la escala avanza y abarca entre 115 y 135, las personas alcanzan un mayor grado de diferenciación y un nivel mucho más bajo de fusión con otros. Quienes pertenecen a este sector tienen, por consiguiente, opiniones bien definidas con respecto a temas fundamentales. Las personas de este grupo tienen más energía para las acciones que persiguen un objetivo y menor energía para sentimentalismos. Sometidas a tensión pueden desarrollar disfunciones emocionales o físicas graves, pero se solucionan con mayor rapidez (Bowen, 1998).

Finalmente, las personas de la última parte de la escala (de 136 a 180) son aquellas que casi no se ven y raramente se encuentran entre las relaciones sociales o profesionales. Como se ha explicado en los anteriores párrafos, es

imposible encontrar todas las características que Bowen (1998) asigna al nivel más alto. Las personas que se ubican en la franja de 160 a 175 poseen la mayor parte de las características de una persona <<diferenciada>>; siguen sus principios y logran los objetivos fijados por ellos; tienen muchas cualidades orientadas a sí mismos.

Estas personas están siempre seguras de sus opiniones y convicciones, pero nunca son dogmáticas ni rígidas en su modo de pensar. Asimismo, saben escuchar y apreciar los puntos de vista de los demás y liberarse de viejas creencias para abrazar otras nuevas. Afectivamente tienen bastante seguridad para funcionar sin dejarse influir ni por las alabanzas ni por las críticas que se les hacen. Son capaces de respetar la identidad de los demás sin llegar a ser criticones y sin comprometerse sentimentalmente para tratar de modificar el modo en que viven otros. De la misma manera, asumen una total responsabilidad de sí mismos y de sus acciones frente a las demás personas. En relaciones con estas personas, nadie se siente “usado”, puesto que son interacciones estrechas, sin reservas con personas con un nivel igual de diferenciación y con las que tienen la certidumbre de que no habrá fusión afectiva (Bowen, 1998).

Cabe señalar que las características anteriores de los niveles de la escala quedan a nivel teórico, como ya se dijo, es poco probable, por no decir imposible que alguien pueda llegar a colocarse en alguno de los dos extremos de la escala. Una de las principales razones de la dificultad para asignar a una persona un nivel específico en la escala es que hay diferencias entre los niveles de diferenciación funcional y básico, pues como se ha explicado, éstos dependen en gran medida de las circunstancias en las que se encuentre la persona y de las habilidades sociales que utilice en la interacción con otros individuos.

A lo largo del presente capítulo se ha enfatizado que desde la Teoría de Bowen se estudia a las personas dentro de un campo relacional, es decir, de un contexto en el que el individuo interactúa con otras personas poniendo en juego sus sistemas básicos de emociones, sentimientos y pensamientos, todos ellos reflejados en el modo de actuar. Siguiendo con los modos de interactuar con otros, se ha descrito cómo para Bowen la triangulación es el sistema más básico

de relacionarse; sin embargo, también se han aclarado las múltiples repercusiones que tienen las triadas sobre las personas. Todo esto ha dado pie a hablar del constructo de mayor importancia en la Teoría de Bowen: la diferenciación, entendida como la habilidad para lograr un equilibrio entre los pensamientos y los afectos al momento de actuar en la vida diaria (Schubert, Protinsky y Viers, 2002).

Asimismo se ha explicado que la Escala de Diferenciación del sí mismo no busca etiquetar o encasillar a las personas, por el contrario, este instrumento primeramente tiene importancia teórica pues no fue diseñada como un instrumento que pueda usarse para asignar a la gente en un nivel exacto. La evaluación de una persona, pero sobre todo su estudio, requiere de una gran cantidad de información acerca de muchas otras personas con las que se relaciona. La escala coadyuva al clínico no a diagnosticar sino a entender la adaptabilidad de una persona a situaciones estresantes. La característica que describe mejor la diferencia entre las personas con distintos niveles de la escala es el grado de habilidad que tienen para distinguir entre los procesos afectivos y los intelectuales. Es decir, que se plantea el Instrumento de Diferenciación como una escala de tipo ordinal, donde lo que es posible distinguir es si una persona es más o menos diferenciada, pero no qué tanto. En cada nivel de la escala, las personas tienen estilos diferentes que se pueden especificar en función de la posición que adoptan frente al intelecto y a los sentimientos. Si un sujeto se encuentra en un nivel bajo de diferenciación, las herramientas terapéuticas y los objetivos dentro de la terapia deben dirigirse a que los usuarios incrementen sus niveles para mejorar sus problemáticas.

Finalmente es importante recalcar que todos los conceptos desarrollados por Murray Bowen pueden observarse en los comportamientos de las personas y que afectan directa o indirectamente sus relaciones interpersonales. En ese sentido, el término de diferenciación sólo tiene sentido dentro de un contexto en particular en el que se desarrollen vínculos que una persona tenga con otras significativas a su alrededor. Contemplar esto, sin duda tiene un valor práctico para hacer el análisis de los casos que se presentan en el consultorio del psicólogo clínico.

RED SOCIAL DE APOYO.

La diferenciación es el concepto central de la Teoría de Bowen y hace referencia a la pericia que desarrollan las personas para distinguir y equilibrar los afectos y el intelecto, mismos que se ven reflejados en la manera en que se actúa. A lo largo de los capítulos anteriores se ha explicado que durante el proceso de diferenciación familiar y diferenciación del sí mismo, la familia como grupo social, juega un papel muy importante puesto que funge, entre otras funciones, como la primera fuente información con la que cuenta cualquier persona y es ahí donde se aprenden habilidades sociales y formas de establecer relaciones con otras personas.

A modo de ejemplificar este constructo de mayor importancia, se expusieron algunos casos que dieran cuenta de las características que poseen las personas con diferentes niveles de diferenciación. De igual modo, en el Capítulo 2 se expuso y detalló que a partir de los estudios realizados por Skowron y Friedlander (1998), Vargas, Ibáñez y Armas (2009) desarrollaron el Inventario de Diferenciación del sí mismo como un instrumento que aborda el constructo central de la Teoría de Bowen y que resulta de gran utilidad para el psicólogo clínico ya que le posibilita tomar decisiones respecto a la intervención terapéutica de una persona.

El término de diferenciación sólo puede explicarse dentro de un contexto en el que una persona desarrolle vínculos con otras a su alrededor que le resulten significativas. De acuerdo con la Teoría de Bowen, los individuos funcionan y se definen a sí mismos no en la soledad, sino en el contexto de relaciones significativas con la familia, amigos y pareja (Skowron, 2004). Tomando esto como punto de partida, el objetivo del presente capítulo es exponer los principales elementos teóricos circundantes al constructo de red social.

Para llevar a cabo lo anterior, se presentará en primer término los principales autores que conforme a sus investigaciones y trabajos realizados explicaron el término de *red social* y dieron pauta a que este constructo adquiriera un título teórico en el campo de la psicología. Más adelante se expondrá la importancia del

apoyo social en la vida cotidiana de cualquier persona, así como los tipos de éste. Asumiendo que la interacción con otras personas genera en todo momento vínculos, se describirá la manera en que la gente construye de manera general sus redes sociales y a partir de qué elementos lo hace.

Posteriormente se explicará que toda red social está compuesta de diferentes propiedades estructurales y dinámicas, por lo que se detallará cada una de éstas. Luego, se hablará de la función que las redes sociales tienen en la vida de un individuo. Se informará el porqué la calidad de red social se relaciona de manera directa con la satisfacción de vida. Por último se expondrá el segundo instrumento que es utilizado en la presente investigación: la Escala de Calidad de Red Social (ECAR) confiabilizada por Nava, Reyes y Vega (2001).

Para empezar, hay que puntualizar que hablar de red es hablar de un término que ha entrado en el vocabulario común y en donde tiene significados diversos. Cualquiera que sea la moda actual sobre dicha palabra es necesario mencionar que hace más de medio siglo que el concepto de red comenzó a adquirir una definición específica y a ser utilizado de forma precisa en las ciencias sociales y psicológicas.

De acuerdo con Federico de la Rúa (2008), el primero en hablar sobre *red social* a principios de 1930 en Estados Unidos fue Jacob Moreno, psicólogo social de origen rumano que sugirió considerar como *átomo social* no tanto al individuo, sino al individuo y sus relaciones interpersonales. Al estudiar a una población que se encontraba dentro de una institución de rehabilitación, Jacob Moreno se preguntó el porqué algunas jóvenes se escapaban en serie y después de varias observaciones, descubrió que estaban relacionadas entre ellas y que formaban una *red* (a network como se le conoce en inglés).

Aproximadamente veinte años más tarde, en el campo de la antropología social inglesa, John Barnes (1954) estudió y observó a las personas que se reunían en una parroquia de Noruega. En ese lugar pudo ubicar relaciones interpersonales de sus habitantes en las que había lazos de compañerismo y amistad. A partir de ese estudio, este sociólogo propuso la primera definición del término de red la siguiente manera: “La imagen que tengo es la de una cantidad

de puntos, algunos de los cuales están conectados por líneas. Los puntos de la imagen son personas, o algunas veces grupos, y las líneas indican que las personas interactúan unas con otras. Podemos, de hecho, pensar que la totalidad de la vida social está generada como una red de esta clase...” (Barnes, 1954, p. 43).

A mediados de los años 60 e inicios de los 70 y frente a la dificultad de ver progresar ciertas terapias familiares por agotamiento de los integrantes o por falta de recursos para ayudar al paciente identificado, Ross Speck (en Dabas, 2001), terapeuta familiar canadiense, convocaba a grandes asambleas de familiares y allegados al usuario. Las convocatorias masivas que Speck realizaba eran denominadas como <<intervención en red>> y partían de la idea de que la red social es un grupo de personas sean familiares, pareja, amigos, vecinos u otros que son capaces de aportar ayuda y apoyo duradero. Introducía con esto una mirada significativa: él intervenía en una red que ya preexistía y no la inventaba o deformaba. Dentro de este proceso de intervención, se generaba el <<efecto de red>>, o sea la sensación de dar y recibir, de contar con otros que eventualmente podrían aportar ayuda en otro momento.

Más adelante, Lopata (1975 en Guzmán, Huenchuan, y Montes de Oca, 2003) definía a la red como un sistema de apoyo que se integraba entre las personas al dar y recibir objetos, servicios, apoyo social y emocional, considerado tanto por el receptor como por el proveedor como importantes. Todas las personas están inmersas en múltiples redes sociales, desde el nacimiento y durante todo el curso de su vida pasan de unas redes a otras, formando parte crucial del desarrollo individual.

Tomando en cuenta lo anterior, Nava, Reyes y Vega (2001) proponen que la red social se puede entender como el total de los vínculos que establece un individuo a lo largo de su vida, a partir de la interacción con diferentes personas y en diversos contextos y a través de los cuales significa a otros en su medio social, teniendo así, un sentimiento psicológico de comunidad. Esta red contribuye sustancialmente a su reconocimiento como individuo y constituye una de las claves centrales de la experiencia individual de identidad, bienestar, competencia

y protagonismo, incluyendo los hábitos de cuidado de la salud y la capacidad de adaptación a una crisis (Dabas, 2001). Cada que alguien establece una relación con otra persona transita entre ambos un flujo de recursos, acciones e información que se intercambia y circula.

Como se permite entender, cada red social se caracteriza por el apoyo social que dan y reciben los miembros dentro de ella. Este apoyo tiene que ver con algo cotidiano e inmediato a todas las personas (Fernández del Valle y García, 1994) y se refiere a toda aquella ayuda tangible que provee la red social y que recibe una de las personas que se encuentran dentro de ella.

De hecho, Vega y González (2009) definen el apoyo social como “un proceso de interacción entre personas o grupos de personas, que a través del contacto sistemático establecen vínculos de amistad y de información, recibiendo apoyo material, emocional y afectivo en la solución de situaciones cotidianas en momentos de crisis” (p. 1). Dichas transacciones que ocurren dentro de la red social satisfacen algunas necesidades de los miembros de la red. Acorde con autores como Guzmán, Huenchuan, y Montes de Oca (2003); y Vega y González (2009), el apoyo social puede ser:

Material. Se traduce en dinero, pago de servicios, alojamiento, comida, ropa, entre otros.

Instrumental. Se refiere al cuidado de personas, sean adultos mayores, niños o personas con alguna discapacidad. Este tipo de apoyo también puede ser transporte, labores del hogar como quehaceres o preparación de comida.

Afectivo. Como su nombre lo indica, se refiere a la expresión de afecto de una persona hacia otra y se traduce en acciones como la compañía, empatía, el reconocimiento y la escucha. Esta clase de apoyo es el que tiene mayor relevancia en el fomento y mantenimiento de la salud.

Informacional. Este tipo de apoyo hace referencia al intercambio de experiencias, a la provisión de información y consejos, así como a la aprobación de la conducta o puntos de vista de la otra persona.

Lo anterior puede ser ejemplificado con algunos casos que permitan el mejor entendimiento de lo anteriormente explicado. Así, podría imaginarse que María es

una mujer de 35 años de edad, es madre soltera de una pequeña de 6 años. La mayoría de sus actividades cotidianas (trabajo y escuela) las realiza en el sur del Distrito Federal aun cuando vive en el Estado de México. Todos los días se transporta desde muy temprano a casa de sus padres, que son personas jubiladas y que amablemente la reciben desde la mañana y le ofrecen de desayunar a María y a su hija (*apoyo material*). Para evitar mayor gasto económico en pasajes, su padre lleva a María hasta el trabajo y a su hija hasta la escuela (*apoyo instrumental*). Al medio día, los padres de María recogen a su nieta de la escuela y la llevan hasta casa para darle de comer (*apoyo material e instrumental*). Durante la tarde, la niña es ayudada a realizar sus tareas escolares y es acompañada al parque hasta que su madre llega (*apoyo afectivo*).

Otro caso podría ser el de David, de 40 años quien al haber quedado viudo entra en una crisis de la que no sabe cómo salir y ha comenzado a beber en exceso. Es necesario que alguien cuide de sus hijos mientras él se dedica al trabajo. Por esa razón ha decidido pedir a su hermana desempleada que cuide de ellos, así ella adquiere una remuneración económica y él se siente tranquilo al saber que sus hijos se encuentran en buenas manos (*apoyo material e instrumental*). A su vez, sus amigos del trabajo le externan su compañía y escucha en estos momentos difíciles (*apoyo afectivo*). David quiere continuar con su vida sin que esto le represente una carga, por eso ha decidido consultar a un psicólogo que lo oriente y le asesore para encontrar las mejores herramientas que le permitan conducir su vida de un modo más funcional (*apoyo informacional*).

Como se nota en los ejemplos expuestos, la participación en una red social cohesiva y amplia aumenta las oportunidades para obtener apoyo social y permitir múltiples experiencias benéficas. Al respecto, Thots (1985 en Clemente, 2003) propone que el apoyo social hace referencia al grado en que las necesidades sociales básicas de la persona son satisfechas a través de la interacción con otros. Sin duda, sostener las relaciones sociales implica un esfuerzo continuo y costoso, más allá de la espontaneidad de entablar relaciones fácilmente. Se requiere también compromiso y a veces lealtad.

Cuando existe tal compromiso por parte de todos los miembros inmersos en las relaciones sociales que se entablan, el apoyo social suele tener una influencia positiva sobre las personas y sobre todo en experiencias críticas que éstas vivencian. Los investigadores han sugerido que el apoyo de una red social reduce las consecuencias negativas de los acontecimientos estresantes que se producen en eventos difíciles. La característica más distintiva del apoyo social es precisamente su capacidad para promover el bienestar psicológico y la salud (Vega, Martínez, Nava y Trujano, 2010).

Pese a lo anterior, hay un aspecto muy interesante y que hasta ahora no se ha mencionado y es que la mera existencia de relaciones no implica la provisión de apoyo, dado que existe la posibilidad de que algunas de dichas relaciones puedan ser fuente de conflicto y tengan efectos negativos en la persona como maltrato, violencia o negligencia (Clemente, 2003). Las investigaciones han reconocido que la extensión de los contactos así como la estructura y composición de los mismos no son garantía de apoyos.

Los casos de los personajes anteriormente presentados serían completamente diferentes si por ejemplo los padres de María no le permitieran la estancia de su hija durante todo el día o bien si la maltrataran. De igual modo, el caso de David no sería el mismo si sus compañeros de trabajo lo hubieran motivado a continuar bebiendo alcohol a tal punto de abandonar el cuidado de sus hijos y no hubiera contado con el apoyo de su hermana.

3.1 Tipos de redes sociales.

Como se ha dicho hasta ahora, la interacción entre las personas siempre tiene efectos en ellas, sean éstos positivos o negativos los que se desencadenen y dependen mucho de la construcción misma de la red social. Nava, Reyes y Vega (2001) consideran que las personas construyen su círculo de allegados a partir de un marco social de referencia. Esto quiere decir que en la construcción de redes sociales las personas se interesan por los modos o formas valoradas socialmente y configuradas históricamente.

Las relaciones que se van formando implican diferentes tipos de interacción y hay variables que juegan un papel importante en el establecimiento de las mismas y por lo tanto en su integración social tales como la necesidad de pertenencia a una red y el nivel de habilidades sociales que presente la persona.

En general, se distingue entre dos tipos de redes:

Informales. Se basan predominantemente en las relaciones familiares, amistades y personas conocidas como los vecinos. En esta red se reúne un componente afectivo esencial por lo que constituyen las redes más importantes para las personas.

Formales. Estas redes se han establecido con el propósito de dar apoyo a las personas. En estas relaciones, los miembros cumplen roles concretos y algunas veces requieren contar con la preparación adecuadas. Las redes formales pueden ser parte de un centro de salud, de una iglesia o de programas gubernamentales, se derivan de las políticas sociales y económicas.

Tanto las redes informales como las formales, pueden ser registradas, según Sluzki (1979 en Clemente, 2003), en forma de mapa que incluyan a todos los individuos con los que una persona interactúa. El mapa puede ser sistematizado de la siguiente manera:

1. *Familia.* Es el contexto natural para crecer y recibir apoyo. Como se explicó a lo largo del Capítulo 1, la familia permite a sus individuos desarrollar sus sentimientos de identidad e independencia; el primero de ellos principalmente influido por el hecho de sentirse miembro de una familia, y el segundo por pertenecer a diferentes subsistemas intrafamiliares, y por su participación con grupos extrafamiliares.

2. *Amistades.* Las redes de amigos constituyen también fuentes de apoyos importantes. Los vínculos de amistad están establecidos por intereses comunes y actividades compartidas. Los apoyos dados por la red de amigos son más públicos que los que operan al interior de la familia pero más personales que los que vienen del sector público como las instituciones públicas de asistencia social. La red de amigos, más que la existencia de sólo un buen amigo es esencial para el

cuidado fuera del ámbito del hogar (Guzmán, Huenchuan, y Montes de Oca, 2003).

