



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
P R E S E N T A (N)

Dictaminadores:



Los Reyes Iztacala, Edo de México,



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

Agradecimientos

En esta sección quiero agradecer a las personas que colaboraron de alguna manera a que pudiera culminar esta etapa de vida.

Quiero hacer una mención especial al coautor de esta tesis y agradecer a Eduardo S. M. por estar y recorrer juntos toda esta etapa tan maravillosa de nuestras vidas, gracias por tu apoyo y amor incondicional, por tu comprensión, por tu paciencia y por estar siempre dispuesto a hacer todo para que este proyecto fuera posible, las palabras no me alcanzan para agradecer todo lo que has hecho por nosotros, por siempre darme la motivación para seguir adelante y nunca dejarme sola. Espero que a lo largo de nuestras vidas pueda demostrarte todo mi agradecimiento y todo el amor que siento por ti y por lo que juntos hemos hecho ¡gracias!

A mi hija Isabella por ser siempre una motivación para ser siempre alguien mejor, por todo su amor y siempre demostrarme el amor incondicional.

Al Doctor José de Jesús Vargas, ya que sin su apoyo y paciencia este proyecto no se habría podido realizar, gracias por sus enseñanzas y por la formación académica que nos ha dado a lo largo de todo este tiempo, igualmente a la Mtra. Edilberta Ibáñez y la Lic. María Luisa Hernández por su apoyo para culminar este proyecto.

A mi madre por motivarme y por siempre darme su apoyo incondicional y ser un pilar para mí a lo largo de esta etapa, porque sin su apoyo esto no habría sido posible ¡gracias!

A la familia Sánchez Moreno y Arroyo Sánchez por todo su apoyo incondicional y por siempre estar dispuestos a ayudarnos.

A mis amigos (Eduardo Sánchez, Alicia Díaz, Ricardo Murguía y Magaly Treto) por recorrer juntos esta etapa y siempre apoyarnos, por todo lo que aprendimos juntos y las maravillosas experiencias vividas juntos.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

1. PAREJA.	6
2. ELECCIÓN DE PAREJA.	11
3. PROCESO DE ELECCIÓN DE PAREJA.	15
3.1 ATRACTIVO FÍSICO.	16
3.2 ATRACTIVO PSICOLÓGICO.	16
3.3 ATRACTIVO SOCIOLÓGICO.	17
3.4 ATRACTIVO AXIOLÓGICO.	17
4. ETAPAS DE LA PAREJA.	18
4.1 ETAPA EXTRAÑO/DESCONOCIDO.	18
4.2 ETAPA DE CONOCIDO.	18
4.3 ETAPA DE AMISTAD.	19
4.4 ETAPA DE ATRACCIÓN.	19
4.5 ETAPA DE ATRACCIÓN.	19
4.6 ETAPA DE COMPROMISO.	20
4.7 ETAPA DE MANTENIMIENTO.	20
4.8 ETAPA DE CONFLICTO.	20
4.9 ETAPA DE ALEJAMIENTO Y DESAMOR.	20
4.10 ETAPA DE SEPARACIÓN Y OLVIDO.	21
5. TEORÍA DE BOWEN.	22
5.1 DIFERENCIACIÓN DEL YO.	22
5.2 FUSIÓN.	28



5.3 DESCONEXIÓN.29
5.4 TRIÁNGULOS.30
5.5 SOBRE-FUNCIONAMIENTO / SUB-FUNCIONAMIENTO.	31
6. CONDUCTA ASERTIVA.34
6.1 ASERTIVIDAD.	34
6.2 SUMISIÓN.	38
6.3 AGRESIVIDAD.	40
7. EVALUACIÓN DE LA DIFERENCIACIÓN Y LA ASERTIVIDAD.	45
7.1 EVALUACIÓN DE LA ASERTIVIDAD.	45
7.2 EVALUACIÓN DE LA DIFERENCIACIÓN DEL YO.	46
8. MÉTODO.48
8.1 OBJETIVO.48
8.2 OBJETIVOS PARTICULARES.48
8.3 PARTICIPANTES.48
8.4 INSTRUMENTOS.49
8.5 PROCEDIMIENTO.	50
9. RESULTADOS.51
10. DISCUSIÓN.74
11. CONCLUSIÓN.92
12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.94
13. ANEXOS.98
13.1 ANEXO DIFERENCIACIÓN DEL YO.98
13.2 ANEXO ASERTIVIDAD EN LA PAREJA.100



INTRODUCCIÓN

Las relaciones en la disciplina psicológica tienen gran importancia pues son parte fundamental del desarrollo del individuo, ya que los humanos somos seres que necesitamos protección desde el inicio de nuestros días. Nuestra forma de ser, el pensar y actuar, ha sido influenciada por las personas que nos rodearon desde pequeños y son los modelos de los cuales tomamos la mayor parte de nuestra experiencia que interminablemente se convierte en nuestro aprendizaje. Por tal motivo la psicología se ha encargado de estudiar los vínculos en las relaciones humanas en diferentes contextos y en distintas circunstancias, uno de los autores que se ha dedicado a este tema es el Dr. Murray Bowen, quien con sus conceptos (diferenciación, triangulación, diferenciación del yo, fusión y desconexión emocional) trata de explicar los motivos por los cuales las relaciones humanas se dan de tal manera. Uno de los principales conceptos que él toma es la diferenciación, Bowen (1989), define diferenciación como el equilibrio en el funcionamiento intelectual, emocional, la intimidad y la autonomía en las relaciones; se trata de un continuo que van desde altamente diferenciado a altamente indiferenciado.

Las relaciones de pareja se han dado de la forma en que las conocemos desde que el hombre se volvió sedentario con la agricultura y cría de animales, este quería transmitir sus tierras a sus hijos, para lo cual tenía que asegurarse de que realmente eran hijos suyos. Para tener la certeza de que así era, se comenzó a instituir la pareja como organización social. A pesar de los miles de años transcurridos esta forma de disposición aún hoy en día se conserva.

Para lograr una buena convivencia a lo largo de los años, los individuos han desarrollado habilidades sociales, entre ellas la asertividad la cual significa poder expresar de una manera clara y directa nuestros sentimientos, pensamientos, emociones, opiniones, ideas e intereses para llegar a un acuerdo sin afectar a terceras personas.