3. *Relaciones laborales o escolares.* Muchas veces estas relaciones son las únicas que una persona posee fuera de su ámbito familiar. La cotidianidad de estos vínculos hace que resulten sumamente importantes tanto para brindar información como para las funciones de acompañamiento y apoyo.

4. *Relaciones comunitarias o de servicios de asistencia social.* El apoyo que estas redes brindan se da bajo la forma de ayudas instrumentales, materiales o de apoyo emocional. Es el conjunto de acciones dirigidas a proporcionar la integración social y el sano desarrollo de los individuos o grupos de población vulnerable o en situación de riesgo, por su condición de desventaja, abandono o desprotección física, mental, jurídica o social. La asistencia social comprende acciones de promoción, previsión, prevención, protección y rehabilitación. En México existen instituciones de asistencia social para poblaciones con diferentes características, así se puede mencionar el Instituto de la Mujer, el Instituto Nacional de la Personas Adultas Mayores, entre muchos otros.

Sobre estos cuadrantes ya descritos se inscriben las siguientes tres áreas:

1. De manera general, las relaciones más íntimas de una persona se dan con aquello con quienes tiene un trato directo y cotidiano. Casi siempre esto sucede con la familia y amigos.

2. En un círculo intermedio se podrían ubicar todas aquellas relaciones personales con menor grado de compromiso, tales como las escolares o profesionales en las que puede existir un contacto personal, pero quizá sin tanta intimidad.

3. Un círculo externo de conocidos y relaciones ocasionales, tales como conocidos de escuela o trabajo, buenos vecinos etc.

3.2 Propiedades de las redes sociales.

El conjunto de todos los vínculos que una persona establece con su familia, amigos, vecinos, compañeros de escuela o trabajo así como con instituciones

públicas, constituyen la red social de la persona. Toda red está compuesta por propiedades estructurales y dinámicas. A partir de las primeras se deducen alteraciones psicológicas y de las dinámicas se obtiene la calidad de la red. A continuación se explica cada una de ellas.

Estructurales. Toda relación de personas está regulada, estructurada y organizada de una manera en particular. La estructura está definida por las características cuantitativas u objetivas de la red y Según Clemente (2003) presenta las siguientes características:

-*Tamaño.* Es el número de personas que conforman la red. Existen datos que informan que las redes de tamaño mediano son más efectivas que las pequeñas o las muy numerosas.

-*Composición o distribución.* Que se refiere a los subgrupos y a la cantidad de éstos.

-*Dispersión.* Es la distancia geográfica entre los miembros. Un alto grado de dispersión afecta la facilidad de acceso al y del informante y por lo tanto, la sensibilidad de la red a las variaciones del individuo, como la eficacia y velocidad de respuesta ante situaciones de crisis. Esta característica estructural de la red también puede ser denominada accesibilidad, que es la facilidad de acceso o contacto para generar comportamientos efectivos.

-*Homogeneidad o heterogeneidad.* Se refiere tanto a lo demográfico como a lo sociocultural (edad, sexo, cultura y nivel socioeconómico, etc.).

Todas estas propiedades estructurales de la red son útiles para el psicólogo clínico porque le permiten inferir si hay probabilidades de que exista o no algún tipo de alteración. A continuación se explican el segundo tipo de propiedades que posee toda red social.

Dinámicas. Sin duda, no son sólo los elementos estructurales son útiles como predictores de red, sino también las propiedades dinámicas de ésta. Las propiedades dinámicas de las redes sociales son las características de los contactos y los vínculos sociales que tienen lugar dentro de ella (Vega y González, 2009). Algunas de las propiedades dinámicas de una red son las siguientes:

-Densidad. Es el grado de conexión entre los miembros independientemente del informante o de quien reporte tal unión. Un nivel de densidad medio favorece la máxima efectividad del grupo al permitir la confrontación de ideas o juicios. Una red con nivel de densidad muy alto favorece la conformidad en sus miembros y un nivel de densidad muy bajo reduce la efectividad del grupo por la falta de efecto potenciador de la confrontación.

-Atributos de vínculos específicos. Se consideran atributos por ejemplo a la intensidad es decir, compromiso y fuerza de la relación y durabilidad.

-Reciprocidad. Apunta al cumplimiento del mismo tipo de función en la relación con la otra persona. Según Guzmán, Huenchuan, y Montes de Oca (2003), cuando se habla de apoyos se fija la acción en quien la recibe; pero visto globalmente, se trata de un intercambio en que se provee y se recibe apoyo. Para estos autores, la medida en que el equilibrio en el intercambio de apoyos pueda ser un factor que influya sobre la calidad de los vínculos y fortalezca las redes con que cuentan las personas depende de la equivalencia del intercambio, es decir, de la reciprocidad de la relación. De hecho, cuando se tiene un intercambio recíproco de apoyos, hay efectos psicológicos positivos en las personas involucradas, lo cual no sucede cuando el intercambio no es balanceado. Cuando se da más de lo que se recibe se producen sentimientos de estar sobrecargado y frustrado.

Al otro extremo, cuando se recibe más de lo que se da podría haber una sensación de dependencia y endeudamiento. Sin duda, esto se relaciona con los niveles de diferenciación de cada persona dentro de una red social ya que una persona diferenciada tiende a solidificar relaciones más estables, duraderas y recíprocas y una persona indiferenciada tiende a fusionarse en la mayoría de sus relaciones.

-La intensidad o el compromiso de la relación. Se refiere a la atracción entre los miembros o al grado de intimidad. Por lo general la intensidad aumenta a medida que el contacto entre los miembros de la red es más frecuente

-La frecuencia o disponibilidad de los contactos. Es relativa al tiempo que transcurre entre cada contacto. No se trata solamente de una mayor disponibilidad como condición para un mayor apoyo. Se trata de que aquellos de los cuales el

sujeto potencialmente dispone como fuente de ayuda, estén en disposición o en capacidad de brindarla. Por poner un caso, Guzmán, Huenchuan, y Montes de Oca (2003) exponen como ejemplo que se ha visto que en contextos más pobres, la ayuda familiar está limitada porque los otros miembros de la misma pueden estar también necesitados de ayuda o porque buscan ascender socialmente.

-La historia de la relación. Califica al vínculo con respecto al tiempo de mutuo conocimiento y a la experiencia conjunta.

-El apoyo social recibido y percibido. El apoyo recibido se refiere a la dimensión objetiva es decir, la cantidad de ayuda que la persona ha recibido en un período de tiempo determinado. Con respecto al apoyo percibido que se refiere a la dimensión subjetiva, se distinguen dos vertientes: la cognición y la evaluación del apoyo. En el primer caso, se consideran las creencias que posee el sujeto con relación a las diversas fuentes de apoyo. El segundo se refiere a la valoración que hace el individuo de las fuentes de apoyo y del apoyo percibido en cuanto a la satisfacción y adecuación a sus necesidades. Ambos tipos de apoyo (recibido y percibido) deben ser evaluados separadamente, pues ocurre con cierta frecuencia que algunos individuos se sienten apoyados aunque no reciban apoyo o en forma contraria, no perciben el apoyo aunque lo reciban. Una mayor percepción de redes de apoyo y menor percepción de sentimiento de falta de apoyo se relacionan con mejor funcionamiento personal. El saber que se recibe consejo, guía, compañía, ayuda, afecto, el sentirse escuchado y valorado, son algunas de las expresiones de apoyo que ofrecen los miembros de la red social. Un alto grado de apoyo social percibido implica esperanza, percepción de competencia física y psíquica, capacidad de encontrarle el lado positivo a situaciones difíciles, capacidad de relacionarse con otros y de expresar sus frustraciones

-El contexto en el que se proporciona el apoyo. Hace referencia a que determinadas conductas cumplan efectivamente una función de apoyo, parece depender en gran medida de una serie de variables que definen al contexto en el que se presenta dicho apoyo. Es decir, debe existir una concordancia entre las características del problema al que se enfrenta el sujeto y el tipo o la cantidad de apoyo que recibe. Se debe tener en cuenta la cantidad de apoyo debe ser acorde

a las necesidades del sujeto, el momento del ciclo vital de la persona y el origen del apoyo social, es decir, su emisor.

3.3 Función de la red social.

Además de estructura y dinamismo, las redes sociales poseen una función: permiten una cierta forma de comunicación de la información y manera de relacionarse que contribuyen al desarrollo de la persona. Autores como Federico de la Rúa (2008) aseguran que la función de una red social es favorecer la formación de la opinión pública que asegura una función de regulación social.

En la dimensión funcional de la red analizan los efectos o consecuencias que le producen al sujeto el apoyo, es decir se refiere a la calidad del apoyo social existente y en este sentido se destacan la valoración subjetiva y la disponibilidad de éste (apoyo percibido vs. apoyo recibido) y el que se refiere a los diferentes tipos de apoyo (instrumental, informativo y socioemocional), así como al grado de satisfacción con éste (Vega y González, 2009).

Sin duda alguna, la red social de apoyo es útil para mantener vínculos afectivos, conservar información estratégica en la cotidianidad y en conjunto preservar cierta calidad de vida (Guzmán, Huenchuan, y Montes de Oca, 2003). El tipo de intercambio interpersonal que prevalece entre los miembros de la red, es el que determina las funciones de ésta. Según Clemente (2003) y Vega y González (2009) se reconocen algunos tipos de funciones que tiene la red social en el individuo y su desarrollo:

1. *Compañía social*. Es la ejecución de actividades conjuntas o simplemente sentirse junto a otros.

2. *Afectivo*. Son los intercambios que se caracterizan por una actitud emocional positiva, comprensión, simpatía, empatía y estímulo, afecto, confianza y seguridad. Es poder contar con el compromiso emocional y la buena voluntad del otro, en lo que se juega el amor, el cariño y la comprensión, entre otras emociones.

2. *Valorativa*. Ésta representa la sensación percibida por el individuo en la que puede contar con alguien, y sentirse acompañado socialmente

3. *Informacional*. También conocido como consejo o guía cognitiva, ayuda a definir y enfrentar los eventos problemáticos mediante asesoramiento por parte de la red. Son las interacciones que tienen como fin compartir información personal o social, aclarar expectativas.

4. *Material*. Alude a la colaboración específica sobre la base de conocimiento experto o ayuda física. Dentro de esta área se encuentran los servicios de salud. Constituye la ayuda tangible en la solución a un problema, aquí la fuente brinda ayuda práctica y concreta

5. *Acceso a nuevos contactos*. Se refiere a la posibilidad de conexión con otras personas y redes que hasta entonces no eran parte de la red del individuo.

Respecto a la calidad de la red social, Nava y Vega (2008) mencionan que el hecho de que las personas se sientan amadas y perciban la ayuda de quienes les rodean se relaciona con la satisfacción de vida, más que con el tamaño de red. Por ejemplo, una persona puede estar rodeada sólo de dos personas, pero si de ellas recibe la ayuda que le es suficiente, puede tener buena calidad de vida. Los individuos que poseen una red de relaciones muy cohesionada y que proporciona ayuda, tienden a obtener mayores beneficios tanto en la salud física como en la emocional (Cobb, 1976; Sarason, Sarason y Pierce, 1990 en Nava y Vega, 2008).

De la misma manera, cuando algún componente de la red social se ve alterado, hay más propensión a que se presenten problemas de alteración psicológica. Por lo tanto, tomar en cuenta los indicadores estructurales y dinámicos de la red social como elementos centrales, permite llegar a una comprensión más profunda de la dinámica de red, partiendo de la idea de que ésta posee propiedades de apoyo para los sujetos en conflicto o alteración psicológica y como consecuencia en el ajuste psicológico.

Las ventajas de contar con una red social de apoyo según Vega y González (2009) son las siguientes:

- Los efectos positivos que el apoyo social tiene sobre la salud y el bienestar.
- Movilizan recursos informales promoviendo la participación.

- Promueven la validez ecológica y resultan más accesibles.
- Son indicadas en una amplia gama de problemas sociales y factores de riesgo físico.
- Aumentan la capacidad de afrontar situaciones de estrés, aumenta la autoresponsabilización y competencias personales.
- Reciben este tipo de apoyo no sólo las personas directamente implicadas sino que afecta positivamente a las personas relacionadas con ellas (cuidadores, familiares, etc.).

3.4 Escala de Calidad de Red.

En el campo de la salud, existe evidencia comprobada de que una red personal estable, sensible, activa y confiable protege a las personas de las enfermedades, actúa como agente de ayuda y derivación, afecta la pertinencia y la rapidez de la utilización de los servicios de salud, acelera los procesos de curación y aumenta la sobrevivencia (Dabas, 2001) En sentido estricto, el tamaño de red y su densidad se correlacionan con diferentes tipos de alteración, mas no constituyen la explicación de ésta (Nava, Vega y Guerrero, 2002).

En la investigación de redes sociales, se ha podido detectar la carencia de instrumentos confiables y válidos, por lo que Nava, Reyes y Vega (2001) propusieron la Escala de Calidad de Red (ECAR) que evalúa este constructo en familiares, amigos y vecinos, concentrándose en la cohesión, comunicación, confianza, ayuda y respeto mutuo que las personas perciben acerca de sus relaciones con estas otras personas. La Escala es de tipo Likert y cuenta con 35 ítems, con 6 opciones de respuesta que son: <<Muy de acuerdo>>, <<De acuerdo>>, <<Poco de acuerdo>>, <<Poco en desacuerdo>>, <<En desacuerdo>> y <<Muy en desacuerdo>>.

El puntaje mínimo obtenido es de 35 y el máximo de 210 Los rangos que abarcan los puntajes de entre 35 y 93 indican una calidad de red baja, lo que quiere decir que la persona encuestada no percibe un apoyo social fuerte que su red le brinde. A su vez, los puntajes de entre 94 y 151 indican una calidad de red

media, lo cual quiere decir que en la persona cuenta con mayor cantidad de elementos en su red social, así como de subgrupos de ésta. Finalmente, el rango de puntaje de entre 153 y 210 indican un nivel de calidad de red alto, lo cual sugiere mayor comunicación, confianza, apoyo y reciprocidad dentro del círculo social de la persona encuestada.

Como se ha visto a lo largo del presente capítulo, no existe un concepto unívoco sobre redes sociales; sin embargo, los autores consultados concuerdan en que son una práctica simbólica-cultural que incluye el conjunto de relaciones interpersonales que integran a una persona con su entorno social y que le permite mantener o mejorar su bienestar material, físico y emocional y evitar así el deterioro real o imaginado que podría generarse cuando se producen dificultades, crisis o conflictos que afectan al sujeto (Guzmán, Huenchuan, y Montes de Oca, 2003).

Desde nuestro nacimiento hasta nuestra muerte, los seres humanos formamos parte de grupos sociales. Estos grupos se van modificando en extensión, calidad y cantidad, a medida que la vida transcurre. Esta característica del humano de convivir con otros es una necesidad. Así, se considera al apoyo social como un concepto complejo que incluye múltiples fenómenos (demostrar cariño, ayudar a alguien a pertenecer a asociaciones comunitarias, sentirse querido y acompañado etc.). Asimismo, incluye aspectos estructurales y funcionales en los que habrá que tener en cuenta una serie de factores que afectan a la eficacia de la transacción del apoyo.

Finalmente, es de vital importancia afirmar que las redes sociales y la percepción de apoyo social son de vital importancia en el bienestar biológico y emocional de cualquier persona. De igual manera, este constructo es de valor para los profesionales de la salud en diferentes formas pues permite brindar una intervención mucho más precisa entendiendo que cuando algún componente de la red social se altera, tienden a presentarse problemas de alteración psicológica. Sin duda alguna, los psicólogos pueden también investigar las redes sociales dentro del marco de su trabajo.

APLICACIONES EMPÍRICAS DEL CONSTRUCTO DE DIFERENCIACIÓN Y CALIDAD RED SOCIAL.

En psicología, como en cualquier otra ciencia, los hechos por si mismos no dicen ni aportan nada si no es que se les cuestiona metodológicamente. Bachrach (1982) afirma que es preciso que exista un conocimiento antes que pueda ser aplicado. Si el constructo de diferenciación así como el de red social fueran únicamente ideas preconcebidas de algunos autores carecerían de validez y confiabilidad, por lo que su uso en la práctica clínica de la Psicología dejaría de ser riguroso, metodológico y por tanto, científico; y se volvería desorientado e inadecuado a la realidad. Ya lo decía Skinner (1986), la ciencia es una disposición para tratar con los hechos mismos, más que con lo que alguien pueda decir sobre ellos.

Retomando la cuestión de la práctica, es esta actividad en donde surgen nuevos problemas que enfrentan al terapeuta a cuestiones que necesitan ser contestadas obligándolo así a repensar la teoría o bien a crear nuevas teorizaciones. Estas teorizaciones sólo pueden ser resultado de investigaciones empíricas que permitan el continuo avance de la ciencia. Si la situación clínica de la psicología sólo sirviera para confirmar la teoría no habría posibles progresos conceptuales.

Acorde a lo anterior, el objetivo del presente capítulo es presentar una serie de investigaciones realizadas por diversos autores sobre la diferenciación y la red social que permitan al psicólogo clínico acercarse a los estudios y así actualizar y mejorar su práctica clínica.

Como se ha explicado hasta ahora, en el campo de la Psicología Clínica, y más específicamente en el área terapéutica, Murray Bowen se ha destacado por sus desarrollos teóricos y por las aplicaciones que sus conceptos han tenido en el campo de la psicoterapia. De hecho, existen muchos terapeutas que retoman sus principios y se han dado a la tarea de probar la validez de sus principios teóricos a través del desarrollo de inventarios con el fin de darle mayor sustento.

Fue la experiencia que adquirió el autor en su trabajo con un gran número de familias, la que le permitió desarrollar una escala de diferenciación. Dicho instrumento jerarquiza qué tan diferenciada es una persona y cuyas características se han detallado en el Capítulo 2.

Pese a lo anterior, Bowen considera que además de la escala, se requiere de otro proceso de evaluación que complementa al anterior. Este paso toma varias sesiones pues se basa en la obtención de información de varias fuentes a parte de la escala. Esto quiere decir que no hay en existencia un instrumento cuyos resultados permitan saber con exactitud cómo es una persona y qué tan diferenciado es. Sin embargo, muchos autores han considerado pertinente desarrollar escalas psicométricas con el fin de brindar mayor sustento empírico al cuestionario propuesto por Bowen, desarrollando así nuevas escalas y sometiéndolas a análisis estadísticos para medir su validez.

Miller, Anderson y Keala (2004), realizaron un recuento de todos los estudios que se han realizado en los últimos 15 años para probar la validez de muchos de los conceptos, suposiciones y proposiciones de Bowen. Entre estos estudios se encuentran los de Skowron y Friedlander (1998) quienes al desarrollar el "Inventario de Diferenciación del Yo" (DSI) centraron su atención en dos niveles del concepto de diferenciación: por un lado haciendo referencia a la habilidad de distinguir los pensamientos de los sentimientos y elegir entre ambos; y por el otro lado, en la habilidad de una persona de experimentar intimidad e independencia en sus relaciones interpersonales.