En base a estos conceptos se planteó el objetivo de la presente investigación, el cual es comparar dos instrumentos, Diferenciación (Diferenciación del Yo) y Asertividad (ASPA), aplicados a parejas para determinar si el nivel de diferenciación interviene en la conducta asertiva dentro de la relación de pareja.

En base a lo anterior, en la presente investigación se profundizará sobre el tema de la pareja, la asertividad y la teoría de Bowen, pues en conjunto se pretende conocer cómo es que los miembros que componen las parejas funcionan por el nivel de diferenciación y asertividad que tienen entre sí. Para esto se trabajara con 159 participantes a los cuales se les aplicaran los dos cuestionarios (Diferenciación de Yo y ASPA), para conocer los niveles de diferenciación, asertividad y la correlación que tiene entre sí. Una vez obtenidos los datos aunados con la parte teórica se procederá a hacer el análisis de los mismos.



CAPÍTULO I.

PAREJA

Como tal, en nuestra sociedad, la pareja se compone por dos personas unidas por diferentes variables. La más común, es el vínculo emocional o afectivo que da el reconocimiento de "pareja" por las personas que la rodean.

Aunque la palabra "Pareja" hace pensar, que estas deben ser de dos personas involucradas, pues, se piensa comúnmente que la palabra proviene de "Par," que se utiliza para referirse a un conjunto de dos cosas. En realidad la palabra "Pareja" viene del latín *Par, Paris* y se asocia con una raíz indoeuropea, que a su vez se encuentran dos definiciones interesantes en la RAE. La primera es "Igual o semejante" y con esto nos damos cuenta que la palabra, no se limita al número de personas, sino al involucramiento con otra persona por la semejanza que comparten que puede ser de muchos tipos; y la segunda definición es "Cada una de estas personas, animales o cosas considerada en relación con la otra" (Diccionario de la Real Academia Española, 2017). Por lo que se ve, con el simple hecho de tener una relación con un individuo de la misma raza, aunado con la definición anterior y compartir intereses, pueden considerarse como pareja. Otros autores como Maureira (2011), definen a la pareja como una dinámica racional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad en donde surja esta relación.

Mientras que desde la teoría sistémica y la terapia familiar se plantea que la pareja es un sistema con mecanismos de reguladores propios, con patrones de interacción repetitivos, con comportamientos que dependen una de otra en forma circular y que como todo sistema tiende hacia la homeostasis (Jara, 2005).

Por otra parte, se considera a la pareja el punto angular de la familia y a su vez, se considera a la familia, el punto angular de la sociedad y por esto se tiene más interés en saber cómo es que funciona cada uno de estos tres peldaños (Pareja, Familia y Sociedad). Razón por la cual, se presenta el interés para descubrir la función que hay entre la diferenciación y la asertividad en la pareja, para comprender la conducta de los individuos en función de su nivel de diferenciación contra su nivel de asertividad.



Desde la perspectiva judeocristiana, se ha escrito que no era bueno que el hombre estuviera solo y que requería compañía, fue entonces que de la costilla de Adán formó Dios a la mujer (Génesis, 2, 18-22), para que se unieran en una sola carne e hicieran una vida en pareja fuera de la casa de los progenitores (Génesis, 2, 24), por lo que es una de las formas más elementales de la sociedad que se ha dado en el hombre (Fernández, 2000). Por otro lado De la Espriella (2008), considera que la palabra pareja se usa para definir una relación significativa, consensuada, con estabilidad en el tiempo y con un referente obvio, la cual es el matrimonio.

Esto nos muestra, que el concepto de pareja aunque puede que haya cambiado a lo largo del tiempo, aún mantiene la esencia que tuvo desde tiempos muy antiguos. Desde que el hombre se volvió sedentario, la relación de pareja tomó la forma en que la conocemos hoy en día, pues con la agricultura y la crianza de sus animales, éste quería conservar sus pertenencias que había acumulado por lo que los elegidos para heredar eran sus hijos. Más aún debía de asegurarse que los herederos fueran solo suyos y así continuar el linaje de sangre y posesiones, por lo que se estableció la monogamia en la estructura social y con esto nació la pareja como propiedad privada, tal y como la conocemos hoy en día.

Al surgir esta, era necesario que el hombre asegurara que los hijos que tuviera le pertenecieran a él, la única forma de asegurar esto, era obligar a la mujer a copular solamente con su pareja, porque de otra manera resultaría imposible dicha seguridad. De esta forma, la pareja monógama surge como una necesidad de tipo social, que posteriormente fue sancionada por la religión y por la moral social (Vargas e Ibáñez, 2005).

Existen diferentes tipos de parejas dependiendo de cómo se categoricen, pues, pueden variar de acuerdo con la cantidad de miembros que la conforman, según el género del que están compuestos, las características personales, vínculos que pueden llegar a compartir o intereses en común.

A continuación se dará una amplia perspectiva de los tipos de parejas que existen en la actualidad, para así poder comprender mejor la diversidad de estas.

Parejas monógamas, éstas parejas se caracterizan por ser solamente de



dos miembros, es decir, las dos personas que conforman la pareja tienen solo una pareja. Es la más común y más aceptada en el mundo occidental, ya que la mayoría de los individuos por razones culturales, hoy en día, no están dispuestos a compartir a su pareja por lo antes mencionado.

Otro tipo de pareja que existen son las parejas bígamas, que involucran tres personas, es decir, uno de los miembros cuenta con dos parejas. Éste tipo de parejas por lo general no son legales en la mayor parte del mundo occidental, ni por la mayoría de las religiones o por las leyes de los países que se encuentran en el occidente, por lo que no es posible contraer matrimonio con dos personas diferentes.

Las parejas Polígamas, son excesivamente escasas en el mundo occidental y más comunes en otros países, que por lo general se encuentran en el medio oriente o en la religión musulmana, se refiere a cuando un miembro de esta pareja contrae matrimonio o vínculos con tres o más personas. Aunque existan ya sea hombres o mujeres que les gustaría vivir con parejas polígamas o ser parte de esta relación, es muy difícil encontrar a personas que piensen igual que ellos y acepten compartir a su pareja, pues en la cultura occidental este tipo de unión es mal vista y criticada por la sociedad.