Dicho estudio consistió en tres fases que iniciaron con la creación del inventario y finalizaron con la consolidación del mismo. El resultado fue un conjunto de 43 ítems agrupados en cuatro factores: 1) reactividad emocional, 2) posición del yo, 3) desconexión afectiva y 4) fusión con otros, teniendo un alfa de Cronbach de todo el instrumento de 0.88. Se análisis estadísticos como: la obtención de medias, desviación estándar, alfa de Cronbach, correlaciones y análisis factoriales a partir de los cuales se concluyó que el instrumento demuestra ser confiable, posee consistencia interna, y esto le provee un importante soporte psicométrico.

Siguiendo la misma línea de investigación, otros autores en estudiar los aportes de Bowen son Vargas, Ibáñez y Armas (2009) quienes después de realizar una revisión conceptual de la diferenciación del sí y de la escala propuesta por el principal exponente de este tema, desarrollaron otro instrumento con el fin de evaluar el constructo de “diferenciación”. La escala implementada por estos autores es de tipo ordinal que permitiría ubicar desde las personas menos diferenciadas hasta las más diferenciadas. Se realizaron dos estudios piloto en los que participaron 500 personas (53% hombres y 47% mujeres) de entre 20 y 30 años de edad (de nacionalidad mexicana), la mayoría con estudios de bachillerato (60%). Inicialmente el instrumento contenía 150 ítems (en escala Likert). Esto permitió descartar aquellos que no eran claros y/o tenían baja confiabilidad. Lo que se obtuvo fue un instrumento de 43 ítems, el cual mostró tener confiabilidad. Se concluyó así que el constructo de “diferenciación” es susceptible de ser operacionalizado sin olvidar otros medios de evaluación dentro del marco de psicoterapia.

Un año más tarde, este mismo instrumento fue aplicado nuevamente y sometido a diversos análisis estadísticos. En este nuevo estudio (Ibáñez, Guzmán y Vargas, 2010) participaron 739 sujetos de entre 17 y 40 años de edad (51% mujeres y 49% hombres), de nacionalidad mexicana, la mayoría estudiantes universitarios. Los resultados indicaron que el instrumento es unifactorial, ya que el único factor que intenta evaluar es la diferenciación en términos de dependencia afectiva hacia las personas cercanas al individuo.

Siguiendo la misma línea de trabajo de los estudios ya realizados y considerando que el Inventario de Diferenciación del Yo desarrollado por Skowron y Friedlander (1998) posee confiabilidad y validez, en el 2013, Vargas, Ibáñez y Tamayo llevaron a cabo una investigación que tuvo por objetivo aplicar ese instrumento a una población mexicana para observar sus características estadísticas. Para ello, participaron 250 personas (50% hombres y 50% mujeres) de entre 18 y 57 años de edad, la mayoría de ellos, estudiantes de nivel licenciatura. Cabe señalar que previo a la aplicación del instrumento a los 250 participantes, se realizó un estudio piloto con el fin de comprobar que cada uno de

los ítems contenidos en el inventario fuera comprensible para los participantes. Así que se aplicó en tres ocasiones a diez participantes diferentes y en cada aplicación se les solicitó que informaran si no comprendían alguno de los ítems. Al final, sólo a algunos les fue modificada alguna palabra o el orden de éstas.

Posterior al estudio piloto, se pidió a los 250 participantes que contestaran el inventario que consta de 43 ítems divididos en cuatro subescalas: 1) reactividad emocional, 2) posición del yo, c) desconexión afectiva y d) fusión con otros. Para obtener los puntajes de cada participante, se sumó el total obtenido en la escala y se dividió entre el número total de ítems, tanto para toda la escala, como para cada subescala. El primer resultado que se obtuvo en este estudio (Vargas, Ibáñez y Tamayo, 2013) fue un análisis de confiabilidad con valor de 0.77 a diferencia del obtenido por Skowron y Friedlander (1998) que fue de 0.88. De cualquier modo, esto indica que este inventario es un instrumento válido y confiable, capaz de operacionalizar los supuestos de la teoría de Bowen.

Asimismo, se demostró que el instrumento sólo posee dos factores en lugar de cuatro, como originalmente se expuso. El factor uno fue nombrado por los autores como *indiferenciado*, ya que todos los ítems describen características de una persona indiferenciada como se ha mostrado en el Capítulo 2, mientras que el factor dos fue nombrado *diferenciado*, ya que casi todos los ítems describen características de una persona diferenciada que de igual manera se puede consultar en el segundo capítulo. A pesar de que no mostró haber tenido cuatro factores, el instrumento es confiable para medir el constructo de la diferenciación. Aunado a estos análisis, se obtuvo la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO). Esta prueba permite saber si los datos se adecuan a un modelo de análisis de factores, en un rango de 0-1, cuanto más el valor se acerque a 1, significará que más adecuados son los datos. Así, el valor obtenido del KMO fue de 0.79, lo cual apoya el hecho de que es viable llevar a cabo un análisis factorial.

Se tiene entonces que los resultados obtenidos de la aplicación del Inventario de Diferenciación del Yo tienen mayor similitud con los obtenidos por el instrumento desarrollado por Vargas, Ibáñez y Armas (2009) e Ibáñez, Guzmán y

Vargas (2010), ya que fue un instrumento desarrollado y validado en una población de personas mexicanas.

La aplicación de este instrumento permite dar cuenta de las implicaciones que tiene el utilizar una herramienta para medir lo psicológico desarrollada y estandarizada en otro país. Como se dijo anteriormente, esto no invalida el instrumento, sino que muestra las consideraciones que se deben tomar al hacer uso de éste. La adecuación de un instrumento entonces requiere de la precisión con que se traduzca, el ajuste que se haga de sus ítems al lenguaje utilizado, tener en consideración las diferencias en cuanto a la estructura y relaciones sociales (en este caso, la familia), entre otras.

En resumen, las diferencias estadísticas encontradas permitirán seguir trabajando sobre el instrumento desarrollado por Vargas, Ibáñez y Armas (2009). En términos generales también se puede concluir que la adecuación, aplicación y comprobación de la validez de un instrumento no sólo permitiría aproximarse a lo psicológico de manera cuantitativa, sino que hace posible la consolidación de instrumentos confiables que sirven al psicólogo como herramientas que hacen de la evaluación terapéutica un proceso más rápido y confiable.

4.1 Variables relacionadas con el constructo de diferenciación: violencia, estrés y ansiedad.

Hasta ahora se sabe que la diferenciación es un proceso que vive cada persona y cuyo fin es alcanzar la independencia física y afectiva sin olvidar que pertenece a uno o más grupos y que participa en ellos de alguna u otra forma. Continuando con las investigaciones referentes al constructo propuesto por Bowen, se han hecho estudios en los que, haciendo uso del Inventario de Diferenciación propuesto por los autores ya descritos (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009), se ha correlacionado este constructo con otras variables, tal es el caso de la violencia y es justamente en el contexto familiar en donde se ha acrecentado esta problemática que es entendida en su sentido más amplio, como la expresión

del uso del poder de una persona sobre otra. En este abuso de poder, se origina algún daño físico o psicológico.

Actualmente la violencia se ejerce hacia cualquier persona; sin embargo, existen crecientes investigaciones que apuntan un incremento en la violencia hacia los varones. En México se llevó a cabo la Encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo (2007), la cual reportó que el 46% de los hombres encuestados han recibido violencia física (cachetadas, empujones, golpes) por parte de su pareja. Y aunque los números en las estadísticas van creciendo, cabe señalar que existen varones que no denuncian el hecho de ser violentados, esto se debe principalmente por razones sociales, se dice que algunos hombres evitan denunciar debido al temor de la condena de una sociedad que no comprende que la violencia doméstica no es una cuestión de género.

De hecho, se han hecho estudios en los que se ha encontrado que la falta de diferenciación en una pareja es un fuerte predictor de violencia. En el 2002, Schubert, Protinsky y Viers realizaron un estudio en el que 133 hombres en un rango de edad de 18 a 71 años con niveles de estudio por arriba de la educación media superior y que tenían una relación de pareja con una duración en tiempo promedio de 8.6 años se encontraban, en su mayoría, dependientes de manera física, pero sobre todo de forma afectiva dentro de la relación de pareja, por lo que los autores concluyeron que las personas que están más fusionadas con sus parejas tienen mayor probabilidad de usar conductas disfuncionales.

También para Vargas, Rodríguez y Hernández (2010), el proceso de diferenciación está ligado con la violencia doméstica, para comprobar esto, llevaron a cabo un estudio en el que participaron 200 varones de entre 18 y 30 años de edad que en el momento del estudio tenían una relación de pareja, la mitad de ellos eran estudiantes y la otra mitad trabajadores que no estudiaban. A todos los participantes se les pidió que contestaran, para fines de investigación y conservando el anonimato, el Inventario de Diferenciación (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009) y la Escala de Violencia (Valdez, Hajar, Salgado, Rivera, Ávila y Rojas, 2006) que consta de 19 reactivos que tratan de evaluar los niveles de severidad para violencia psicológica, física y sexual. Una vez contestados los

instrumentos, se prosiguió a realizar un análisis estadístico en el cual se aplicó el Coeficiente de correlación de Pearson con la finalidad de establecer la correlación entre las variables de violencia y diferenciación; asimismo se aplicó una Prueba t de Student para grupos independientes para comprobar si había diferencias entre el grupo de estudiantes con los no estudiantes.

Lo obtenido en los resultados a partir de los análisis estadísticos fue que el 48% de los encuestados tenía un alto nivel de diferenciación, mientras que el resto se encontraban distribuidos en los niveles medios y bajos. En lo que corresponde a la escala de violencia, el 32% de los varones fue objeto violencia alguna vez. Según los hallazgos, el 35.5 % de los encuestados manifestó haber sufrido violencia psicología (agresiones e insultos verbales entre otras) El 29% presentó violencia física, la cual se puede definir en la que el agresor pateo, empuja, golpea con el puño, sacude o jalonea a su pareja. En lo que se refiere a la violencia física severa se entiende como aquella en la que el agresor amenaza o golpea con algún arma, navaja, intentado asfixiar a la pareja. Y finalmente, la violencia sexual es cuando el agresor exige tener relaciones sexuales sin el consentimiento de la pareja. Este tipo de violencia se presentó en el 27.5% de los varones.

Además se encontró que existe una relación negativa entre la violencia y la diferenciación, lo cual significa que, entre más violencia existe, menos diferenciada se encuentra una persona; sin embargo, en cuanto a la ocupación a la que se dedique el varón (estudiante o trabajador), no se encontraron diferencias significativas, lo que significa que cualquier varón esta propenso a vivir en la violencia.

Según los autores, la violencia hacia el varón es un fenómeno social que se está presentando en aumento y que se ha venido investigando en los últimos años. A pesar de que los resultados del estudio indicaron que existe violencia en el varón, no todos de éstos están dispuestos a aceptarlo. Es decir, que dentro de la interacción cotidiana de pareja, pueden considerar como “normal” que sean pellizcados, arañados, humillados, forzados a realizar acciones que no quieren, como parte de sus obligaciones como varón dentro de la relación de pareja

considerada en términos de las definiciones sociales del entorno en que viven y que no es acorde con la realidad.

Cabe destacar algo importante y es que las personas con mayores niveles de diferenciación, tienden a relacionarse con personas que también posean altos niveles de diferenciación por lo cual la violencia se convierte en un fenómeno con menor probabilidad. El hecho de que una persona sea diferenciada y esté menos propensa a sufrir violencia, se debe a que es más segura de sí, y piensa en las acciones que va a llevar a cabo respetando las opiniones de los demás. De igual manera, personas con estas características son responsables de sus propios actos, objetivos e independientes afectivamente hablando. Cuando una persona presenta una baja diferenciación suele ser más impulsivo, afectivo y menos objetivo, por lo que está más propenso a que su pareja lo violente.

Es frecuente escuchar en conversaciones cotidianas que *una persona es violenta porque está estresada*. Hasta ahora se ha dicho que las personas actúan de manera diferente en sus vidas diarias acorde con el nivel de diferenciación que manejen. Por ejemplo, Bowen (1998) sugirió que la gente menos diferenciada tiende a ser menos flexible y menos adaptativa al estrés, entendido éste como la respuesta automática y natural del cuerpo (sudoración, tensión muscular) ante las situaciones que resultan amenazadoras o desafiantes.

Se puede observar, que las personas que tienen un mayor nivel de diferenciación, tienen más habilidades para afrontar y resolver el estrés, por lo tanto son menos violentas debido a que tienen una visión más objetiva de las situaciones, lo que les permite analizar y resolver de una manera más eficiente el problema que se les presenta y así, disminuir sus niveles de estrés. Por el contrario, las personas con bajos niveles de diferenciación, al ser más emocionales e impulsivas, tienen menos recursos para afrontar situaciones estresantes.

Existe una cantidad de situaciones que provocan estrés en casi todos los individuos. Cuestiones de la vida cotidiana, problemas en el trabajo, en el hogar, en la familia, con la pareja, etcétera. Es frecuente que la mayoría de las personas, a lo largo de su vida, se enfrenten a estímulos estresantes menores y sientan sus

efectos a diario. Los eventos estresantes de la vida cotidiana tienen un papel importante en el bienestar de los individuos (Nava, Anguiano y Vega, 2004). A pesar de que la diferenciación y el estrés son constructos que tienen elementos en común, se les considera como completamente diferentes, por lo que los instrumentos que los evalúan difieren completamente. Sin embargo, Ibáñez, Vargas y Vega (2009) realizaron un estudio que tuvo como objetivo establecer una correlación entre dos instrumentos: el Instrumento para evaluar la diferenciación y el instrumento para evaluar estrés cotidiano. La hipótesis que dio inicio a la investigación sugería que los sujetos que tienen mayor diferenciación, mostrarían un menor estrés y viceversa.

En el estudio participaron 200 jóvenes estudiantes (56% mujeres y 44% hombres) con una edad entre los 18 y los 24 años de edad. A todos los participantes se les explicó la finalidad de la investigación y se les pidió que contestaran la Escala de Diferenciación (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009) y el Inventario de Estrés Cotidiano (Nava, Anguiano y Vega, 2004). Después de los análisis estadísticos se encontró que los niveles de diferenciación en la población encuestada se distribuyen de manera regular; lo mismo ocurrió con la distribución del nivel de estrés cotidiano.

Con la finalidad de obtener validez externa del instrumento de diferenciación, se llevó a cabo un procedimiento de correlación. Los autores encontraron que existe una relación negativa entre estrés y diferenciación, lo que significa que a mayor estrés, menor diferenciación. Asimismo se llegó a la conclusión de que efectivamente, el estrés es la variable que predice la diferenciación. Los resultados mostraron que la correlación entre el estrés y la diferenciación es suficientemente alta y significativa para afirmar que el constructo propuesto por Bowen tiene una relación muy estrecha tanto con el ejercicio de violencia como con el afrontamiento al estrés.

Ya se ha explicado que existen situaciones diarias (como terminar una tesis o realizar un examen profesional) que producen diversas emociones en una persona. Una de estas emociones es el estrés que es la forma en que el cuerpo se

enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante el evento desafiante y suele aparecer con sudoración, taquicardia, mareos y tensión muscular.

En el momento en que una persona experimenta esta serie de respuestas fisiológicas por intentar satisfacer las demandas de lo que le rodea (escuela, trabajo, familia, pareja, etc.) sobrevienen ciertas respuestas afectivas ante estas exigencias como la ansiedad que no es otra cosa que el estrés que continúa después de que el factor estresante ha desaparecido, por lo tanto, su duración en tiempo es mucho más larga que las respuestas fisiológicas. Por ejemplo, si aún después de haber terminado una tesis o realizado un examen profesional, el organismo sigue reaccionando con alteraciones fisiológicas, con las mismas sensaciones y actuando de forma similar (tartamudear al hablar, caminar torpemente) se está hablando entonces de ansiedad.

Tomando la premisa de que las personas menos diferenciadas tienen mayor riesgo de presentar mayores niveles de ansiedad, tal como se explicó en el Capítulo 2, Peleg (2005) realizó un estudio que tuvo por objetivo examinar los niveles de diferenciación de padres y su relación con la ansiedad social presentada en sus hijos. Se analizaron diadas más que individuos. Cada relación diádica fue reportada por la generación más joven: los hijos describieron sus relaciones con sus padres y los padres reportaron sus relaciones con los abuelos de sus hijos. Las hipótesis que se pusieron a prueba durante este estudio fueron las siguientes.

Los niveles de diferenciación de los padres estarían asociadas de manera positiva con los niveles de diferenciación de sus hijos, esto es, si los padres presentaban un alto nivel de diferenciación del sí mismo, era muy probable que sus hijos también lo presentaran.

La diferenciación de los padres estaría relacionada negativamente con la ansiedad social de sus hijos, de tal modo que baja diferenciación de padres se asociaría con niveles altos de ansiedad entre los hijos.

La ansiedad social de los padres estaría positivamente correlacionada con la ansiedad social de los hijos o sea que a mayor ansiedad en los padres, mayor ansiedad en los hijos.

Para poner a prueba estas hipótesis, participaron 40 triadas familiares (abuelos, padres, hijos). Los hijos eran estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad del Norte de Israel (15 hombres y 25 mujeres) con una edad promedio de 24 años. Cada estudiante se presentó al estudio con su respectiva madre y padre, los cuales tenían una edad promedio de 51 y 48 años respectivamente. La edad promedio de abuelos y abuelas fue de 76 y 73 años respectivamente. Todos los estudiantes y sus respectivas familias contestaron tres inventarios que a continuación se describen:

El Inventario de Diferenciación del Sí mismo (DSI: Skowron y Friedlander, 1998) traducido al hebreo con una consistencia interna de 0.88. El inventario tiene 44 ítems referidos a la medida del sí mismo que se focalizan en los adultos, sus relaciones significativas y sus relaciones comunes con la familia de origen. Los participantes respondieron a una escala tipo Likert con 6 opciones de respuesta, en donde 1 significaba (no del todo conmigo) y 6 (va completamente conmigo). A puntaje más bajo, mayor nivel de diferenciación. El puntaje total del DSI fue calculado al promediar los puntajes de los ítems.

La Escala de Diferenciación en el Sistema Familiar (DIFS: Anderson y Sabatelli, 1992 en Peleg, 2005) traducida al hebreo es de tipo Likert con tres subescalas (estudiante con su padre y madre, madre con abuela y abuelo; y padre con abuela y abuelo) y 5 opciones de respuesta. Puntajes más altos indicaban mayor nivel de diferenciación. Para este estudio la escala poseía una consistencia interna que iba de un rango de 0.77 a 0.82.

Para evaluar la ansiedad social se hizo uso de la Escala Revisada de Ansiedad Social (SAS-R: La Greca y Stone, 1993 en Peleg, 2005) traducida al hebreo. Esta escala es un inventario de 22 ítems, de los cuales 18 describen ansiedad social y el resto son de relleno y no cuentan en el puntaje total. Al igual que las escalas anteriores, ésta era de tipo Likert con 5 opciones de respuesta que iban desde el nunca hasta el siempre. La consistencia interna de esta escala fue de 0.91.

Se realizó un análisis de regresión encontrándose que los niveles de ansiedad social de los estudiantes estaban relacionados con los niveles de

diferenciación de sus padres; sin embargo no sucedió lo mismo con la diferenciación de los abuelos y los niveles de ansiedad de los estudiantes. Asimismo, se encontró que los niveles de diferenciación de los padres estaban correlacionados de manera positiva con la diferenciación de sus hijos, esto es, a mayor nivel de diferenciación de los padres, mayor nivel de diferenciación de los hijos. Por otro lado, el nivel de ansiedad social de los estudiantes estaba relacionado de manera negativa con los niveles de diferenciación de sus padres, pero de manera positiva con el nivel de ansiedad de sus progenitores. Esto quiere decir que a mayor ansiedad presentada en los estudiantes, menor nivel de diferenciación de los padres y; a mayor ansiedad en los jóvenes, mayor ansiedad presentada por los padres de éstos.

Se desprende de este estudio la idea de que la ansiedad aprendida en casa se extiende a otras áreas sociales como el trabajo, la escuela, los amigos. Las implicaciones terapéuticas radican en que el psicólogo clínico debe poner atención en el contexto familiar en el que el usuario se desenvuelve así como en sus niveles de diferenciación puesto que juegan un papel fundamental en el desarrollo de sintomatología como el estrés, la ansiedad y la violencia.

4.2 Diferencias de calidad de red entre personas con y sin alguna disfunción.

Se ha expuesto que la diferenciación es un elemento importante en el afrontamiento de ciertos eventos de la vida. De la misma manera lo es la calidad de red, así que continuando con los estudios empíricos sobre red social, hay investigadores que se dedican a estudiar las diferencias que existen dentro de las redes sociales entre personas con alguna disfunción física, social o psicológica y personas que no presentan alguna problemática, tal es el caso de Nava y Vega (2006), autores que afirman que las redes sociales juegan un papel determinante en la manera en que las personas viven cotidianamente. De esta forma, las redes son importantes en el desarrollo o mantenimiento de ciertas adicciones como el alcoholismo, problemática que se caracteriza por llevar a cabo un consumo frecuente, excesivo y prolongado del alcohol que acarrea ciertas consecuencias

como enfermedades físicas, perjuicios económicos y sociales, sanciones penales. En una persona adicta al alcohol, existe la urgencia de ingerir alcohol y se pone como actividad primordial sobre el resto de otras actividades. Cabe señalar que no todas las personas que consumen alcohol son adictas a éste. En los alcohólicos se encuentran características tales como: el deseo insaciable de beber alcohol, la inhabilidad frecuente de parar de beber una vez que la persona ha comenzado y la ocurrencia de síntomas de abstinencias tales como vómitos, sudores, temblores cuando se deja de beber después de un periodo de consumo de alcohol en grandes cantidades (Alpízar, Pérez y García, 2008).

La red social puede fomentar el alcoholismo o servir como apoyo para detener su consumo. Para Nava y Vega (2006) existen aún elementos por investigar que posibiliten entender la dinámica que presentan las redes sociales de personas alcohólicas. Los reportes relacionados con el alcoholismo sostienen que las redes sociales y el apoyo percibido por parte de éstas son importantes en poblaciones con tasas bajas de consumo así como en el mantenimiento de la abstinencia (Barrick y Connors, 2002). Pero así como las redes sociales influyen en el bajo consumo de alcohol, también lo hace en el sentido contrario, es la misma red social la que auspicia ingerir alcohol bajo ciertas circunstancias, como es el caso de los grupos de amigos en la escuela (Dorsey, Scherer y Real, 1999); de hecho los estudiantes que beben con mucha frecuencia y cantidades considerables tienden a relacionarse entre sí.

En el caso de los Alcohólicos Anónimos (AA), el programa ofrece a sus miembros la posibilidad de tener contacto con nuevas personas con las cuales construirán nuevas redes sociales que les proporcionen a cada uno de los miembros ayuda mutua y estrategias y habilidades para que se mantengan sobrios al recordar la enorme cantidad de problemas que les puede acarrear el alcohol.

Según Nava y Vega (2006), no existen trabajos que investiguen las redes sociales, con amplitud, de los AA una vez que se encuentran rehabilitados o que han dejado de beber por periodos prolongados. Estos autores tenían varias dudas respecto al momento en que los individuos han dejado de beber, algunas de estas

interrogantes eran: “¿Sus redes son semejantes a las de individuos no alcohólicos? ¿En qué difieren unos de otros? ¿Qué tan buenas son las medidas de participación social, en comparación con las estructurales, para predecir alteración?” (p. 213). Dada su inquietud, realizaron un estudio que tuvo por objetivo valorar las características estructurales (tamaños, densidad) y dinámicas (calidad de red y ambiente familiar) de las redes sociales de Alcohólicos Anónimos y contrastarlas con las de no alcohólicos.

Para llevar a cabo el proyecto, participaron 88 personas divididas en dos grupos no aleatorios:

Este primer grupo estaba conformado por 44 personas pertenecientes al Programa de Alcohólicos Anónimos, casi el 91% de ellos eran hombres y el 9% restante eran mujeres. Todos estos participantes tenían una edad promedio de 38.7 años y se encontraban en el programa desde hacía dos años por lo menos.

Este segundo grupo era de personas no alcohólicas y estaba formado, de igual manera que el anterior, por 44 personas, de las cuales, poco más del 81% eran hombres y el 19% eran mujeres.

Se procuró homogeneizar a los grupos en términos de edad, sexo, estado civil y nivel económico. Según los autores, la diferencia en el número de participantes por género es debida a que el alcoholismo es predominante en los hombres mexicanos lo que se refleja en los grupos de AA. Se aplicaron tres inventarios:

El Inventario de Redes de Interacción Social (IRIS), confiabilizado por Nava (1991).

La Escala de Calidad de Red (ECAR), confiabilizaa por Nava, Reyes y Vega (2001)

El Índice de Relaciones Familiares de Moos (FRI de Moos, 1991 en Nava y Vega, 2006).

Los resultados arrojaron que el tamaño de red fue mayor para la muestra de personas no alcohólicas. La diferencia fue estadísticamente significativa ($t(86) = 2.984$; $p < .01$; DM 9.06). Asimismo, el tamaño de los subgrupos fue igualmente mayor en personas no alcohólicas, siendo la diferencia significativa ($t(86) = 4.74$;

$p < .01$; DM 13.43). La comparación entre los promedios de las diferentes escalas de los no alcohólicos y los alcohólicos resultó estadísticamente significativa. Respecto a la calidad de red, los puntajes fueron mayores para los no alcohólicos, con excepción de la subescala de convivencia social; sin embargo, esta diferencia no fue significativa.

Los resultados relacionados con los tamaños de red coinciden con los resultados de otros autores (Froland, Brodsky, Olsen y Stewart, 1979 en Nava y Vega, 2006). Las personas pertenecientes al programa de Alcohólicos Anónimos poseen la característica de que sus redes sociales son pequeñas y de baja densidad, lo que indica menos relaciones cercanas entre los miembros de su red. Sus grupos de convivencia parecen estar bastante bien delimitados, incorporándose al grupo familiar algunos cuantos amigos allegados. La lógica elemental indica que si el alcoholismo está bajo control los AA tendrían que presentar redes muy semejantes a las de no alcohólicos.

Tanto en el Capítulo 3 como a lo largo del presente se ha mencionado que existe una estrecha relación entre las redes sociales y las disfunciones psicológicas. Una red social se puede componer de familiares, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, conocidos y todos ellos tienen un papel básico e indispensable cuando de proporcionar ayuda o apoyo se trata. Nava, Vega y Guerrero (2002) consideran que en el caso de los neuróticos, sus redes sociales son muy reducidas y conflictivas. Es necesario recordar que una persona con este padecimiento se caracteriza por manifestar pautas de conducta repetitivas que llegan a convertirse en verdaderos problemas (lavarse las manos cada cinco minutos, revisar que la llave del gas esté cerrada cada media hora, llamar frecuentemente a la pareja para saber en dónde se encuentra, entre muchas otras); presenta además distorsiones cognitivas (<<si no me lavo las manos, me llenaré de bacterias y enfermaré>>, <<si no reviso la estufa puede haber una fuga>>, <<si no sé en dónde se encuentra mi pareja, le doy oportunidad de que me sea infiel>>) continuamente se queja, realiza una serie de rituales para realizar sus actividades cotidianas (persignarse cada que sale a la calle).

Según Nava, Vega y Guerrero (2002), la red social puede ser buen predictor del grado de padecimiento; sin embargo, poco se sabe con respecto a la estructura de red social en personas neuróticas. De acuerdo con esto, los autores realizaron una investigación cuya finalidad fue evaluar los componentes estructurales y dinámicos de las redes sociales de individuos neuróticos y no neuróticos, precisando las diferencias entre éstos.

Para ello participaron 64 personas divididas en dos grupos:

32 personas pertenecientes al Programa de Neuróticos Anónimos, el 78% eran mujeres y el 22% eran hombres, todos con una edad promedio de 35 años.

32 personas no neuróticas, de las cuales el 87.5 % eran mujeres y el 12.5% eran hombres, todos los individuos de este grupo tenían un promedio de edad de 35 años.

Se realizaron pruebas "t" y Chi cuadrada para estimar posibles diferencias entre las variables demográficas, edad, sexo y estado civil y no se encontraron diferencias significativas.

Los investigadores explicaron a los participantes que los inventarios no eran pruebas de velocidad y no había respuestas correctas o incorrectas. Se garantizó asimismo, la confidencialidad de los datos. Una vez hecho esto, se aplicó a todos los participantes el Inventario de Redes Sociales (IRS) confiabilizado por Nava (1991 en Nava, Vega y Guerrero, 2002), la Escala de Calidad de Red (ECAR) confiabilizada por Nava (2002) así como el Índice de Relaciones Familiares (FRI de Moos, 1991 en Nava, Vega y Guerrero, 2002).

Después de las aplicaciones se realizaron los análisis estadísticos de: Pruebas t de Student y análisis discriminante. Resultado de ellos fue que en la mayoría de los casos, los puntajes promedio de todos los inventarios fueron mayores para los no neuróticos que para los neuróticos, es decir, existen diferencias en los tamaños de redes y en la cantidad de subgrupos, estando más altos lo individuos de la muestra de no neuróticos. Asimismo, los valores de la escala de calidad de red son ligeramente inferiores para la muestra de neuróticos.

Los resultados arrojados en este estudio corroboran que las personas neuróticas poseen redes sociales más pequeñas que las personas que no viven

con este padecimiento. Según Nava, Vega y Guerrero (2002), las redes sociales son predictoras de disfunciones psicológicas. Una de las aportaciones de este estudio es “presentar datos de las propiedades dinámicas de las redes sociales. Estos incluyen la calidad de la red, evaluada en tres componentes: calidad de red familiar, con amigos y convivencia social, además del ambiente familiar que está compuesto por la cohesión, expresividad y conflicto” (Nava, Vega y Guerrero, 2002, p. 286). Esto quiere decir que las personas no neuróticas perciben sus relaciones familiares con mucha más calidad que lo que las perciben los individuos neuróticos. Como se ha visto, existen muchos casos en los que la familia funge como la primera y principal red de apoyo para muchas personas, pues les brinda ayuda tangible sea material, afectiva o informacional en momentos difíciles.

Autores como Nava y Vega (2001) sugieren que además del tamaño de la red social, sus propiedades dinámicas, es decir, la calidad de red social, como el sentirse amado, están relacionadas con la longevidad y satisfacción de vida y estas propiedades también son útiles como predictores de ajuste psicológico.

Acorde con esto, en el 2008 los mismos autores realizaron un estudio que tuvo por objetivo analizar muestras contrastadas de individuos que vivieran con su familia y otra de individuos que no vivieran con ella y posteriormente, probar el valor relativo de las propiedades dinámicas de la red para describir y para predecir alteración psicológica como depresión. Para llevar a cabo este proyecto, participaron 61 adolescentes divididos en dos grupos:

El primer grupo estaba conformado por 31 jóvenes recluidos en el Centro de Readaptación para Menores Infractores de la Ciudad de México, con una edad promedio de 17.5 años y con un periodo de reclusión promedio de 13.7 meses. Todos los participantes tenían un nivel de estudios de preparatoria.

El segundo grupo estaba conformado por estudiantes del Colegio de Ciencias y Humanidades Naucalpan que fueron homogeneizados de acuerdo con el primer grupo en cuanto a la edad y el grado de estudios.

A ambos grupos se les aplicó el Inventario de Redes de Interacción Social de 19 ítems que evalúa tamaño de red y sub agrupaciones, con niveles de fiabilidad de 0.86. Asimismo se les pidió que contestaran la Escala de Calidad de Red

(ECAR) con alfa de Cronbach de 0.89 que evalúa calidad de red de familiares, amigos y vecinos; finalmente se les aplicó a todos los jóvenes de ambos grupos el Inventario de Depresión de Beck (fiabilizado y validado, por Conde y Useros, 1975 en Nava y Vega, 2008) con alfa de Cronbach de 0.86.

El análisis inicial constó de los descriptivos, promedios y desviaciones estándar, para cada una de las escalas con respecto a los sujetos recluidos y externos. A partir de ahí se encontró que los adolescente recluidos puntuaron más alto que los estudiantes en la escala de depresión. Lo que respecta a relaciones familiares y calidad de red también fueron los individuos de CCH quienes exhibieron puntajes más altos. Por otra parte, se correlacionaron los puntajes de depresión y calidad de red, de lo que resultaron significativas las correlaciones entre la subescala de calidad de red familiar y escala de Beck para los jóvenes recluidos.

En particular, “tomar dos muestras que difirieran con respecto a uno de los componentes de la red social (estar lejos de la familia) permitió probar que cuando los individuos son privados del contacto regular con su red, concretamente la familiar, tienden a presentar alteraciones psicológicas (depresión)” (Nava y Vega, 2008, p. 422). A través de este estudio, los autores muestran que cuando algún componente de la red social se altera tienden a presentarse problemas de alteración psicológica (como depresión). En este caso, se eligieron muestras de participantes que contrastaban en algún aspecto trascendente de la red, como el caso de la familia. Las razones que influyeron para que se eligiera una muestra de sujetos recluidos fue que los jóvenes eran obligados, por sus circunstancias delictivas, a permanecer lejos de la familia; este alejamiento involuntario interfiere con el contacto interpersonal cotidiano que es necesario para construir una relación óptima de red, por lo menos, familiar.

Hasta aquí se ha mostrado que cuando los individuos son privados del contacto regular con su red, concretamente la familiar, tienden a presentar alteraciones psicológicas. Posterior a los resultados de Nava y Vega (2008) surgieron más interrogantes respecto a que si era posible encontrar alguna problemática psicológica sin que existiera la ausencia de la familia de origen, y en

caso de que se encontrara, qué variables explicarían tal fenómeno. Por estas razones, Vega, Martínez, Nava y Trujano (2010) decidieron realizar un estudio en el que los participantes fueran adolescentes sin ninguna carencia de familia o alteración psicológica aparente con la finalidad de identificar posibles relaciones entre las siguientes variables: apoyo social, estrés y calidad de red, e identificar si alguna de ellas podría explicar la depresión como alteración psicológica. Para ello evaluaron tales variables en 90 adolescentes de nivel secundaria. Se aplicó la Escala de Percepción de Apoyo Social, la Escala de Conductas de Apoyo Social, el Índice de Estrés Cotidiano, la Escala de Calidad de Red y la Escala de Beck.

De las variables que se midieron, la calidad de la red social y en particular la unión familiar y la relacionada a la de amigos (amistad y confianza), contribuyen a entender con más precisión el fenómeno de la depresión en adolescentes. Las redes sociales más próximas a los individuos son aquellas que, en apariencia, promueven el bienestar y mejoran la salud. Los resultados obtenidos en el dicho estudio muestran con claridad que la calidad de la red social familiar y de amistades es trascendente para comprender los niveles de depresión en esta población. Además, esta idea toma fuerza si se piensa que el estudio previo mostró a la calidad de red (familiares y amigos) como un predictor fuerte de alteración psicológica (depresión) para diferenciar a reclusos de estudiantes de nivel bachillerato.

Los numerosos trabajos escritos en torno al tema del apoyo social indican el gran interés que ha generado este concepto. Sus efectos sobre la salud se han discutido ya a lo largo del Capítulo 3, pero las investigaciones continúan respecto a los mecanismos por los cuales disponer de alguien que pueda brindar escucha, compañía y valores incide en la sensación de bienestar de una persona. De igual modo, se ha dicho que la familia desempeña un papel muy importante en el desarrollo de una persona; sin embargo en ocasiones no es capaz de proveer dicho apoyo, ayuda y soporta, y por tanto no puede satisfacer las necesidades básicas de un niño.

En España, por ejemplo, cuando es necesario optar por la separación del niño y su familia, las residencias de protección constituyen uno de los recursos

más importantes puesto que fungen como amortiguador de los eventos estresantes a los cuales se ven sometidos estos niños: los problemas familiares, la separación de su familia, la vida en la residencia, la salida y la adaptación a un nuevo contexto (bien sea por el regreso a su familia, el acoplamiento a una nueva familia o el desarrollo de una vida independiente).

Tomando esto en cuenta, Bravo y Fernández del Valle (2003) realizaron un estudio que tuvo por finalidad examinar la composición de las redes sociales de 384 jóvenes españoles atendidos en hogares de protección, y el apoyo que perciben de cada uno de sus miembros y comparar los resultados con una muestra de 882 adolescentes de la misma nacionalidad que no mantienen ninguna relación con el Sistema de Protección y viven en el hogar familiar. El rango de edad de ambos grupo se encontraba entre 12 y 18 años. El instrumento utilizado en la investigación fue el Cuestionario de Apoyo Social de Fernández del Valle y Errasti (1991 en Bravo y Fernández del Valle, 2003).

Los resultados de esta investigación arrojaron que los jóvenes de residencias incluyeron al padre y a la madre con menor frecuencia en sus redes de apoyo social (sólo el 59% frente al 92% de los otros adolescentes). También se observó que los familiares, hermanos, profesores y amigos adultos, aparecen con más frecuencia en las redes de la muestra de residencias.

Los adolescentes de la muestra de residencias expresan compartir sus problemas con menor frecuencia que los adolescentes que no viven en residencias de protección. Los autores aseguran que en una población de adolescentes que viven en instituciones de protección, la necesidad de disponer de una buena red de apoyo social es fundamental para asegurar su capacidad de afrontamiento a los numerosos eventos negativos que tendrá que superar. Bravo y Fernández del Valle (2003) concluyeron que los adolescentes acogidos en residencias de protección perciben un menor apoyo social de su red. Definitivamente el tener una amplia red social no implica necesariamente que se reciba más apoyo, y aunque estos jóvenes cuentan con redes sociales en principio más amplias (por su relación con un nuevo contexto social: la residencia), se sienten menos apoyados.