También se pueden clasificar las parejas según el sexo con el que forman vínculos emocionales, pues aunque en los siglos anteriores al siglo XX e incluso en algunos momentos de éste, la sociedad fue muy radical en la manera de conformar las parejas y solo permitían que fueran "como Dios manda", es decir una pareja integrada por dos personas de diferente sexo, hoy en día la mentalidad de las personas se ha vuelto más abierta e inclusive en algunos países como México y Estados Unidos, ya es posible el matrimonio entre personas del mismo género. A las parejas que se caracterizan por vincularse con personas del sexo opuesto se les conoce como parejas heterosexuales, por lo tanto estas parejas consisten en la relación Hombre-Mujer y viceversa a lo que pasa con las parejas anteriores, las parejas homosexuales están conformadas por personas del mismo sexo Hombre - Hombre o Mujer-Mujer.

En el siglo XXI son más comunes este tipo de parejas, pues aunque



siempre han existido las personas homosexuales (personas que les atrae su mismo sexo), hoy en día es mejor aceptada esta parte de la población que en otros tiempos, en donde eran juzgadas e inclusive castigadas por la ley o la iglesia. A partir de 2009, en el Distrito Federal se legalizaron los matrimonios entre personas del mismo sexo, por lo que en 2010 se realizaron 689 enlaces, en 2011 fueron 802 y en 2012 se registraron 936 enlaces (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2015), también existen las personas que prefieren no limitar sus preferencias según el sexo y están abiertas a tener una pareja por los intereses en común o por la atracción, sin limitarse al género que ocupan y se les conoce como parejas bisexuales. Éstas personas también fueron reprimidas en tiempos pasados e igual que los homosexuales, fueron castigados por sus preferencias, aunque hoy en día la sociedad acepta más comúnmente este tipo de parejas e inclusive en algunos lugares del mundo, así como en algunos estados de México tanto las personas homosexuales como las personas bisexuales, pueden tener el derecho a adoptar y criar a un niño, cosa que era impensable hace algunos años.

Otra clasificación de que pueden llegar a tener los tipos de parejas, depende del nivel de cercanía que llegan a tener con la persona con la que comparte su relación, dependiendo que tan independiente o no sea ésta; la primera es la pareja liberal, donde los miembros de esta relación tienen derechos iguales y no tiene ninguna obligación frente al otro, por lo que no es posible reclamarle nada de lo que haga o deje de hacer a su pareja, pues, cada uno de ellos es libre de tomar sus propias decisiones sin que ello afecte el transcurso del vínculo, ellos llegan a acuerdos en común, dado que si no existe la aprobación de las dos partes el acuerdo no se realiza. Otro tipo de pareja es la pareja posesiva, que es todo lo contrario a la anterior, pues, en esta relación ambas partes ponen límites excesivos a la relación, permitiendo o negando lo que puede hacer la otra parte. Generalmente viéndolo desde la teoría de Bowen, en este tipo de relaciones predomina la fusión, pues, ninguno de sus miembros es capaz de controlar su propia vida, por lo que buscan controlar la de los demás poniendo límites a todas las actividades que el otro realice. Por el contrario existe un tipo de pareja llamada indiferente, la cual tiene las características contrarias a la anterior, pues, como su



nombre lo dice en esta pareja predomina lo indiferente de una parte como de la otra, al no estar interesadas en los sentimientos, emociones o intereses del otro, por lo que el vínculo que mantienen es muy escaso o inexistente, en términos de la teoría de Bowen a esto se le llamaría una pareja desconectada, donde no hay interés de ninguna parte por hacer o participar en la relación. Por último tenemos a la pareja madura, lo que sería para Bowen (1998), una pareja diferenciada en donde ambas partes se respetan y respetan las decisiones y opiniones del otro, aunque tengan un vínculo muy estrecho eso no significa que intervengan en la vida del otro de una manera controladora, este tipo de pareja es a donde se busca llegar pues es la más sana en la sociedad.



CAPÍTULO II.

ELECCIÓN DE PAREJA

Al momento de tomar la decisión sobre la persona y el tipo de pareja que se desea, la persona es influenciada por distintas variables tanto culturales, sociales, físicas, en dónde y cómo se haya desarrollado el individuo. En la cultura occidental hay una gran diversidad de factores por el que las personas pueden llegar a elegir a otra persona, ya sea por vínculos sexuales, emocionales, culturales, económicos o bien psicológicos y la necesidad que tenga ésta persona por complementar, sentirse complementada y aceptada.

Las personas regularmente comienzan con pre escoger a otras personas que son afines a ellas y que cumplan con las características idealizadas. Si la atracción inicial es recíproca, se comienza por estimular la aproximación dotando de satisfacciones mutuas, que poco a poco se irán incrementando de conocimientos personales, sociales y culturales. A través de la comunicación que dejan entrever los intereses, los ideales y las cualidades mutuas, la manera en que se concibe la relación y las expectativas para la convivencia que va surgiendo (Moreno, 2010).

Por otra parte en nuestra cultura se tiene el derecho a elegir el tipo de pareja, según los gustos de la persona, sin embargo, para Rage (1996), existen diferentes tipos de atractivos: el aspecto físico, que en la actualidad es para muchos el principal y más importante en primera instancia; los elementos psicológicos como ternura, inteligencia, comunicación, comprensión entre otros, buscarán un nivel educativo y social alto compatible con el suyo. También habrá personas que se fijan en los valores morales y/o religiosos. Algunos individuos tienden a ser excluidos automáticamente por la edad, educación, raza, tipo corporal, orientación social o religiosa, entre otros aspectos.

Todo el mundo conoce matrimonios que en aspectos variados y aparentemente decisivos congenian entre sí, sin embargo, tienen problemas en lo que respecta a las posibilidades de mutua comprensión y fracaso, por el contrario, encontramos también matrimonios que no congenian a simple vista y parece que no podrán trazar una vida en común, no obstante, con el tiempo demuestran ser



muy capaces de soportar y mantenerse firme ante la diversidad de las crisis, incluso proporciona una vida muy satisfactoria para ambas partes. En otras palabras, la elección de pareja no determina un destino ni positiva ni negativamente, aunque es más factible tener una relación estable cuando la elección es tomada con base a los intereses en común de los participantes.

Sin embargo, podemos reunir una serie de componentes que pueden influenciar favorable o desfavorablemente en el curso del matrimonio. A continuación se muestra una serie de motivaciones negativas para el casamiento que impone la sociedad en gran parte.