Se han expuesto estudios con poblaciones jóvenes que son alejados de sus redes familiares, pero poco se ha hecho hincapié en el caso contrario ¿qué pasa cuando los hijos abandonan a sus padres que se encuentran en la vejez? Durante esta etapa de la vida es común que exista una pérdida de autonomía personal, y si a ello se le agrega una red de apoyo deficiente el resultado es desolador. En casos de solvencia económica existe la posibilidad de contratar personas auxiliares del hogar que acudan a los domicilios de los usuarios para realizar tareas de limpieza, orden, aseo, compras, cocina. Aunque la ayuda a domicilio no se destina exclusivamente para el sector de la vejez, Fernández del Valle y García (1994) realizaron un estudio cuyo objetivo fue investigar las redes de apoyo social de personas de la tercera edad que reciben el servicio de ayuda a domicilio.

Para esta investigación los autores contaron con dos muestras, una de ellas conformada por 152 personas mayores de 65 años pertenecientes al programa Servicio de Ayuda a Domicilio del Ayuntamiento de Oviedo, España y la otra muestra fue integrada por 635 personas de la misma edad que el grupo anterior que no pertenecían a dicho programa. Se les aplicó a todos los participantes el Cuestionario de Apoyo Social (Fernández del Valle y Errasti, 1991 en Fernández del Valle y García, 1994) en el cual se preguntaron sobre las personas con las que se convive o interactúa en diferentes contextos.

En los resultados se encontró que las personas que recibían el Servicio de Ayuda a Domicilio eran en su mayoría viudas. De la misma manera los hallazgos indicaron que las personas que requieren de personas auxiliares tienen mayor convivencia con familiares como sus hijos, mientras que las personas que requieren el servicio tienen una red social muy escasa. Los autores afirman que el principal soporte de convivencia en la vejez son los hijos y que esta carencia es una de las características del grupo de adultos mayores que hacen uso del Servicio de Ayuda a Domicilio. Esta carencia de familiares moviliza vínculos sociales con vecinos y otras personas para suplir (muy parcialmente o sin conseguirlo apenas), a la red familiar. De esto deriva que el apoyo que las personas perciben es mucho más alto en personas que no requieren auxiliares.

Los autores concluyen apuntando que la importancia del apoyo social en la vejez está dando lugar a programas de intervención para fomentar la mejora del apoyo en este grupo, estos programas son dirigidos tanto a familiares como a grupos de autoayuda, vecinos, voluntariados y personas de instituciones.

4.3 Diferenciación y red social en el afrontamiento de ciertas circunstancias.

Además de las afectaciones psicológicas, la diferenciación y la red social de apoyo se relacionan de manera directa con distintas problemáticas de corte médico. Por esta razón Ibáñez, Vargas, Galván y Martínez (2008) realizaron un estudio que tuvo por finalidad describir de forma cualitativa el grado de diferenciación en mujeres con Virus del Papiloma Humano. Para llevar esto a cabo, realizaron entrevistas a profundidad a nueve mujeres con este padecimiento. Los datos obtenidos de las entrevistas y que fueron analizados por medio de Programa Atlasti mostraron que la transmisión de ideas y creencias que las participantes recibieron, específicamente por parte de sus madres, influyó en la toma de decisiones de cada una al formar una pareja, y al afrontar el virus del papiloma.

Se encontró también que la constante en todas las participantes fue la desinformación en el uso de métodos anticonceptivos ya que la mayoría de ellas no hace uso de ningún método de protección. De esta manera, se pudo apreciar que las participantes tenían un nivel de diferenciación bajo, pues les resulta difícil tomar una decisión sin contemplar la opinión de sus parejas, así mismo viven y desarrollan en un mundo lleno de afectos, dejándose llevar por éstos ante cualquier situación, específicamente en su afrontamiento ante la infección del virus pues pudiendo haber buscado alternativas para enfrentarse a él, reaccionaron culpando y agrediendo a su pareja.

Existen otros estudios que siguiendo con la investigación respecto al constructo de diferenciación aportan evidencias de la importancia de ésta. Así, con la finalidad de describir la forma en que se da el proceso de diferenciación en la etapa de la familia con hijos adultos que abandonan el hogar, Ibáñez, Vargas,

Hernández y Archundia (2012) llevaron a cabo un estudio de corte cualitativo. Para ello, se eligieron 3 familias en las que los hijos comenzaban a irse del hogar tanto por formar pareja como por irse a estudiar a algún otro lugar lejos del hogar. Se realizaron entrevistas a profundidad a tres miembros de cada familia (madre, padre, hijo) respecto a tópicos como características de la familia, relación entre padres y hermanos, relación entre padres y entrevistados, relación con otros familiares, toma de decisiones, personas a quienes se consulta, entre otros. Se transcribieron las entrevistas para realizar su análisis a partir de códigos y categorías. Entre los resultados obtenidos se encontró que las familias que fueron entrevistadas tienen, todas, características de fusión, que es una forma de indiferenciación. Esta dependencia afectiva entre el individuo y la familia genera que la relación se torne conflictiva en ciertos momentos.

Cada uno de los miembros fusionados le exige al otro que cumpla con sus expectativas, cuando dichas expectativas no se cumplen de manera rigurosa, surge el conflicto en la relación. Cuando la problemática llega a un estado crítico, puede romperse la relación, cayendo en lo que se conoce como desconexión afectiva. Los autores finalizan su estudio haciendo hincapié en la necesidad de seguir haciendo este tipo de investigaciones para continuar definiendo el constructo de la diferenciación y desarrollarlo en forma tanto aplicada como conceptual.

Pero no sólo el nivel de diferenciación juega un papel esencial en la forma en que se viven y se afrontan ciertos eventos en la vida como las enfermedades o el momento en que se abandona el hogar, sino también las personas cercanas. Estudios realizados en pacientes con enfermedades crónicas han permitido establecer una relación entre apoyo social y sobrevivencia. Se ha encontrado que un bajo nivel de apoyo social se asocia a un aumento de la morbilidad y mortalidad en estos pacientes. Tal es el caso de pacientes sometidos a hemodiálisis pues se ha visto que un bajo nivel de apoyo social se relaciona con mala aceptación de la prescripción de diálisis y con un aumento en la percepción negativa de los efectos de la enfermedad renal. Por esto, Arechabala, Canoti, Castro, Danus y Araya (2005) realizaron un estudio que tuvo por objetivo conocer características generales de la red social de 84 pacientes sometidos a hemodiálisis crónica en el

Hospital Clínico de la Universidad Católica de Chile; así como la percepción de estos pacientes acerca del apoyo social que les otorgan sus redes sociales.

El 52% de la muestra estuvo conformada por mujeres y el 48% por hombres y el promedio de edad de todos los participantes fue de 62 años. La recolección de datos se realizó con un instrumento elaborado para este estudio, que se basó en la revisión bibliográfica y fue aplicado en una entrevista por uno de los investigadores. Los datos se analizaron en el programa SPSS 11.1.

El 54.4% de los usuarios declaró ser casado. El 84,8% tenía aproximadamente 2 hijos. El 97.5% vivían acompañados, de este porcentaje, el 83.5% por un familiar. El 59.5% de la muestra tenía amigos. Se destaca que sólo el 27,8% de los usuarios realizaba un trabajo remunerado fuera o dentro de su hogar y que el 72.2% estaba constituido por jubilados y amas de casa. Con respecto a las dos instituciones de ayuda al paciente renal existentes en el país, sólo el 48.1% refirió conocerlas.

Respecto a la familia, el 92.4% de los pacientes refirió contar siempre con su ayuda para todo tipo de problemas (afectivos, económicos, sociales). De los pacientes que refirieron tener amigos, el 55.7% sentía que contaba siempre con su apoyo, principalmente en aspectos sentimentales. Aquellos pacientes que desarrollaban un trabajo remunerado, fuera este dependiente o independiente, pero contaban con un grupo de trabajo, dijeron percibir, en su mayoría en forma permanente, apoyo de sus compañeros.

Específicamente en la percepción de apoyo y comprensión en relación con su enfermedad por parte de algunos componentes de su red social, se encontró que el 91% refirió sentirse permanentemente apoyado por su familia en los aspectos relacionados con la enfermedad renal, lo que se traduce en el hecho de que un 73% de la muestra no siente que su enfermedad sea una carga para sus familiares y sólo el 23% se siente como una carga dentro de su grupo familiar.

Los autores de este estudio afirman que la familia constituye para este grupo un núcleo fundamental de apoyo y comprensión; la mayoría la califica como muy importante y le asigna la primera prioridad al momento de tener que solicitar ayuda.

Como se deja ver en el estudio anterior, la familia es un elemento indispensable en el proceso de la enfermedad de pacientes crónicos, pues como se ha descrito en capítulos anteriores, constituye la primera red social de apoyo para una persona. Siguiendo esta afirmación, Vargas, Ibáñez y Jiménez (2003) realizaron un estudio que tuvo por objetivo describir la vinculación de la familia, como red social, en el proceso de una enfermedad crónica como la insuficiencia renal.

Para ello entrevistaron a 3 hombres con un tiempo de diagnóstico promedio de 3.6 años. Todos los participantes tenían, al momento de las entrevistas, una edad de 72, 52 y 56; asimismo, todos tenían esposa e hijos. Los colaboradores fueron contactados por medio del grupo de apoyo psicológico para pacientes con insuficiencia renal crónica del Hospital General Tacuba del ISSSTE. La técnica utilizada para la recolección de los datos, fue la entrevista a profundidad que es aquella técnica que se utiliza para obtener información por medio de la conversación con una persona. Las entrevistas fueron grabadas a fin de que las transcripciones de éstas permitieran el análisis de los datos. Para realizar esto se recurrió a la Teoría Fundamentada cuyo enfoque se orienta a la interpretación del discurso de las personas entrevistadas que generalmente son el objeto de estudio.

Una vez transcritas y analizadas las entrevistas se observó que la participación del individuo es distinta en cada red social a la que pertenece. La convivencia con el cónyuge, con los hijos, con los hermanos, con los otros se construye y se reconstruye con una forma particular de ser en cada contexto. Según Vargas, Ibáñez y Jiménez (2003), los principales problemas de salud de tiempos actuales, se relacionan estrechamente con las interrelaciones cotidianas del sujeto en sus diversos contextos. Se pudo observar que además de la red social de apoyo, la diferenciación también juega un papel fundamental en el afrontamiento de una enfermedad.

En este estudio, se visualizó que las personas entrevistadas mantienen una vinculación sólida con sus familias. Surge así la necesidad de incorporar a la familia del paciente sometido a cualquier tratamiento médico, más que cuidadora, como un elemento de apoyo, que les permitirá adherirse al tratamiento y enfrentar

en forma adecuada el padecimiento. En el devenir de una enfermedad, la red social ayuda a establecer actividades positivas para la persona: rutina de dieta, de ejercicios, de sueño, de seguimiento de tratamientos médicos, etcétera. Cabe señalar que la posibilidad de recuperación y de permanecer en bienestar es mayor cuando la persona cuenta con otros individuos que le acompañen en este proceso.

Siguiendo con la importancia de la familia como red social de apoyo, Medellín, Rivera, López, Kanán y Rodríguez (2012) realizaron un estudio que tuvo por objetivo evaluar la relación existente entre el funcionamiento familiar y las redes de apoyo social en una muestra 192 de padres de familia (17% hombres y 83% mujeres) de la ciudad de Morelia, Michoacán, México. Los participantes tenían una edad promedio de 42 años. El instrumento aplicado fue la Escala de Calidad de Red de Nava (2001) complementada por López (en Medellín et al., 2012) y la Escala de FACES II de Olson (en Medellín et al., 2012). Después de los análisis estadísticos pertinentes se encontró una correlación significativa entre el funcionamiento familiar y las redes de apoyo social. Las redes de apoyo familiar y las redes de amigos son las que más apoyo social aportaron a la mayoría de las familias. Las redes menos utilizadas por la muestra fueron las relativas a vecinos. Sin embargo, este patrón cambia dependiendo de cada familia y de su funcionamiento.

A lo largo de este capítulo se ha mostrado que los conceptos centrales del presente trabajo que son diferenciación y calidad de red tienen importantes implicaciones dentro de la intervención en psicoterapia. Como se pudo apreciar en los estudios presentados, es común que al grupo de la familia se le atribuya responsabilidad en el desarrollo del individuo; sin embargo, existen relaciones extrafamiliares que además del grupo de origen, se relacionan con el desenvolvimiento social y psicológico de una persona y juegan un papel importante en la vida de cualquier individuo de la misma manera que la diferenciación, la cual consiste en la habilidad que desarrolla una persona para separarse a sí mismo afectiva y físicamente de su grupo de origen, así como para alcanzar una independencia sin perder la capacidad de conectarse sentimentalmente con otras personas.

MÉTODO.

Objetivo General.

Describir la relación que existe entre la diferenciación y la calidad de red a través de la aplicación del Inventario de Diferenciación (ID) y la Escala de Calidad de Red (ECAR).

Objetivos Específicos.

-Llevar a cabo una revisión teórica exhaustiva de los principios conceptuales que enmarcan los constructos de Diferenciación y Calidad de Red.

-Llevar a cabo una revisión teórica aplicada.

-Aplicar a 200 estudiantes con un rango de edad de entre 13 y 30 años de edad, el inventario de Diferenciación (ID) confiabilizado por Vargas, Ibañez y Armas (2009) y la Escala de Calidad de Red (ECAR) confiabilizada por Nava, Reyes y Vega (2001).

-Llevar a cabo el análisis estadístico de los resultados aplicando un coeficiente de correlación de Pearson.

-Elaborar un informe final que dé cuenta de lo encontrado en el estudio.

Participantes.

200 jóvenes estudiantes (46 hombres y 154 mujeres) residentes del Estado de México y del Distrito Federal en un rango de edad de entre 13 y 30 años de edad. El 95% de los participantes tenían un nivel de estudios de licenciatura, 70% del total ocupa el primer y segundo lugar entre hermanos (36% el primero y 34% el segundo), el 24 % de quienes participaron ocupa la tercera y cuarta posición entre hermanos y el porcentaje restante (6%) abarca del quinto al octavo lugar entre ellos.

Instrumentos.

Escala de Calidad de Red (ECAR) con alfa de Cronbach de 0.863 confiabilizada por Nava, Reyes y Vega (2001) que evalúa calidad de red de familiares, amigos y vecinos, concentrándose en la cohesión, comunicación, confianza, ayuda y respeto mutuo que las personas perciben acerca de sus relaciones con estas otras personas. Consta de 35 ítems, con 6 opciones de respuesta que van desde muy de acuerdo, hasta muy en desacuerdo. Se divide en 3 subescalas: familia, amigos y convivencia con otros.

Inventario de Diferenciación (ID). Es un cuestionario de 45 ítems en una escala tipo Likert de 4 opciones de respuesta que van desde muy de acuerdo a completamente en desacuerdo. El instrumento cuenta con un alfa de Cronbach de 0.927 y evalúa el grado de diferenciación del individuo.

Procedimiento.

Revisada la literatura se prosiguió a ubicar a la población que participaría en la investigación. Se les informó la finalidad del estudio así como que los datos obtenidos serían estrictamente confidenciales y utilizados de manera estadística, por lo que se les solicitó contestar verazmente. Los dos instrumentos se entregaron al mismo tiempo a los participantes, quienes los respondieron en una sola entrega.

Posterior a la aplicación, se realizó el análisis estadístico pertinente mediante el paquete estadístico SPSS 19 que consistió en aplicar el coeficiente de correlación de Pearson con la finalidad de correlacionar el grado de diferenciación con la calidad de red.

RESULTADOS.

Una vez aplicado el Inventario de Diferenciación (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009) así como la Escala de Calidad de Red (Nava, Reyes y Vega, 2001) se presentan los siguientes resultados obtenidos. En primer lugar, se puede observar en la Figura 1 que de los 200 participantes en este estudio el 77% corresponde al sexo femenino (153 mujeres) y el 24% al sexo masculino (47 hombres).

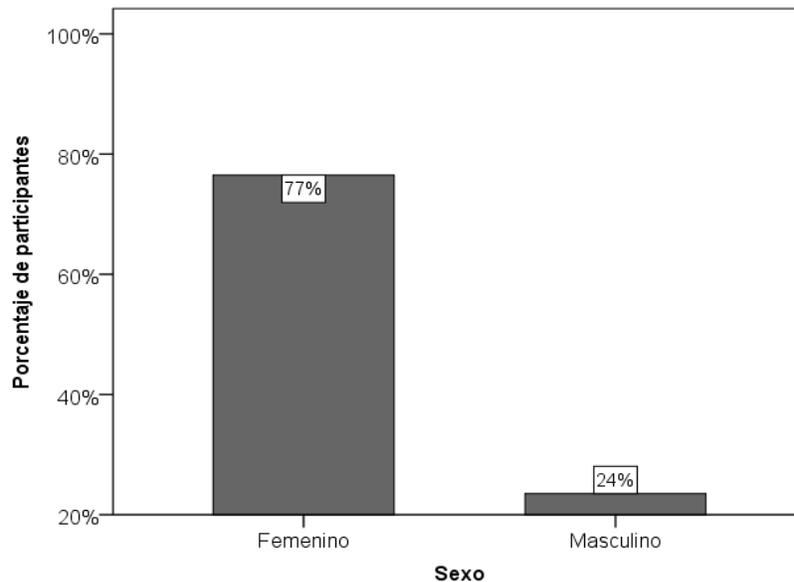


Figura 1. Porcentaje de participantes encuestados según su sexo.

Si bien es cierto que el rango de edad de los 200 participantes oscilaba entre 13 y 30 años de edad, cabe destacar que la mayor parte de ellos (87%) se ubicaron en un rango de entre 18 y 20 años de edad. La figura 2 señala que el 39% de los encuestados tenían, al momento de realizarse el estudio, 18 años. El 31% de ellos tenían 17 y el 17% de la población total contaba con 20 años de edad. El hecho de que el mayor porcentaje de los participantes se localizaran dentro del rango de estas edades se debe a que la mayor parte de los encuestados eran estudiantes universitarios.

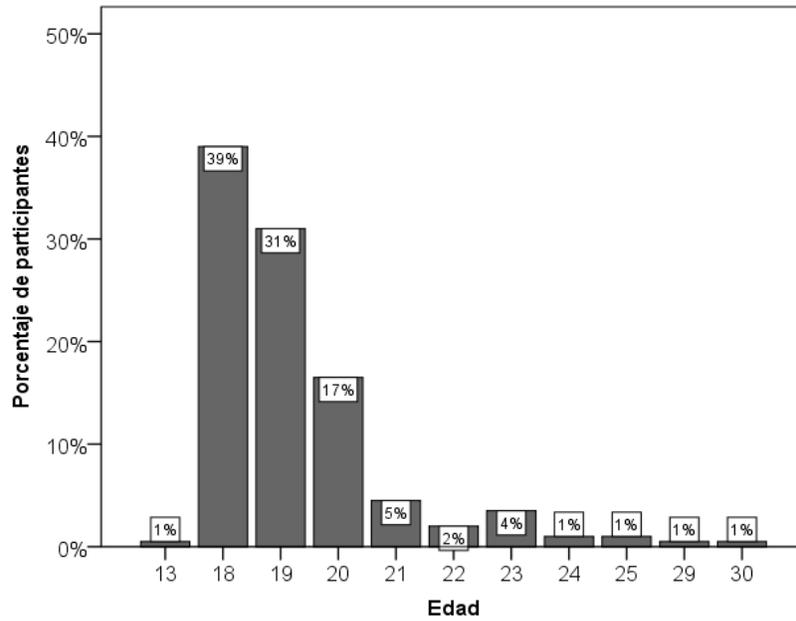


Figura 2. Porcentaje de participantes encuestados según su edad.

Respecto al lugar ocupado entre los hermanos, la Figura 3 muestra que el 35% de los participantes reportó ocupar el segundo lugar; el 31% el primer lugar y el 14% manifestó ocupar el tercer puesto.

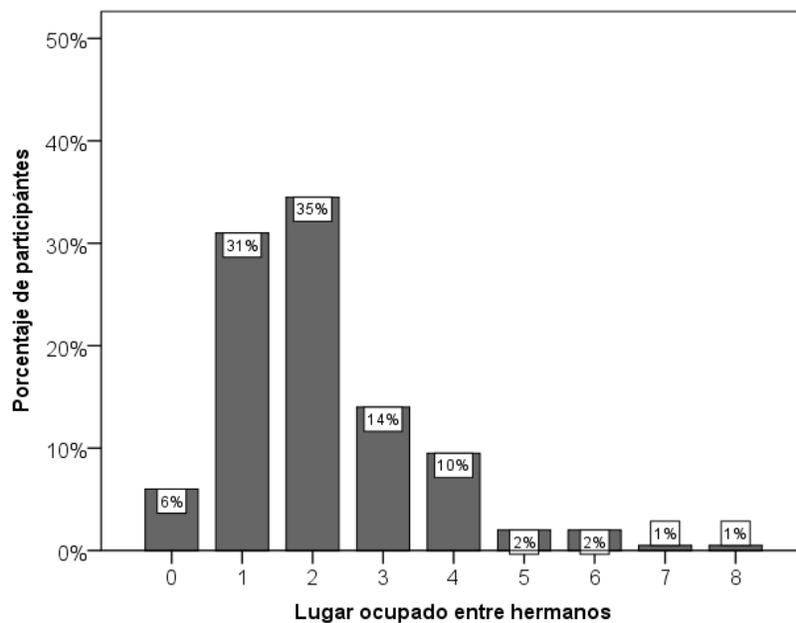


Figura 3. Porcentaje de participantes según el lugar que ocupan entre sus hermanos.

En la misma figura se aprecia que los menores porcentajes de participantes se distribuyeron, en el cuarto puesto entre sus hermanos, seguidos por aquellos que reportaron ser hijos únicos. Finalmente se ubicaron los que se encuentran del quinto al octavo lugar.

Posterior a los análisis descriptivos de la población se realizó un análisis de confiabilidad, en el que los valores que se pueden obtener van de 0 a 1 y entre más cerca se encuentre el valor del alfa a éste último, mayor es la consistencia interna de los reactivos. Así, de los 45 ítems del Inventario de Diferenciación (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009) se obtuvo un Alfa de Cronbach excelente ($\alpha=0.927$), lo cual indica que el instrumento posee una confiabilidad muy alta, todos los ítems del Inventario miden el atributo de interés teórico, que en este caso es el de diferenciación.

A continuación se presenta la Tabla 1 en la que se puede apreciar el análisis de cada ítem del Inventario de Diferenciación (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009), mismo que arrojó la confiabilidad del instrumento. Asimismo se muestra la confiabilidad, es decir, el Alfa de Cronbach que se obtendría al eliminar cada reactivo.

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
1. Soy emocional.	125.55	330.410	.277	.927
2. Comportamiento emocional.	125.62	330.388	.317	.927
3. Actuar sin pensar.	125.59	324.212	.488	.925
4. Sensible a críticas.	125.49	327.477	.429	.926
5. Problemas para pensar con claridad	125.31	321.913	.575	.925
6. No pensar con claridad.	125.66	324.847	.532	.925
7. Impulsivo.	125.51	321.497	.558	.925
8. Cambios emocionales.	125.06	320.141	.636	.924
9. Muy emocional.	125.54	327.415	.397	.926
10. Fácil enojo.	125.23	325.585	.466	.926
11. Agresivo.	125.05	325.324	.450	.926
12. Pierdo control emocional.	125.10	322.271	.607	.924
13. Pensar diferente a mí.	124.56	330.469	.369	.926
14. Triste.	124.85	324.074	.587	.925
15. Montaña emocional.	125.00	322.166	.550	.925
16. Reacción agresiva.	124.76	325.409	.536	.925
17. No pensar en consecuencias.	125.09	321.574	.565	.925
18. Falta de reconocimiento.	125.01	326.698	.459	.926

19. No ser emocional.	125.38	322.639	.558	.925
20. Hablan de mí.	125.01	321.779	.581	.924
21. Sufrir por ofensas.	125.84	324.286	.474	.925
22. Enojo de pareja.	125.00	323.312	.562	.925
23. Sin control.	124.92	322.532	.603	.924
24. Alguien molesto.	125.47	325.828	.484	.925
25. Sensible a los demás.	125.48	322.271	.565	.925
26. Expresar sentimientos.	125.45	326.802	.343	.927
27. Expresar emociones.	125.40	326.412	.339	.927
28. Miedo.	124.98	325.944	.404	.926
29. Sin tolerancia a emociones.	124.53	328.803	.404	.926
30. Demasiado de mí.	124.84	323.834	.489	.925
31. Pareja exigente.	124.60	330.793	.326	.927
32. No sé responder.	125.10	323.110	.543	.925
33. Relación intensa.	125.21	324.391	.457	.926
34. Asfixiado.	124.57	328.597	.436	.926
35. Sentir peor.	124.62	326.970	.441	.926
36. Miedo a ser juzgado.	124.71	326.155	.488	.925
37. Fingir felicidad.	125.18	329.374	.324	.927
38. Preocupación en exceso.	125.65	330.287	.304	.927
39. Tomar decisiones.	125.68	337.383	.061	.929
40. Estoy ansioso.	125.00	324.985	.497	.925
41. Perdido algo de mí.	124.98	324.532	.471	.925
42. Discusiones.	125.70	324.402	.459	.926
43. Llamar por tel.	124.79	334.277	.198	.928
44. Sentirme terrible.	124.87	326.526	.458	.926
45. No soporto estar solo.	124.95	324.058	.434	.926

Tabla 1. Estadísticos del total de ítems del Inventario de Diferenciación (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009).

Como se puede apreciar en la Figura 4, la mayoría de los participantes cuentan con un nivel de diferenciación medio, siendo éstos el 61% del total de la población y son seguidos por aquellos que poseen un nivel de diferenciación alto (36%). Sólo el 3% de todos los participantes cuentan con un nivel bajo de diferenciación.

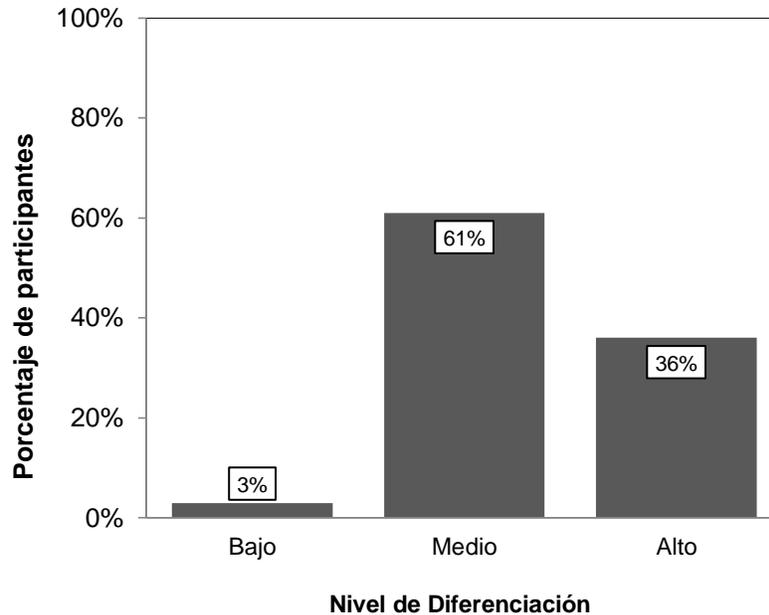


Figura 4. Porcentaje de participantes acorde a su nivel de diferenciación obtenido en el Inventario.

En cuanto a lo que calidad de red se refiere, los análisis muestran que la Escala propuesta por Nava, Reyes y Vega (2001) posee una confiabilidad menor que el Inventario de Diferenciación (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009); sin embargo dicha confiabilidad de la ECAR es buena por el valor del Alfa de Cronbach que alcanzó ($\alpha = 0.863$). Como se puede observar en la Tabla 2, hay ítems con valores negativos que de ser eliminados aumentarían la confiabilidad de la escala, sin embargo no fueron removidos puesto que evalúan aspectos importantes para el análisis de la calidad de red y que tienen que ver con aspectos como violencia, poco conocimiento de los amigos, poca confianza y dificultad para estudiar con el círculo de amistades.

Ítems	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
1. Mi familia y yo.	93,62	303,384	,539	,856
2. Amigos y yo.	93,33	300,803	,536	,856
3. Iguales en mi familia.	93,76	299,369	,608	,855
4. Amigos y yo importantes el uno para el otro.	93,45	300,249	,562	,855
5. Respeto entre amigos.	93,75	308,693	,441	,859
6. Mi familia confía en mí.	93,61	300,028	,534	,856
7. Somos unidos en mi familia.	93,30	296,322	,545	,855
8. Confianza entre amigos.	93,78	305,559	,518	,857
9. Fiesta entre vecinos.	90,76	302,294	,348	,860
10. No nos traicionamos entre amigos.	93,40	301,034	,426	,858
11. Plática de problemas entre familia.	93,07	294,859	,543	,855
12. Violencia entre familia.	90,17	323,445	-,075	,868
13. Respeto entre compañeros.	93,40	307,397	,337	,860
14. Reuniones con amigos.	93,60	304,503	,471	,857
15. Saludo entre vecinos.	92,22	300,230	,340	,860
16. Estimulación familiar.	93,39	297,224	,610	,854
17. Conocer poco a mis amigos.	91,16	326,875	-,137	,873
18. No poder estar con la familia.	90,95	325,274	-,108	,872
19. Sin confianza entre la familia.	91,14	330,945	-,210	,875
20. Difícil estudiar entre amigos.	90,97	325,753	-,120	,872
21. Formar equipos.	92,75	297,136	,487	,856
22. Censurar defectos.	91,48	307,849	,240	,863
23. Nos conocemos entre amigos.	93,10	298,623	,533	,855
24. Reuniones para convivir.	92,92	303,334	,341	,860
25. Preocupación por miembros de la familia.	93,65	303,979	,467	,857
26. Visita de amigos.	92,94	303,001	,377	,859
27. Ocultar información.	91,23	318,396	,022	,869
28. Convivencia entre la familia.	92,98	296,215	,595	,854
29. Platicar de problemas con amigos.	93,49	302,804	,493	,857
30. Nos prestamos cosas entre amigos.	93,32	304,098	,417	,858
31. Comunicación entre la familia.	93,04	292,903	,645	,853
32. Antes que nada está la amistad.	93,42	298,264	,598	,854
33. Platicar abiertamente con la familia.	93,00	292,955	,599	,853
34. Relación de amistad valiosa.	93,72	301,984	,612	,855
35. Tiempo para convivir con la familia.	93,21	292,669	,633	,853

Tabla 2. Estadísticos del total de ítems de la Escala de Calidad de Red (Nava, Reyes y Vega, 2001)

Respecto a la Calidad de Red presentada por los participantes de este estudio, la Figura 5 muestra que el 50%, o sea la mitad de ellos presentan una calidad de red social baja; mientras que el 48% manifiesta, según los resultados de la Escala de Calidad de Red (Nava, Reyes y Vega, 2001), tener un nivel de calidad medio. Sólo el 2% de la población total tiene una calidad de red alta.

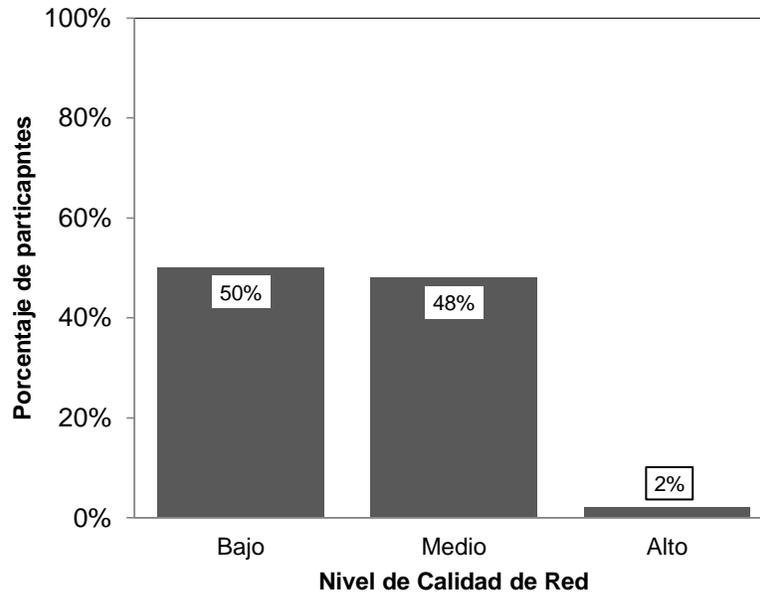


Figura 5. Porcentaje de participantes acorde a su nivel de Calidad de Red obtenido en la Escala.

Dado que el objetivo del presente estudio fue describir la relación existente entre la Diferenciación y la Calidad de Red a través de dos instrumentos, cabe señalar que a partir de los resultados obtenidos y mostrados en la Tabla 3, el Inventario de Diferenciación (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009) está correlacionado de forma negativa con los resultados de la Escala de Calidad de Red (Nava, Reyes y Vega, 2001), lo que significa que a mayor nivel de diferenciación, menor calidad de red ($r(200) = -0.145$; $p < 0.05$). La correlación encontrada se puede apreciar sobre todo, en la subescala de Calidad de Red de Amistad ($r(200) = -0.154$; $p < 0.05$).

		Resultados Diferenciación	Resultados Calidad de Red	Calidad de Red Familia	Calidad de Red Amistad	Calidad de Red Vecinos y compañeros
Resultados Diferenciación	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	1 200	-.145* .041 200	-.090 .203 200	-.154* .029 200	-.102 .149 200
Resultados Calidad de Red	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-.145* .041 200	1 200	.848** .000 200	.798** .000 200	.736** .000 200
Calidad de Red Familia	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-.090 .203 200	.848** .000 200	1 200	.409** .000 200	.525** .000 200
Calidad de Red Amistad	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-.154* .029 200	.798** .000 200	.409** .000 200	1 200	.469** .000 200
Calidad de Red Vecinos y compañeros	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	-.102 .149 200	.736** .000 200	.525** .000 200	.469** .000 200	1 200
<p>*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral). **. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).</p>						

Tabla 3. Correlaciones entre el Inventario de Diferenciación (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009) y la Escala de Calidad de Red con sus respectivas subescalas (Nava, Reyes y Vega, 2001).

Respecto a los resultados de la Escala de Calidad de Red (Nava, Reyes y Vega, 2001), la Tabla 3 muestra que posee una correlación positiva con sus tres subescalas: Calidad de Red Familiar ($r(200)= 0.848$; $p< 0.05$), Calidad de Red de Amigos ($r(200)= 0.798$; $p<0.05$) y Calidad de Red de Vecinos ($r(200)= p<0.736$). Esto apunta a que la ECAR es un instrumento confiable puesto que sus subescalas están relacionadas entre ellas mismas.

Siguiendo con la Tabla 3, la subescala de Calidad de Red Familiar de la ECAR se correlaciona de forma positiva con la subescala de Calidad de Red de Amistad ($r(200)= 0.409$; $p<0.05$) lo que puntualiza que a mayor calidad de red en la familia, mayor es la calidad en la red de amigos o viceversa. La correlación es mayor entre la subescala de Calidad de Red Familiar y la Calidad de Red Vecinal ($r(200)= 0.525$; $p<0.05$).

Específicamente la subescala de Calidad de Red de Amigos se correlaciona con la subescala de vecinos ($r(200)= 0.469$; $p<0.05$), lo que permite señalar que a medida que aumenta la calidad de red con las amistades, también lo hace la relación vecinal y viceversa. Estos resultados sugieren que las relaciones funcionales con los familiares son un fuerte indicador para establecer relaciones placenteras y de bienestar con otras redes sociales.

DISCUSIÓN.

A partir de los resultados obtenidos de los análisis se desprenden varios aspectos dignos de hacer mención. En primer término, el lugar ocupado entre los hermanos es un factor que influye en el nivel de diferenciación que presentan las personas. Según Keer (2003) la diferenciación explica estos distintos modos de actuar de una persona según su lugar ocupado en la familia. En este caso, el 72% de los individuos que participaron en la investigación reportaron ocupar el primero y el segundo lugar entre sus hermanos. De igual manera la mayoría de los entrevistados resultaron mantenerse entre los niveles de diferenciación medios y altos, lo que podría asentar que las personas que se encuentran entre los primeros lugares de sus hermanos tienden a vivir con mayores niveles de diferenciación que los hermanos más pequeños.

Según Keer y Bowen (1988), hay diferencias considerables en el grado de diferenciación que la gente alcanza de su grupo de origen. Estas diferencias están relacionadas por un lado con el equilibrio afectivo e intelectual que los padres alcanzaron cada uno de su propia familia y por el otro con las características de la persona en su manejo de relaciones con personas importantes.

Las personas que crecen con la misma posición, tienen de manera predecible, características importantes en común. Por ejemplo, “los hijos mayores tienden a gravitar a posiciones de liderazgo y los hijos menores a menudo prefieren ser los seguidores” (Keer, 2003, p. 37). Según este autor, los hijos mayores están predispuestos a pelearse por el mando; mientras que los más pequeños están dispuestos a buscar en quién apoyarse. Sin embargo, este patrón no es una regla y no en todos los casos se repite la misma cuestión, por lo que todas las posiciones son complementarias, y no unas mejores que otras.