- La primera es la impuesta por las familias tradicionalistas que llegan a decir algo como "hay que casarse solamente después de un larguísimo periodo de sólido conocimiento" cosa que la mayor parte del tiempo no se cumple, pues los casamientos se dan de una forma precipitada por factores varios, como por ejemplo, uno de los más comunes es el embarazo no deseado a temprana edad, para muchas familias, esto es sinónimo de casamiento.
- Esperar un bebé (en especial éste es el caso de un elevado porcentaje de matrimonios).
- El deseo de los padres juega el papel más importante. La prohibición de los padres es el impulso decisivo.
- Casarse por obstinación, en este punto, algunas de las partes desea casarse por el simple capricho o llevar la contraria a alguno de los padres.
- Momento de una huida de la casa, en este punto la familia se separa por la necesidad de empezar una nueva familia, ya sea por haber encontrado una buena diferenciación o por una desconexión.
- La necesidad especialmente de los hombres solteros de más de 30 años de tener un ama de casa.
- La preocupación de no encontrar un compañero, es decir, el famoso pánico al fracaso definitivo.
- El temor a quedarse solo, se da especialmente entre mujeres y comienza a menudo a los 20 años.
- El temor de no encontrar una pareja adecuada



- En algunas mujeres el deseo de tener un hijo como si éste se tratase de una forma segura de conseguir la felicidad.
- Prestigio que supone, pues, ser una pareja exteriormente de gran atractivo y por la riqueza del "partido".

Estos puntos anteriores, no son nada desconocidos para el lector mexicano, pues, aún se tiene ese tipo cultura sobre el tema de la pareja, pensamientos e ideas que aunque fueron adoptados hace muchos años y rechazados hace también algunos años, siguen siendo tema de conversación, de tabú y de crítica en la sociedad mexicana.

Existen algunos puntos de los anteriores que son sobrevalorados sin antes tomar en cuenta las ventajas y las desventajas al momento de tomar una decisión para formar la pareja, una de ellas es el atractivo físico, el cual está sobreestimado, pues, en muchas ocasiones se prefiere tomar una decisión apresurada de pareja al estar con una persona que nos resulta atractiva en su aspecto físico y no se toma en cuenta el carácter o la personalidad que llega a ser un factor importante para la toma de decisión. Por lo tanto, podemos decir (tomando en cuenta la cifra estadística de divorcios), que la probabilidad de divorcio o de un matrimonio fallido es tanto menor, en cuanto mayor es el parecido entre ambas partes.

Estos se comprenden más fácilmente cuando se procede de la misma clase social y se tienen los mismos intereses o formas de vida similar, aparecen en ambos esposos similares expectativas, hablan el mismo lenguaje, por lo que desde luego, son poco frecuentes o están totalmente excluidos los malentendidos causados por la jerga, se tiene desde el primer momento una gran cantidad de bases comunes.

Por el contrario también excesiva diferencia de intereses traen consigo inconvenientes, como distintos hábitos, malentendidos frecuentes, poca empatía por las opiniones e intereses del otro y sobre todo una falta de interés hacia la otra persona. Por lo tanto, también intereses comunes muy intensos pueden influir desfavorablemente en la relación, existe la posibilidad de que el matrimonio se transforme en una comunidad de intereses, mientras estos intereses estén



presentes, todo irá muy bien, ´pero, si se agotan pueden llegar a tener dificultades para encontrar otros que los unan, pues el aspecto inter humano, erótico y emocional no se habrá desarrollado en la relación.

Similitud, no significa de ningún modo garantía de buen entendimiento mutuo, como lo han demostrado experimentos norteamericanos que por medio de computadoras se han buscado parejas con procedencia del mismo medio social y que mostraban hasta el más mínimo detalle de un alto grado de congruencia, intereses, señal, reunión, en conversaciones intensas y las que debían ponerse de acuerdo sobre determinadas estrategias, intentando al mismo tiempo comprenderse mutuamente en sus respectivas acciones. Los resultados muestran que incluso en esas parejas elegidas por computadora se produjeron numerosos conflictos insolubles, porque le faltaba la suficiente capacidad de comunicación específica.

Con frecuencia se confunde también la necesidad de ayudar con el amor, el amor como motivo cristiano se considera como una cosa sagrada, intocable, así como el matrimonio, que se espera que sea capaz de soportar todo y de permanecer unido, pero, precisamente si uno de los novios se ha casado, sobre todo por compasión, toma luego venganza contra su cónyuge de forma inconsciente y despliega una oculta conducta dominante bajo el lema “ahora puedo hacer lo que quiero pues en realidad contigo nadie se hubiera casado”, aquí entra el tema de agresividad la pareja que se tocará más adelante.



CAPÍTULO III.

PROCESO DE ELECCIÓN DE PAREJA

El proceso de elección de pareja es uno de los procesos más complejos del ciclo de la vida, esto debido a la trascendencia de esta decisión. En la mayoría de los casos las personas no están preparadas para tomar esta decisión, ya que se dejan guiar por las sensaciones de gozo y placer y no toman en cuenta las dificultades, ni la calidad, ni el compromiso de dicha decisión. Otras personas consideran este proceso más como una meta, la de “llegar a ser felices por siempre”.

La mayoría de las parejas trabajan por ensayo y error, van abriéndose camino sin tener muy claro cuál es el curso del mismo, ya que actualmente las parejas no quieren muchas responsabilidades ni muchos compromisos, es por esto que existen tantos fracasos en las relaciones de pareja y por lo que se debe de tener bien claro y definido lo que se busca en una pareja.

La mayoría de los individuos comparten la imagen de una pareja ideal, tienen ideas definidas de lo que están buscando en una pareja, los que son elegibles y no. De acuerdo a esto, existen diferentes tipos de atractivo y dependiendo de las personas, algunas encontrarán muy importante el aspecto físico y otros encontrarán muy importante el aspecto emocional (ternura, inteligencia, comunicación, comprensión o empatía).

Algunos otros buscarán los aspectos económicos para asegurar una vida sin carencias materiales y otras tantas personas se inclinarán por lo educativo, que tenga un nivel alto y compatible con el suyo, finalmente estarán los que busquen los valores morales y religiosos de la persona.

Las personas tienen definido lo que les interesa y lo que buscan en una pareja, lo cual hace que algunos individuos sean excluidos automáticamente, como por ejemplo la edad, educación, raza, tipo corporal, orientación social o religiosa. La parte más valorada y buscada en las personas es el carácter, estabilidad emocional, disposición, buen humor, atractivo físico y la personalidad. Estos factores llevan a las personas a relacionarse con éxito y que se pueda llevar a cabo la elección de pareja (Rage, 1996). Debido a estos es importante explicar



cada uno de los principales aspectos en la elección de pareja.