Puede ser que un hijo mayor en el que se enfocaron con mucha ansiedad, tienda a ser marcadamente indeciso y altamente reactivo a las expectativas o que se dé el caso en que a un hijo menor le guste estar al mando. Existen casos en los que los hijos menores se convierten en los miembros más funcionales de la familia y aunque son los menores cronológicamente hablando, han desarrollado otras

características que les permiten vivir de una manera más práctica en comparación con sus hermanos mayores que han vivido al regazo de sus padres.

En realidad todo caso depende de la relación que se establezca entre los padres y los hermanos, así como del trato que a cada uno de éstos se le brinde. Como se mencionó a lo largo del segundo capítulo, a mayor diferenciación que las personas tengan en una familia u otro grupo social, mayor será su cooperación, cuidado por el bienestar de otros y su contacto será más funcional durante periodos tanto de estrés como de calma.

En otro orden de ideas, los análisis estadísticos referentes al Inventario de Diferenciación (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009) arrojaron que este instrumento posee una confiabilidad excelente, que mide el atributo de interés teórico propuesto por Bowen. El Alfa de Cronbach encontrado ($\alpha = 0.927$) asume que los ítems miden el mismo constructo y que están altamente correlacionados. Echar mano de este instrumento posibilita una aproximación del grado de independencia emocional que la gente logra conseguir. Con el Inventario de Diferenciación (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009), el psicólogo es capaz de operacionalizar de forma cuantitativa los supuestos de la diferenciación (Vargas, Ibáñez y Tamayo, 2013) obteniendo así, resultados estables y consistentes que fortalezcan su trabajo clínico.

Este instrumento es de gran utilidad; sin embargo no pretende en ningún momento etiquetar a las personas o asignarles un valor específico de diferenciación pues ya se ha explicado a lo largo del Capítulo 2 que los niveles de este constructo siempre están en movimiento y que dependen en gran medida de la situación en la que se encuentre una persona y de las herramientas o habilidades de las que haga uso para enfrentarse a tales experiencias. Es común que lo que se obtenga sea un nivel funcional, ya que el nivel básico puede ser “enmascarado” bajo las acciones que realiza la persona. En cada nivel de la escala, las personas tienen estilos diferentes que se pueden especificar en función de la posición que adoptan frente al intelecto y los afectos.

Es importante recordar que acercarse al estudio de una persona requiere, además de los resultados de cualquier inventario, de una gran cantidad de

información acerca de la persona. La importancia teórica del Inventario de Diferenciación (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009), reside en que coadyuva al clínico a entender la adaptabilidad de alguien a situaciones estresantes.

El aspecto que mejor describe la diferencia entre las personas con distintos niveles de diferenciación es el grado de habilidad que tienen para distinguir entre los procesos afectivos y los intelectuales. Así, los resultados obtenidos muestran que sólo el 3% de la población total tiene características de una diferenciación baja, lo cual indica que son personas que generalmente viven en un mundo de sentimientos y las decisiones más importantes de sus vidas las toman basándose en impulsos de lo que se siente bien, considerando pocas veces al intelecto. Acorde con Bowen (1998), estas personas presentan un nivel profundo de fusión del yo y escasa diferenciación del sí mismo, puesto que viven en un mundo de sentimientos. Son dependientes de los afectos que los demás experimentan hacia ellos.

Los individuos con poca diferenciación se fusionan en la mayoría de sus relaciones cercanas (Keer y Bowen, 1988 y Peleg, 2005). De hecho, es tanta la energía que despliegan para mantener el sistema de relaciones a su alrededor (amar y ser amados), que no les queda ninguna energía para lo demás. No son capaces de diferenciar el sistema afectivo del intelectual. En sus relaciones con los demás son incapaces de usar un “yo” diferenciado (yo soy, yo creo, yo haré). Su uso del término “yo” se limita a sus deseos por sí mismo: “Quiero que me quieran”, “Exijo mis derechos”. Una persona situada en la zona inferior de la escala, como la minoría de las personas encuestadas para la presente investigación, puede llevar una vida aparentemente equilibrada y sin problemáticas, pero es muy vulnerable a la tensión, encuentra muchas dificultades para adecuarse a las exigencias de la vida y manifiesta una alta incidencia de problemas (Bowen, 1998).

La mayoría de las personas que participaron en la investigación presentaron elementos de personas medianamente diferenciadas. Esto significa que es muy probable que manejen un sistema cultural a partir del cual formulan sus creencias y opiniones; viven su vida de manera bastante funcional siempre y cuando

mantengan relaciones intermitentes o a la distancia. Estas personas no suelen fusionarse con otras y suelen perseguir objetivos en sus vidas. En este rango de la escala, las personas, en lugar de servirse del “yo creo” pueden decir “La ciencia ha demostrado”; sin embargo, las personas alcanzan un mayor grado de diferenciación y un nivel mucho más bajo de fusión con otros a diferencia de las personas que se encuentran en la primera parte de la escala. Las personas de este grupo, es decir de nivel de diferenciación media, tienen más energía para las acciones que persiguen un objetivo y menor energía para sentimentalismos. Sometidas a tensión pueden desarrollar disfunciones emocionales o físicas graves, pero se solucionan con mayor rapidez (Bowen, 1998).

Finalmente, según los análisis de resultados, el 36% de los encuestados tienden a vivir como personas con un nivel alto de diferenciación. Esto sugiere que son personas que casi no mantienen relaciones sociales con otros individuos, siguen sus propios objetivos e ideales. Acorde con Bowen (1998) personas altamente diferenciadas están siempre seguras de sus opiniones y tienen muchas cualidades orientadas a sí mismos. Estas personas son aquellas que casi no se ven y raramente se encuentran entre encuentros sociales que requieran de convivencia. Estas personas que resultaron moverse entre niveles de diferenciación altos, siguen sus principios y logran los objetivos fijados por ellos; tienen muchas cualidades orientadas a sí mismos. Estas personas están siempre seguras de sus opiniones y convicciones, pero nunca son dogmáticas ni rígidas en su modo de pensar. Afectivamente tienen bastante seguridad para funcionar sin dejarse influir ni por las alabanzas ni por las críticas que se les hacen. De hecho, entre más alto sea el nivel de diferenciación de una persona, se necesita de una mayor cantidad de estrés para desencadenar una problemática.

En cuanto a lo que red social se refiere, primeramente es necesario mencionar que la Escala de Calidad de Red (Nava, Reyes y Vega, 2001) posee al igual que el Inventario de Diferenciación (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009) una confiabilidad alta ($\alpha = 0.863$) lo que indica, sin duda alguna, que es un inventario que puede ser aplicado indeterminadas veces a los participantes y producirá los mismos resultados.

Respecto a la calidad de red social que presentan las personas que participaron en este estudio puede afirmarse, según los resultados, que la mitad de ellas poseen una calidad de red baja, lo cual indica que en cuanto a propiedades estructurales, como el tamaño de la red, estas personas poseen si acaso con algunas cuantas otras personas a las que recurren en momentos difíciles.

Asimismo, las propiedades dinámicas de la red social de personas con baja calidad de ésta, indican que en aspectos como la densidad, existe poca o nula conexión de estas personas con sus allegados, o sea que hay poca unión entre los entrevistados de este grupo y sus redes sociales. Las personas con un nivel de calidad de red social bajo mantienen poca disponibilidad o frecuencia con sus contactos, por lo que es muy probable que su percepción de apoyo social sea de igual manera muy bajo. De las 200 personas que participaron en este estudio, 100 perciben que reciben muy pocos consejos, guías, compañía, ayuda y afecto de los miembros de la red social a la que pertenecen.

El 48% del total de encuestados tienen una calidad de red social media, lo cual puntualiza que el intercambio social en este grupo es mayor que en las personas con calidad de red baja. Sin embargo, tampoco son personas que cuenten con vínculos afectivos muy fuertes puesto que realizan pocas actividades en compañía de otros. Aun cuando el apoyo afectivo sea el que tiene mayor relevancia en el fomento y mantenimiento de la salud, estas personas no lo perciben como elemento que definan a sus círculos sociales de apoyo. El “efecto de red”, o sea la sensación de dar y recibir, y de contar con otras personas que eventualmente podrían aportar ayuda en otro momento es muy bajo la población con estos niveles de calidad de red. De igual manera, estas personas prefieren no expresar a otros sus problemáticas y frustraciones, dado que saben lidiar con ellas y resolverlas sin necesidad de compartirlas o requerir asesoramiento por parte de su red. Estos participantes en pocas ocasiones intercambian con sus familiares o amigos, actitudes emocionales positivas como la empatía, la comprensión o el afecto.

Únicamente el 2% del total de participantes indicaron, según sus resultados, tener un nivel alto de red social, lo que apunta a que son personas que perciben y tienen la sensación de que se encuentran acompañados socialmente y pueden contar con alguien en momentos difíciles o cuando haya que tomar una decisión en sus vidas. Estas personas con nivel de calidad de red alto suelen definir y enfrentar los eventos problemáticos mediante el asesoramiento por parte de su red. De igual forma, tienen la posibilidad de conectarse con otras personas y redes que satisfagan sus necesidades.

Es altamente probable que este segmento de la población estudiada, presente cierta incapacidad de afrontar por sí mismos, aquellas situaciones estresantes, por eso la red social les es más necesaria, ya que les posibilita enfrentarse a estos eventos con menos dificultad y les brinda elementos de ayuda cognitiva y apoyo instrumental. Acorde con Bowen (1989), la interacción con otras personas favorece el surgimiento del sistema afectivo y sentimental, por lo que los resultados obtenidos en la presente investigación sugieren que las personas con calidad de red baja, hacen uso del sistema intelectual con menor frecuencia.

Como se ha dicho en distintas ocasiones, el objetivo de la presente investigación era describir la correlación existente entre el nivel de diferenciación y el nivel de calidad de red que poseen las personas. De acuerdo con los resultados obtenidos así como con los análisis pertinentes de éstos, que fueron descritos en el apartado anterior, la correlación localizada entre las dos variables es negativa.

Dicha correlación negativa indica que los entrevistados que obtienen puntajes altos sobre el constructo de diferenciación tienden a obtener puntajes bajos sobre la variable de calidad de red social. A la inversa sucede lo mismo, los participantes que logran puntajes bajos sobre diferenciación tienen a lograr puntajes altos sobre calidad de red.

Esto señala que entre más diferenciada sea una persona, menor calidad de red poseerá y de manera viceversa, a mayor calidad de red social que presente una persona, es más probable que posea un nivel de diferenciación bajo. Esto puede entenderse si se toma en cuenta que en el momento en que una persona tiene mayores necesidades físicas, afectivas y materiales que cubrir, requiere más

apoyo por parte de otras personas. Mientras que una persona que es capaz de valerse por sí misma acudirá a otros con mucha menor frecuencia.

Lo anterior se explica con las propias características del constructo de diferenciación propuesto por Bowen (1998). Este autor afirma que personas con alto grado de diferenciación pocas veces se encuentran inmersas en relaciones sociales puesto que no necesitan de otros para funcionar en su vida diaria ya que internalizan los eventos sociales sin necesidad de recurrir a otras personas. De igual forma, las personas diferenciadas no dependen afectivamente de sus seres queridos, por lo que pareciera que mantienen un contacto menor con su red social pues tampoco necesitan de la compañía social para realizar sus actividades cotidianas.

Desde la perspectiva de Bowen (1989) se estudia a las personas en el contexto de un campo de relaciones partiendo de la idea de que nadie vive solo en el mundo, así, se examina el impacto de este campo en los modos de vida de los individuos. Por ello, hay que mirar los resultados para entender ese impacto y recordar que las personas diferenciadas tienen la pericia para distinguir entre el afecto y el intelecto para actuar de la manera en que más les convenga, cabe indicar que en términos generales, no requieren de intercambios afectivos que los estimulen y les den seguridad para llevar a cabo su vida de manera normal. Y dado que personas con niveles altos de diferenciación poseen un bagaje cultural e informacional elevado es poco probable que requieran que su red social les brinde algún consejo o guía para enfrentar las problemáticas que se les presenten.

De manera contraria, las personas con niveles bajos de diferenciación, depositan en sus relaciones, la mayor parte de sus emociones, sentimientos y pensamientos, todos ellos reflejados en formas de actuar. Además suelen inmiscuirse en relaciones caracterizadas por el efecto de triangulación explicado a lo largo del Capítulo 2, que consiste en formar relaciones de tres personas para soportar o aminorar el estrés y la tensión afectiva de un sistema formado por dos personas. Bowen (1998) afirma que esta forma de operar siempre trae consecuencias funcionales o disfuncionales para quienes se ven involucrados en el triángulo puesto que en periodos de aparente calma y quietud, dos miembros

forman una alianza conductual placentera y bastante cómoda, en la que estas dos personas pueden llegar a ser muy cercanas, mientras que el tercero se envuelve en esta relación con una posición bastante incómoda, como si fuera un extraño o hiciera un mal tercio esperando en cada momento que las dos personas cómodas se rechacen mutuamente para poder tener un mejor lugar.

A medida que la tensión aumenta en los miembros más cómodos, éstos hacen esfuerzos para involucrar al tercero en el conflicto y tomarlo como punto de referencia para regular el clima dentro del campo. Acorde con Bowen, si la tensión crece, una mayor cantidad de personas ajenas se verá envuelta puesto que las relaciones se fijan en una serie de triángulos emocionales interdependientes. Con los resultados obtenidos se puede apreciar que las personas menos diferenciadas tienden a triangular a otros y requieren, para la mayoría de sus actividades, de la presencia de más personas para subsistir. Además, personas con estas características suelen fusionarse con otros al buscar su aprobación y aceptación.

Nava y Vega (2008) mencionan que el hecho de que las personas se sientan amadas y perciban la ayuda de quienes les rodean se relaciona con la satisfacción de vida, aspecto que según lo arrojado en este estudio está relacionado negativamente con el grado en que una persona capaz de discernir entre el campo afectivo e intelectual.

La familia podría ser considerada el contexto en el que ocurren los eventos psicológicos pues conforma la red social más próxima al individuo siendo el primer círculo social con el que se tiene contacto. Acorde con Minuchin, (1984) en la familia se experimentan las primeras vivencias y sentimientos que le permiten a una persona desarrollar, aunque sea de manera ideal, identidad e independencia.

Por lo tanto, el constructo de diferenciación de la familia hace referencia a las formas en que los individuos de este grupo se relacionan e interactúan en diferentes momentos. Acorde con Bowen (1998) dentro dentro de ese sistema familiar, toda persona tiene una función que la convierte en un <segmento> imprescindible de un todo más vasto Al observar todos aquellos comportamientos presentes en la interacción familiar se pueden entender los terrenos afectivos y

cognitivos de los individuos que componen a este grupo social (Keer y Bowen, 1988).

En cuanto a la subescala de Calidad de Red Familiar, los resultados arrojaron que ésta se correlaciona con la subescalas de Calidad de Red con Amigos y con Vecinos, lo cual sugiere que si las personas obtienen el apoyo eficiente dentro de su familia y además son capaces de mantener una relación funcional con ésta, es muy probable que busquen, establezcan y mantengan relaciones igualmente placenteras con sus amigos y con sus vecinos o compañeros. Sucede lo mismo si se analiza de la forma contraria: personas que se mantienen al límite de las relaciones con sus familiares de igual forma es probable que presenten este modo de actuar con sus amigos y vecinos.

Así, las personas menos diferenciadas recurren con mayor frecuencia a su red social en momentos determinados en que se presente una problemática, en comparación con aquellas personas con mayor nivel de diferenciación, lo que puede ser interpretado a que los primeros tienen mayor calidad de red social. Acorde con esto, es necesario destacar que no se intenta decir que ser más o menos diferenciado es bueno o malo. Lo que se intenta es destacar las características que prevalecen tanto en unos como en otros, lo que le permite al psicólogo clínico tener los antecedentes de la persona que intervenga para diseñar un modelo de intervención que potencialice sus destrezas y desarrolle aquellas habilidades o estrategias de las que se ve carente tal usuario.

CONCLUSIONES.

La diferenciación, tema central en la Teoría de Bowen, ha sido poco estudiada a pesar de las importantes implicaciones que tiene dentro de la intervención en psicoterapia, es por esta razón que el presente estudio representa un aporte al tema desarrollado por este importante teórico.

A lo largo de la presente investigación se ha investigado cómo el sistema familiar juega un papel importante en el desarrollo individual de cada uno de sus miembros pues al cubrir ciertas necesidades les ofrece o no la oportunidad de convertirse en personas plenas o llenas de problemáticas. Las dinámicas familiares en las que un miembro no es capaz de realizar actividades sin la presencia de otro miembro o que se caracterizan por la falta de autonomía y exceso de dependencia afectiva, pueden acarrear estrés y ansiedad en quienes participan en esta forma de convivencia.

Asimismo se ha explicado e insistido en la necesidad de ver las disfuncionalidades en la familia como pruebas de que algo en las relaciones que se ejercen dentro de ella está aconteciendo. Como diría el propio Bowen (1998), no se trata de discutir sobre las relaciones con la familia de origen, ni tampoco evocar terapéuticamente conflictos fantasmales sino entender al individuo en su capacidad para independizarse de su familia nuclear. Se intenta que el psicólogo clínico colabore con sus usuarios para que éstos puedan seguir adelante en las relaciones significativas porque es claro que no se puede tratar al individuo como si fuera un ser aislado. La vida aparece como una experiencia compartida por lo tanto no existe individuo que pueda vivir solo o aislado.

La diferenciación del sí mismo es la habilidad que desarrolla una persona para separarse a sí mismo afectiva y físicamente de su grupo de origen, así como para alcanzar una independencia sin perder la capacidad de conectarse sentimentalmente con otras personas (Charles, 2001). Al mismo tiempo que una persona pertenece al grupo y participa en las actividades que lo conforman, es una persona con metas y objetivos propios.

Es necesario resaltar que todos los conceptos desarrollados por Murray Bowen pueden observarse y entenderse cuando se observa lo que las personas hacen y la manera en la que actúan. En ese sentido, el término de diferenciación sólo tiene sentido dentro de un contexto en particular en el que se establezcan vínculos que una persona tenga con otras significativas a su alrededor. Contemplar esto, sin duda tiene un valor práctico para hacer el análisis de los casos que se presentan en el consultorio del psicólogo clínico.

Respecto a las redes sociales de apoyo hay que recordar que éstas, así como la percepción de apoyo social que tenga la persona son vitales en el bienestar físico y psicológico de cualquier individuo. De igual manera, estudiar la calidad de red social es de valor para los profesionales de la salud en diferentes formas pues permite brindar una intervención mucho más precisa entendiendo que cuando algún componente de la red social se altera, tienden a presentarse problemas de alteración psicológica.

Si el constructo de diferenciación así como el de red social fueran únicamente ideas preconcebidas de algunos autores carecerían de validez y confiabilidad, por lo que su uso en la práctica clínica de la Psicología dejaría de ser riguroso, metodológico y por tanto, científico; y se volvería desorientado e inadecuado a la realidad. Es en la investigación y en la práctica clínica donde surgen problemáticas que enfrentan al terapeuta a cuestiones que necesitan ser contestadas obligándolo así a repensar la teoría o bien a crear nuevas teorizaciones.