3.1 Atractivo físico

La apariencia física tiene un papel muy importante en la atracción social y es relativamente importante para los individuos, es un criterio muy superficial, sin embargo, es lo primero en lo que mucha gente presta atención, esto habla de semejanzas compartidas entre las personas, las cuales son tan importantes como las emocionales, ya que debe de existir un agrado mutuo entre los individuos, el que una persona sea atractiva físicamente, aumenta sus posibilidades de encontrar una pareja, también que esta relación pueda llegar a ser larga o duradera.

Las personas que se atraen por lo general presentan más rasgos semejantes que complementarios. La semejanza atrae y aún más cuando los individuos perciben ésta. Sin embargo los parámetros de los que es atractivo o no, dependen de la época, cultura, sociedad, familia y decisión personal (Rage, 1996).

3.2 Atractivo psicológico

Los aspectos que se consideran como atractivos psicológicos son la comunicación, la expresión de ternura, intimidad, la amistad, personalidad, inteligencia, todos éstos se consideran importantes, ya que son fundamentales y dentro de éstos aspectos también entran el descubrir y tratar al otro como un "TÚ", lo cual, es la base para una sana convivencia, ya que el otro individuo no es tratado como un "objeto" y se tratan como iguales. Esto ocurre cuando existe una verdadera relación interpersonal que es cuando una persona se relaciona con otra de manera más íntima (Rage, 1996).

Otro aspecto importante es la intimidad, es una estructura fundamental de la persona la cual es algo fundamental del hombre, es una exigencia de convivencia ya que el hombre no puede estar encerrado en sí mismo, cuando se encuentran estas características en una persona son valoradas, debido a que se consideran importantes para una buena relación de pareja, ya que crea una atmósfera de confianza y lo que se dice dentro de esta intimidad no se puede



revelar fuera, lo cual, crea complicidad entre las personas y estas relaciones llegan a ser más duraderas (Rage, 1996).

3.3 Atractivo sociológico

Este comprende los antecedentes familiares, clase social, educación, cultura, subculturas entre otros. Los individuos muchas veces toman estos aspectos como los más importantes para la elección de pareja, ya sea por influencia de su familia, por conveniencia o por la manera en que fueron educados, ya que se crean estereotipos de los que se busca y se quiere en una pareja (Rage, 1996).

3.4 Atractivo axiológico

Estos son también un factor influyente en la relación de pareja, en este se engloba el tipo de valores: económicos, estéticos, sociales, políticos y religiosos. Estos factores pueden ser causantes de conflictos para algunas parejas, ya que al tener diferentes creencias, se crean conceptos, ideas y opiniones que pueden llegar a ser completamente opuestas a las de su pareja, causando discusiones o descontentos entre ellos, es por eso que para las parejas es importante que se tengan valores y creencias similares (Rage, 1996).



CAPÍTULO IV.

ETAPAS DE LA PAREJA

Desde la perspectiva del observador, una relación de pareja involucra una serie de interacciones a través del tiempo, que va desde la implicación de sentimientos, emociones, atribuciones, deseos, esperanzas, desilusiones, etcétera; durante y entre interacciones, los participantes reflejan lo que les ha acontecido y lo comparan con lo que les gustaría que sucediera y es vista desde el ciclo de acercamiento-alejamiento como un constante flujo dinámico (Díaz y Rivera, 2010). Por lo tanto hay una serie de cambios que se presentan conforme va pasando el tiempo de relación, los cuales serán explicados a continuación.

4.1 Etapa extraño/desconocido

Esta etapa es el primer paso de la relación, aunque la relación como tal aún no ha aparecido, los sujetos que en ese momento son extraños el uno al otro, se da cuenta de la presencia de una persona desconocida. En ésta situación no hay contacto o acercamiento, simplemente las personas se perciben a un nivel físico, externo y descriptivo (Díaz y Rivera, 2010).

4.2 Etapa de conocido

Una vez que los individuos se dan cuenta de la existencia del otro, éste evalúa los estímulos y con base a eso categoriza a la persona como alguien que podría convertirse en un amigo o seguir siendo un desconocido. Esta etapa se caracteriza por un cierto grado de familiarización entre los individuos, pues se reconocen entre sí y hay un contacto a nivel superficial, estos contactos pueden ser sonrisa o saludos. Se conocen los rasgos superficiales más sobresalientes, evaluando las ventajas o desventajas de intimar o no intimar y se decide si se quiere hacer de este una relación más cercana o simplemente dejarla en un nivel de conocidos (Díaz y Rivera, 2010).



4.3 Etapa de amistad

En esta etapa la persona se adentra más en la relación, esto implica una motivación afectiva como una amistad o en algunos casos una motivación instrumental, en la que la persona piensa que la interacción llevará a la solución de una serie de necesidades. Con la amistad se vuelve a tener una evaluación en donde se decide el mantenimiento o incremento de la amistad, así como una definición de normas y alcances de la relación. Ya en esta etapa se pueden incluir sentimientos cercanos y profundos, sin embargo se excluyen aspectos románticos, pasionales o sexuales (Díaz y Rivera, 2010).

4.4 Etapa de atracción

La etapa de amistad puede concluir en atracción. Cuando las parejas inician la construcción de cogniciones en intereses románticos se cataloga como atracción, se acentúa un interés por conocer e interactuar con el otro aunado a la búsqueda de formas y momentos de hacerse más independientes (Díaz y Rivera, 2010).

4.5 Etapa de atracción

Al conjugarse la etapa de atracción con una forma de satisfacción, entonces el sujeto pasa a la etapa, que varios investigadores han estudiado bajo el rubro de amor romántico o amor pasional. La etapa de romance ha sido descrita por hombres y mujeres mexicanas como comprensión, amor agradable, poesía, detalles, entre otros, mientras que la etapa pasional incluye arrebatos, sexo, deseo, ternura y amor (Díaz-Loving, Canales y Gamboa, 1988).

De esa manera la etapa rebosante de afecto - ilusión, está bien cuidada a lo que los teóricos llaman romanticismo y devoción. Mientras que en la etapa de pasión se conjugan aspectos que tienen que ver con un involucramiento fisiológico, lo que implica deseo, entrega, desesperación y comúnmente es efímero.



4.6 Etapa de compromiso

En esta etapa ambas partes acuerdan y fortalecen la relación para llevarla a un largo plazo, así la pareja decide si es adecuado comprometerse a una relación más íntima y de largo plazo. Aunque las personas y las razones por las que se toman la decisión de establecer un compromiso de pareja han variado en las culturas occidentales, éste sigue siendo culminado con el matrimonio (Díaz y Rivera, 2010).

4.7 Etapa de mantenimiento

En esta etapa la pareja debe de convivir con su igual en una relación a largo plazo y a su vez, esta relación debe ser estable y generalmente formada por la familia, por lo que involucra la estabilidad y resolución de problemas que se presenten en el bienestar de los hijos, sustento económico y emocional de la familia.

4.8 Etapa de conflicto

A menudo la vida de la pareja está llena de cambios, presiones y obligaciones. En muchos casos el roce del diario en las relaciones evoca tensiones y las personas pueden sentirse frustradas, enojadas, irritadas o temerosos y al no resolverse en corto plazo la problemática, puede crear una relación en la cual, el mantenimiento está teñido de conflicto. Cuando el conflicto es recurrente de mantenimiento, ya no resulta placentero o funcional para uno o los dos miembros de la pareja y por lo general termina en una separación o divorcio con lo que se culmina la relación de pareja.

4.9 Etapa de alejamiento y desamor

Cuando en la relación, los involucrados se llegan a lastimar continuamente desaparece el gusto por interactuar, conocer a la pareja y se va optando por la estrategia de evitación del contacto de pareja. Al mismo tiempo aparecen mayores sentimientos de frustración y temor al interactuar (Díaz y Andrade, 1995). En esta etapa se observan de manera más notoria aspectos negativos, incluyendo en



algunos casos el hostigamiento físico y psicológico.

4.10 Etapa de separación y olvido

En el momento que la relación se torna insoportable, se presenta una serie de opciones que se vuelven más atractivas que el continuar con la pareja, como por ejemplo dejar la relación o tener otra pareja.

La separación se da una vez que los individuos empiezan su vida como solteros y se intentará restablecer el vínculo que se tenía con la pareja. Sin embargo con el paso del tiempo y con la absorción de las actividades de la nueva sección se pasa a la última etapa, la que cierra el círculo de la relación y del acercamiento-alejamiento y el olvido.

Debemos mencionar que cada miembro de la pareja puede pasar un orden distinto a través de las diferentes partes de este círculo, además los miembros no siempre viven en la misma categoría que su pareja, por esto, damos cuenta lo importante y variado que es la elección de pareja y cómo la pareja puede tener una variedad muy basta para ser funcional, pasando por factores culturales, sociales, psicológicos, económicos, siendo estos muy importantes para la elección y mantenimiento de la pareja, por otra parte los factores antes mencionados, son esenciales para llegar al punto de la diferenciación o por el contrario, ser una persona desconectada, esto es más por el factor social, donde va a intervenir de manera más notoria, la familia nuclear en la personalidad de cada persona y su manera de actuar frente a su pareja, siendo en gran medida un reflejo de la diferenciación de sus modelos inmediatos a seguir.



CAPÍTULO V.

TEORÍA DE BOWEN

5.1 Diferenciación de Yo

En algunas ocasiones los conflictos familiares, son producto de tensiones que se provocan por tratar de cubrir metas y expectativas que la familia tiene puestas en el individuo, por eso la necesidad de la diferenciación del yo. Si esto no ocurre, el sujeto cede a la presión familiar y suele fusionarse emocionalmente de una manera conflictiva, esto genera una gran cantidad de ansiedad que le impiden desarrollar su vida personal. El sujeto no diferenciado, hablando en términos de elección de pareja, se encuentra en una constante búsqueda de sus propias metas, objetivos y pensamientos en otra persona (en su pareja), cuando esto no ocurre tiende a sentirse mal, pues no se cumplen las expectativas que el individuo depósito en la otra persona y generalmente esto tiende a generar conflictos, que aunado a un bajo nivel de asertividad, que se mencionara en el siguiente capítulo, sirve para llegar a acuerdos y soluciones, los sujetos no pueden generar un nivel de convivencia adecuado para el bienestar personal, familiar y de pareja.

Comúnmente las familias afectan directamente en el comportamiento de sus integrantes, principalmente de una manera emocional, que a su vez generan secuelas conductuales. Una de estas acciones es la toma de decisión para la elección de pareja, en la cual intervienen diversos factores, uno de los cuales es el nivel diferenciación que tienen los individuos involucrados, así como el nivel de asertividad para expresar sus emociones, intereses, ideas e ideales a su pareja o en su versión contraria, por su nivel de sumisión o fusión-desconexión.

Así como lo vimos en el capítulo sobre pareja y elección de pareja, en donde se menciona, que es importante tener variables que coincidan entre las personas para formar vínculos en las parejas, también es importante tener coincidencias en las relaciones afectivas que hayan formado con su familia, pues, como se menciona en la teoría de Bowen las personas tienden a vincularse con otras personas que tienen el mismo nivel de diferenciación.

La diferenciación es un concepto creado y desarrollado dentro de la teoría



de Bowen para dar una explicación al lugar que ocupa el individuo dentro de la familia, esto lo hace por medio de sistemas familiares y para describir las interacciones que ocurren en el proceso de diferenciación del yo.

La teoría de sistemas familiares de Bowen, es prominente y ampliamente usada en la terapia de pareja y familiar. Los mayores principios de la teoría incluyendo diferenciación del yo, triangulación, proceso de proyección familiar, fusión, desconexión emocional y proceso de transmisión multigeneracional, son conceptos fundamentales en el entrenamiento de algunos matrimonios y terapias familiares, con la diferenciación siendo el principal concepto en la teoría de Bowen.

Titelman (2014), menciona en su libro “diferenciación del yo” “La teoría de Bowen es una descripción de acciones, reacciones e interacciones de un individuo en relación primeramente con su familia de origen, su núcleo familiar y la extensión de su familia y secundariamente por las acciones, reacciones e interacciones entre un individuo y los miembros que no son de su familia y entes de la sociedad en donde él o ella participan”.

Dicho lo anterior la diferenciación puede ser entendida, como un proceso y una característica personal. El proceso de diferenciación de la familia de origen implica la aparición del Yo de un sistema familiar multigeneracional, caracterizado por varios niveles de acoplamiento y proyecciones de ansiedad. El proceso de diferenciación, requiere una conversión individual para que logre separarse del yo sin una desconexión con los miembros de la familia (Bowen, 1978; Kerr y Bowen, 1988).