Respecto a los instrumentos, quizá muchas personas respondan a éstos en términos de lo que quieran aparentar, sin embargo son instrumentos que se deben acompañar de entrevistas y otras técnicas psicológicas. Un objetivo básico para la terapia partiendo de una perspectiva Boweniana es coadyuvar en la disolución de un proceso de triangulación disfuncional permitiéndoles a los usuarios tomar consciencia de este proceso emocional. Se les anima a actuar conforme a sus pensamientos más que en seguir un instinto automático (Farmer y Geller, 2005). Bowen también propone que el psicólogo se convierta en un entrenador de la familia y del individuo, siendo directo, destriangulador y libre de la reactividad

emocional con el fin de facilitar el proceso de diferenciación de los miembros de una red social.

Al final, se pretende que el psicólogo llegue a ser un mejor observador de sus usuarios y trabaje con ellos brindándoles herramientas que puedan ser utilizadas en sus vidas diarias. Bowen propone que el terapeuta debe ser un colaborador activo en el restablecimiento del equilibrio funcional de cada persona y que esto no quede a nivel de ideas o propuestas, sino que se vea reflejado en la manera de actuar de los usuarios. Se trata de comprenderlos y trabajar con ellos para modificar sus pautas de interacción con otras personas es ayudar a los miembros de la familia a mejorar el nivel de diferenciación del sí mismo.

BIBLIOGRAFÍA.

- Alpízar, L. M., Pérez, H.G. y García, H.I. (2008). Previniendo el alcoholismo. *Revista Cubana de Salud Pública*, **34** (3), 1-9.
- Bachrach, A.J. (1982). *Cómo investigar en Psicología*. Madrid: Ediciones Morata.
- Barnes, J. A. (1954). Class and committees in a Norwegian Island Parish. *Human Relations*, **7**, 39-58.
- Barrick, C. y Connors, J. G. (2002). Relapse Prevention and Maintaining Abstinence in Older Adults with Alcohol-Use Disorders. *Drugs Aging*, **19** (8), 583-594.
- Bartle- Haring, S. (1993). The Degree of Similarity of Differentiation of Self between Partners in Married and Dating Couples: Preliminary Evidence. *Contemporary Family Therapy*, **15** (6), 467- 484.
- Bartle- Haring, S., Glade, A.C. y Vira, R. (2005). Initial Levels of Differentiation and Reduction in Psychological Symptoms for Clients in Marriage and Family Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, **31** (1), 121- 131.
- Bartle-Haring, S. y Probst, D. (2004). A Test of Bowen Theory: Emotional Reactivity and Psychological Distress in a Clinical Sample. *The American Journal of Family Therapy*, **32**, 419-435.
- Bartle-Haring, S., Glebova, T. y Meyer, K. (2007). Premature Termination in Marriage and Family Therapy within a Bowenian Perspective. *The American Journal of Family Therapy*, **35**, 53–68.
- Baum, N. y Shnit, D. (2003). Divorced Parents' Conflict Management Styles: Self-Differentiation and Narcissism. *Journal of Divorce and Remarriage*, **39** (3-4), 37-57.
- Bowen, C., Stratton P. y Madill, A. (2005). Psychological functioning in families that blame: From blaming events to theory integration. *Journal of Family Therapy*, **27**, 309–329.
- Bowen, M. (1989). *La terapia familiar en la práctica clínica. Vols. 1 y 2*. Bilbao: Descleé de Brouwer.

- Bowen, M. (1998). *De la familia al individuo. La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. España: Paidós.
- Bravo, A. A. y Fernández del Valle, J. (2003). Las redes de apoyo social de los adolescentes acogidos en residencias de protección. Un análisis comparativo con población normativa. *Psicothema*, **15** (1), 136- 142.
- Charles, R. (2001). Is there any empirical support Bowen's concepts of Differentiation of Self, Triangulation and Fusion? *The American Journal of Family Therapy*, **29**, 279-292.
- Clemente, M. A. (2003). Redes sociales de apoyo en relación al proceso de envejecimiento humano. Revisión bibliográfica. *Interdisciplinaria*, **20** (1), 31-60.
- Cubas, D., Espinoza, G., Galli, A. y Terrones, M. (2004). Intervención cognitivo-conductual en un grupo de pacientes mujeres con Dependencia Afectiva. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*, **5** (2), 81-90.
- Dabas, E. (2001). *Redes sociales: niveles de abordaje en la intervención y organización en red*. Recuperado de <http://www.santafe.gov.ar/index.php/web/content/download/71292/345905/>
- Day, H.D., St. Clair, S.A. y Marshall, D.D. (1997). Do People Who Marry Really Have the Same Level of Differentation of Self? *Journal of Family Psychology*, **11** (1), 131- 135.
- Donati, P. (2003). *Manual de Sociología de la Familia*. España: EUNSA.
- Dorsey, M. A., Scherer, C.W. y Real, K. (1999). The College Tradition of "Drink 'Til You Drop": The Relation Between Students' Social Networks and Engaging in Risky Behaviors. *Health Communication*, **11**(4), 313–334.
- Elieson, M. V. y Rubin, L. J. (2001). Differentiation of Self and Major Depressive Disorders: A Test of Bowen Theory Among Clinical, Traditional, and Internet Groups. *Family Therapy*, **28** (3), 125-142.
- Faber, A. J. (2004). Examining Remarried Couples Through a Bowenian Family Systems Lens. *Journal of Divorce & Remarriage*, **40** (3/4), 121-133.
- Familia (2013). En: *Diccionario de la Real Academia Española*. Recuperado de <http://lema.rae.es/drae/?val=familia>.

- Farmer, C. y Geller, M. (2005). The Integration of Psychodrama With Bowen's Theories in Couples Therapy. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, **58** (2), 70-85.
- Federico de la Rúa, A. (2008). Análisis de redes sociales y trabajo social. *Portularia*, **8** (1), 9-21.
- Fernández del Valle, J. y García, G.A. (1994). Redes de apoyo social en usuarios del Servicio de Ayuda a Domicilio de la tercera edad. *Psicothema*, **6** (1), 39-47.
- Follette, W. y Hayes, S. (2000). Contemporary Behavior Therapy. En Snyder, C. R. e Ingram, R. E. *Handbook of Psychological Change: Psychotherapy Processes y Practices for the 21st Century*. Nueva York: John Wiley & Sons.
- Friedlander, M. L., Escudero, V., Horvath, A. O., y cols. (2006). System for Observing Family Alliances: A tool for research and practice. *Journal of Counseling Psychology*, **53**, 214- 255.
- Gordon, R. (1985). Big Self and Little Self: Some Reflections. *Journal of Analytical Psychology*, **30**, 261-271.
- Gracia F. E. y Musitu, O. G. (2000). *Psicología social de la familia*. Barcelona: Paidós.
- Guzmán, J.M., Huenchuan, S. y Montes de Oca, V. (2003, marzo). *Redes de apoyo social de personas mayores: marco teórico conceptual*. Ponencia presentada en el Simposio Viejos y Viejas. Participación, Ciudadanía e Inclusión Social, 51 Congreso Internacional de Americanistas, Santiago de Chile.
- House, J.S., Landis, K.R. y Umberson, D. (1988). *Social Relationship and Health. Science*, **242**, 540-545.
- Hurst, N.C., Sawatzky, D. y Pare, D. P. (1996). Families with Multiple Problems through a Bowenian Lens. *Child Welfare League of America*, **75** (6), 693-708.

- Ibáñez, R. E., Guzmán, M.X. y Vargas, F.J. (2010). Descripción y análisis del concepto de diferenciación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, **13** (1), 52-79.
- Ibáñez, R. E., Vargas, F. J. y Vega, V. C. (2009). Estrés y diferenciación: dos conceptos relacionados. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, **12** (4), 94- 104.
- Ibáñez, R. E., Vargas, F.J. y Cabrera, C.R. (2003). *Alternativas en Psicología*, **8** (8), 51- 63.
- Ibáñez, R. E., Vargas, F.J., Galván, A.J. y Martínez, V.M. (2008). Diferenciación en mujeres con papiloma humano: un estudio cualitativo. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, **11** (2), 45- 82.
- Ibáñez, R. E., Vargas, F.J., Hernández, L. M y Archundia, G. K. (2012). Diferenciación en la familia: etapa de parejas adultas maduras. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, **15** (2), 504- 534.
- Instituto Mexicano de la Juventud (2008). Encuesta Nacional de Violencia en las
- Izquierdo, M. S. y Gómez-Acosta, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia. Avances de la disciplina*, **1** (7), 81- 91.
- Izquierdo, M.S. y Gómez-Acosta, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia. Avances de la disciplina*, **1** (7), 81- 91.
- Jara, N. P. (2010). ¿Qué familia festejamos? Recuperado de http://www.jornada.unam.mx/archivo_opinion/autor/front/28/22346/y/FAMILIA.
- Jenkins, S. M., Buboltz, W. C., Schwartz, J. P. y Johnson, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*, **27** (2), 251-261.
- Johnson, P. y Waldo, M. (1998). Integrating Minuchin's boundary continuum and Bowen's Differentiation Scale: a curvilinear representation. *Contemporary Family Therapy*, **20** (3), 403- 413.
- Keer, M. E. (2003). *La historia de una familia. Un libro elemental sobre la teoría de Bowen*. Washington: Centro de la Familia de Georgetown.

- Keer, M. E. y Bowen, M. (1988). **Family Evaluation: An approach based on Bowen theory**. New York: Norton.
- Lambert, J. E. y Friedlander, M. (2007). Relationship of differentiation of self to adult clients' perceptions of the alliance in brief family therapy. **Psychotherapy Research, 18** (2), 160- 166.
- Lauren, R., Ungar y Ramaswami, M. (2003). "We're not speaking any more": A cross- cultural study of intergenerational cut- offs. **Journal of Cross-Cultural Gerontology, 18**, 169-183.
- Licht, C. y Chabot, D. (2006). The Chabot Emotional Differentiation Scale: A Theoretically and Psychometrically Sound Instrument for Measuring Bowen's Intrapsychic Aspect of Differentiation. **Journal of Marital and Family Therapy, 32** (2), 167-180.
- Lloyd J. (1990). From differentiation to individuation: A look at the encounter process. **The British Journal of Sociology, 38** (3), 251-272.
- Maida, P.R. (1986). Components of Bowen's Family Theory and Divorce Mediation. **Quarterly, 12**, 51 - 63.
- Medellín, F. M., Rivera, H. M., López, P.J., Kanán, C. G y Rodríguez, O. A. (2012). Funcionamiento familiar y su relación con las redes de apoyo social en una muestra de Morelia, México. **Salud Mental, 35**, 147- 154.
- Membrillo, L. A., Fernández, O. M., Quiroz, P.J. y Rodríguez, L. J. (2008). **Familia. Introducción al estudio de sus elementos**. México: Editores de Textos Mexicanos.
- Miller, R.B., Anderson, S. y Keala, D.K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. **Journal of Marital and Family Therapy, 30** (4), 453-466.
- Minunchin, S. (1984). **Técnicas en terapia familiar**. Barcelona: Paidós.
- Moultrup, D.J. (2003). A Systems Lens on Extramarital Affairs: Commentary on winek and craven's "Healing Rituals For Couples Recovering from Adultery". **Contemporary Family Therapy, 25** (3), 267-273.
- Murdock, N. L. y Gore, P. A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: a Test of Bowen Theory. **Contemporary Family Therapy, 26** (3), 319-335.

- Murray, T.L., Daniels, M.H. y Murray, C.E. (2006). Differentiation of Self, Perceived Stress, and Symptom Severity Among Patients with Fibromyalgia Syndrome. ***Families Systems, & Health, 24*** (2), 147- 159.
- Nava, Q. C. y Vega, V. Z. (2006). Estructura y calidad de red de Alcohólicos Anónimos. ***Anales de Psicología, 22*** (2), 212-216.
- Nava, Q. C. y Vega, V.C.Z. (2008). Dinámica de red social y alteración psicológica en adolescentes con ausencia de familia de origen. ***Revista Diversitas-Perspectivas en Psicología, 4*** (2), 417-425.
- Nava, Q. C., Anguiano, S. S. y Vega V. Z. (2004) Fiabilidad del “Inventario de Estrés Cotidiano” Estudio transcultural. ***Psicología Conductual, 12*** (2) 323-331.
- Nava, Q. C., Reyes, L. I. y Vega, V. Z. (2001). La escala de Calidad de Red Social. ***Revista de Psicología Social y Personalidad, 17*** (2), 149- 159.
- Nava, Q. C., Reyes, L. I. y Vega, V.Z. (2001). Estructura y calidad de red social en tres muestras familiares: adolescentes adultos, jóvenes y maduros. ***Revista de Psicología Social y Personalidad, 17*** (1), 17- 34.
- Nava, Q.C., Vega, V.Z. y Guerrero, B.J. (2002). ***Calidad de red y ambiente familiar de neuróticos***. En Segundo encuentro latinoamericano de psicología ambiental: Sustentabilidad, comportamiento ambiental y calidad de vida. A.A. Terán y O.A Landázuri (compiladoras). UNAM. México.
- Peleg, O. (2002). Bowen Theory: a study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. ***Contemporary Family Therapy, 24*** (2), 355-370.
- Peleg, O. (2005). The Relation Between Differentiation and Social Anxiety: What Can Be Learned from Students and Their Parents? ***The American Journal of Family Therapy, 33***, 167-183.
- Relaciones de Noviazgo 2007. Recuperado el 16 de octubre de 2013 de
- Richardson, H.E., Canada, R. y Lim, M.G. (1998). Application of Bowen Theory with a conflictual couple. ***Family Therapy, 25*** (3), 221-226.
- Riley, S.R. (1997). ***Bowen Theory y Practice***. Washington, D.C: Georgetown Family Center.

- Rincón, L. (2010). *Una familia suficientemente buena*. Buenos Aires:Editorial Polemos.
- Schubert, E., Protinsky, H. O. y Viers, D. (2002). Levels of Differentiation and Marital Egalitarianism in Men who Batter. *Journal of Feminist Family Therapy*, **14** (1), 1-20.
- Siemon, M., R.N., M.A. y C.S. (1980). The Separation- Individuation Process in Adults Twins. *American Journal of Psychotherapy*, **34** (3), 387- 400.
- Skinner, B.F. (1986). *Ciencia y Conducta Humana*. Barcelona: Martínez Roca.
- Skowron E.A. y Friedlander M.L. (1998). The Differentiation of Self-Inventory: Development and Initial Evaluation. *Journal of Counseling Psychology*, **45** (3), 235-246.
- Skowron, E. A. (2004). Differentiation of Self, Personal Adjustment, Problem Solving, and Ethnic Group Belonging Among Persons of Color. *Journal of Counseling & Development*, **82**, 447-456.
- 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 Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI Fusion With Others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, **29**, 209- 222.
- Skowron, E., Holmes, S. y Sabatelli, R. (2003). Deconstructing differentiation: self regulation, interdependent relating, and well-being in adulthood. *Contemporary Family Therapy*, **25** (1), 111- 129.
- Sluzki, C. (1998). *La red social: Frontera de la práctica sistémica*. Barcelona: Gidesa.
- Spencer, B. A. y Brown, J. (2007). Fusion or Internalized Homophobia? A Pilot Study of Bowen's Differentiation of Self Hypothesis With Lesbian Couples. *Family Process*, **46** (2), 257-268.
- Tuason, M.T. y Friedlander, M.L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? And other tests of Bowen's theory in a Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology*, **47** (1), 27-35.

- Vargas, F. J. e Ibáñez, R. E. (2003). Análisis y Reflexiones sobre la transmisión intergeneracional. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, **6** (1).
- Vargas, F. J. e Ibáñez, R.E. (2007). Transmisión intergeneracional: El Uso de la Metodología Cualitativa en un Estudio de Caso. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, **10** (2), 49- 81.
- Vargas, F. J. e Ibáñez, R.E. (2009). *Alternativas en Psicología*, **14** (21), 16-27.
- Vargas, F. J., Ibáñez, R. E. y Pérez, A. J. (2005). Afrontamiento de la familia en el proceso salud- enfermedad en niños con leucemia. *Alternativas en Psicología*, **10** (12), 50-66.
- Vargas, F. J., Ibáñez, R. E. y Tamayo, H. C. (2013). Inventario de Diferenciación: Réplica del instrumento de Skowron y Friedlander. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, **16** (2), 558- 591.
- Vargas, F. J., Ibáñez, R.E. y Hernández, L.M. (2012). La familia como contexto en la construcción de las emociones. *Alternativas en Psicología*, **16** (27), 54-66.
- Vargas, F. J., Ibáñez, R.E. y Jiménez, R.D. (2003). Redes Sociales de Apoyo en el proceso de la enfermedad crónica [versión electrónica]. En: *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, **6** (2). Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/21695/20431>.
- Vargas, F. J., Ibáñez, R.E., Galván, A. J. y Martínez, V. M. G. (2008). Afrontamiento del virus papiloma humano en mujeres desde la teoría del apego: un estudio cualitativo. *Alternativas en Psicología*, **13** (19), 33- 47.
- Vargas, F. J., Rodríguez, C. M. y Hernández, L. M. (2010). La diferenciación del yo y la relación hacia la violencia en el varón. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, **13** (4), 197-216.
- Vargas, F.J. e Ibáñez, R.E. (2002). Enfoques teóricos de la transmisión intergeneracional. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, **5** (2).
- Vargas, F.J. e Ibañez, R.J. (2008). La diferenciación como un modelo para el análisis de las relaciones de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, **11** (1), 102-115.

- Vargas, F.J., Ibáñez, R. E. y Armas, S. P. (2009). Desarrollo de un instrumento de evaluación para el concepto de diferenciación. ***Revista Electrónica de Psicología Iztacala***, **12** (1), 106-116.
- Vargas, F.J., Ibáñez, R.E. y Jiménez, R, D. (2003). Redes Sociales de Apoyo en el proceso de la enfermedad crónica. ***Revista Electrónica de Psicología***, **6** (2).
- Vargas, F.J., Rodríguez, C. M. y Hernández, L.M. (2010). ***Revista Electrónica de Psicología Iztacala***, **13** (4), 197-216.
- Vega, A. O. y González, E.D. (2009). Apoyo social: elemento clave en el afrontamiento de la enfermedad crónica. ***Revista Electrónica Cuatrimestral de Enfermería***, **16**, 1-11.
- Vega, V. C., González, B. F., Anguiano, S. S., Nava, Q.C. y Soria, T.R. (2009). Habilidades sociales y estrés infantil. ***Journal of Behavior, Health and Social Issues***, **1** (1), 7-13.
- Vega, V. C.Z., Martínez, T.L., Nava, Q.C. y Trujano, S.R. (2010). Calidad de red como variable moduladora de depresión en adolescentes estudiantes de nivel medio. ***Liberabit***, **16** (1), 105-112.