Los individuos exitosamente diferenciados, son capaces de separarse de sus familias sin la ruptura de vínculos emocionales. Por otro lado individuos quienes están luchando con el proceso de diferenciación, tienden a permanecer fusionados en las relaciones con sus familiares o viceversa desconectados emocionalmente de esas relaciones (Johnson y Waldo, 1998; Kerr y Bowen, 1988).



La diferenciación también ha sido conceptualizada, como una variable personal que puede ser introducida en una escala del 0 al 100, los cuales presentan niveles variados de certeza intrapsíquica y características interpersonales (Bowen, 1978). La diferenciación intrapsíquica, se refiere a la habilidad para balancear pensamientos y emociones, mientras que la diferenciación interpersonal se refiere a la habilidad de experimentar la intimidad profunda sin poner en riesgo el sentido de independencia de uno, siendo este el factor principal asociado con bajos niveles de reactividad emocional (Skowron y Freidlander, 1998). En conjunto, esta habilidad intrapsíquica y la interpersonal dan un nivel de diferenciación ideal para el buen funcionamiento de los individuos y de sus familiares que los rodean, pues al no caer en reactividad emocional, las personas pueden pensar de una manera más racional las situaciones que les rodean y así tomar mejores decisiones al momento de actuar.

Kerr y Bowen (1988), dividieron la escala de diferenciación en cuatro rangos de funcionamiento de 0-25, 25-50, 50-75, 75-100 y definió algunas características de las personas en cada uno de los rangos:

Escala de 0-25

- Viven en un mundo de emociones.
- Son emocionalmente necesitados.
- Reactivos a lo que hacen los demás.
- No tienen habilidad para diferenciar emociones de pensamientos.
- Su criterio de verdad es lo que sienten, no lo que piensan.
- Están tan acostumbrados al confort y a las emociones que son incapaces de crecer y de incrementar su nivel básico de diferenciación.

• Escala de 25 a 50

- Altamente sugestivos a lo que se les diga.
- Tienden a imitar a los demás, sobre todo a gente importante.
- Ideológicamente son considerados “camaleones”.
- Les importa demasiado lo que opinen los demás sobre sus personas.



- Sus emociones todavía tienen mucha influencia sobre su comportamiento.
- Mucha de su energía está dirigida hacia la búsqueda del “amor” y de que los demás los “amen”.
- Dejan poca energía para buscar y luchar por sus propias metas.

- Escala de 50 a 75
- Su sistema intelectual está desarrollado.
- Toman decisiones por sí mismos.
- Saben la diferencia entre sus emociones y sus pensamientos racionales y deciden quién controlará su comportamiento.
- Tienen menos ansiedad crónica.
- Tienen un self más sólido.
- Son emocionalmente menos reactivos, pero no están exentos de hacerlo en una situación extrema.
- Ante situaciones extremas pueden desarrollar síntomas,
- pero se recuperan mucho más rápido que la gente menos diferenciada

- Escala 75 a 99
- Se encuentra orientada hacia sus metas.
- Está seguro de sus creencias, pero es capaz de analizarlas, ponerlas en duda y cambiarlas.
- Escucha sin reaccionar emocionalmente.
- Puede comunicarse sin antagonizar con los demás.
- Respeto la identidad de los otros.
- Es capaz de responsabilizarse de sí mismo en sus emociones y sus actos.
- Puede hacerse cargo de otros sin involucrarse emocionalmente.
- No es afectado por la crítica ni por las alabanzas de los demás.
- Es tolerante y respetuoso del punto de vista de los demás.
- Las expectativas que tiene de los demás son realistas.
- Puede amar en forma incondicional, sin esperar nada a cambio.
- Tolera los sentimientos intensos de los demás sin involucrarse demasiado



con ellos.

- Su ansiedad crónica es muy baja.
- Es capaz de adaptarse bien a las situaciones estresantes sin reaccionar con violencia.
- Acepta que los demás son seres humanos y puede hacer una evaluación objetiva de los demás sin satanizarlos ni santificarlos.

Kerr y Bowen (1988), dejaron este rango de la escala para propósitos hipotéticos o teóricos, considerando esencialmente imposible que una persona tenga las características para ubicarse en el rango de 100. Las personas con niveles muy bajos de diferenciación, tienden a ser más reactivas emocionalmente y tener mayor dificultad para separarse de sus familias nucleares, en cambio las personas con puntajes más altos, son capaces de tomar decisiones menos emocionales, lo que implica que pueden sostener relaciones emocionales sin la necesidad de la dependencia en la pareja.

Bowen (1987), consideró la diferenciación del yo como el componente básico y piedra angular de la interacción de la pareja y la familia, comparable pero diferente de los conceptos de madurez, individuación y auto-actualización. El término diferenciación se adaptó de la biología, se refiere al proceso en el que las células llegan a ser cada vez más complejas, especializadas y heterogéneas de las células originales, pero sigue siendo parte y esencia de la organización del organismo (Vargas e Ibáñez, 2008).

La diferenciación es uno de los procesos más importantes por los que pasa el ser humano a lo largo de su vida, desde que es bebé y depende por completo de su madre física y emocionalmente, lo que hace necesaria e indispensable una interacción entre madre e hijo y esto hace que pueda sobrevivir, conforme el niño va creciendo, comienza a ser independiente en algunas de sus actividades (ir al baño, caminar, comer, hacer la tarea, ir a la escuela, etcétera), hasta que llega a la adultez, en donde ya no será dependiente física ni emocionalmente, porque en esta etapa se espera que ya pueda pensar libremente y satisfacer sus deseos, sin olvidar que pertenece a una familia la cual lo apoya y él a ella.



Bowen (1989), define diferenciación como el equilibrio en el funcionamiento intelectual, emocional, la intimidad y la autonomía en las relaciones; se trata de un continuo que van desde altamente diferenciado a altamente indiferenciado. La diferenciación puede ser entendida como un proceso y una característica personal. El proceso de diferenciación de la familia de origen implica la aparición del "Yo" de un sistema familiar multigeneracional, caracterizado por varios niveles de acoplamiento y proyecciones de ansiedad. El proceso de diferenciación, requiere una conversión individual para separarse del yo sin una desconexión con los miembros de la familia. (Bowen, 1978, Kerr y Bowen, 1988).

Por lo tanto, la diferenciación es un mecanismo interno de regulación que establece las pautas de comportamiento a lo largo de la vida, es decir, lo que se ha aprendido en la niñez, el tipo de familia al que se pertenecía y todo lo que se haya adquirido, es con lo que se llega al matrimonio y se mezcla con el aprendizaje de su pareja. Schnarch (1997), afirma que frecuentemente las parejas eligen establecer relaciones con personas que tienen un mismo nivel de diferenciación, por lo que se adaptan y forman un nuevo estilo de comportamiento el cual a su vez, transmitirá a sus hijos.

Gilbert (1992), afirma que el concepto de diferenciación significa simplemente, que "los individuos varían en su habilidad para adaptarse, lo que es afrontar las demandas de la vida". De acuerdo con este autor, la gente se encuentra en un rango de altos niveles a bajos de diferenciación sobre una escala hipotética, dependiendo de qué tanto el yo básico esté presente. La diferenciación es la parte del yo que no es negociable en las relaciones.

Por otro lado Schnarch (1997), definió la diferenciación como "la habilidad de mantener el sentido del Yo de uno mismo, cuando se está cerca de los demás". Este autor afirma que se podría evaluar la diferenciación en las relaciones cercanas de cuatro maneras; a) la habilidad de mantener el Yo en las relaciones cercanas; b) la habilidad de calmarse a sí mismo y disminuir la ansiedad en la proximidad cercana de otro importante; c) la habilidad de controlar la ansiedad en uno cuando otro importante está muy ansioso, en otras palabras, disminuir los niveles de reactividad emocional; y 4) la habilidad para tolerar el malestar del



crecimiento personal.

5.2 Fusión

Cuando una persona no ha alcanzado un nivel de diferenciación, se puede caer en lo que Bowen llama “fusión del yo”, estas personas viven en un mundo de emociones y son dependientes de los sentimientos que los demás experimentan con respecto a ellas, no diferencian el sistema “afectivo” del “intelectivo”, esto hace que las decisiones sean tomadas basándose en lo que sienten tratando de que con esto se sientan mejor.

Se define como la unión emocional, la cual desemboca en diversos tipos de sometimientos que existen entre dos personas, de tal manera que existe una profunda dependencia entre los dos miembros de una familia (Anderson y Sabatelli, 1990).

El término viene de la metáfora de la fusión física, como la de los metales, que se mezclan tal grado que no alcanzan a “diferenciarse” un metal del otro. El sujeto desea en forma neurótica, estar siempre al lado de la persona que consideran como su salvadora. Aisworth, Blehar, Waters y Wall (1978), describen el tipo de vínculo denominado como ansioso.

Ainsworth, Blehar, Waters y Wall (1978), describe el tipo de vínculo ansioso, en el cual se considera como motor de la fusión, el hecho de que un sujeto desee de forma neurótica estar siempre al lado de la persona que considera como su salvador, este tipo de niños está siempre pendiente de que su madre no se aleje de él, porque no tiene la seguridad de que cuando de la vuelta ella permanecerá cerca, la madre es inconsistente, intermitente y lenta para responder a las necesidades de su hijo, ocasionándole dificultad para confiar en su aparición salvadora, porque en ocasiones lo abandona mientras que en otras, aparece en forma lenta y no cubre satisfactoriamente las necesidades físicas del niño, esto ocasiona niños dependientes e inseguros emocionalmente y crean un temor al abandono.

Los niños y posteriormente los adultos que se crían con este tipo de vínculo



según Bowlby (1986), tienden a establecer relaciones de dependencia emocional, son inseguros, aferrados a sus relaciones y tienden a tener miedo a la separación (Ainsworth, Blehar y Waters, 1978), esto sucede de una manera muy común con los niños al tener su primer día de clases, en donde sus niveles de ansiedad aumentan al no saber si su madre volverá y es en donde se refleja la dependencia emocional del niño hacia la madre.

Las personas fusionadas, son emocionalmente dependientes de sus familias y no necesariamente en un ámbito económico, sino en un aspecto emocional y lo mismo pasa en el transcurso de sus vidas cuando buscan otros vínculos como la pareja, ellos tienden a estar con personas que tienen un nivel similar de diferenciación. Las personas con niveles bajos de diferenciación o "fusionadas" con su sistema familiar, no son capaces de diferenciar en donde terminan sus emociones, pensamientos y en donde comienzan las de los demás, por lo tanto, tienden a perder el control de su comportamiento físico y emocional, tanto que no pueden actuar de manera racional o como ellos actuarían de manera normal, ya que constantemente están pensando en los demás y no en ellos mismos.

Junto con el bajo nivel de diferenciación, vienen también pocas habilidades sociales para relacionarse con cualquier individuo incluyendo su familia, por lo tanto, el nivel de asertividad que maneja una persona fusionada es mínimo y como ya se vio anteriormente, tienden a reaccionar de una manera impulsiva y emocional, la cual provoca agresiones o sumisión.

5.3 Desconexión

Bowen dijo que la desconexión era el distanciamiento emocional conseguido a través de mecanismos mecánicos o distancia física. Gilbert (1992), 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".

El extremo de la fusión es la desconexión emocional. A diferencia de la fusión donde el sujeto tiene problemas con la separación, en este caso le causa mucha ansiedad la relación con los seres amados. La persona desconectada se



separa emocionalmente, aunque también físicamente de la conflictiva relación que tiene, intentando escapar de ella. Sin embargo, lo único que consigue es posponer las relaciones que tiene con sus seres queridos y no termina por resolver dicha relación en forma madura.

Según Bowen, la desconexión emocional, se acordó que se le considerara como un concepto separado, ya que incluye detalles que no se encuentran en otros conceptos y tiene conceptos separados para el proceso emocional entre las generaciones. El patrón de vida de la desconexión está determinado, por la forma en que la gente maneja sus vínculos irresueltos hacia sus padres. Toda la gente tiene un grado de vínculos irresueltos hacia sus padres, a más bajo nivel de diferenciación, más intenso es el vínculo irresuelto. El concepto se entiende con la forma que la gente se separa de ella misma y de su pasado para comenzar su vida en la presente generación. Se pensó mucho en la selección de un término que describiera mejor este proceso de separación, aislamiento, retiro, huida o negación de la importancia de la familia parental (Bowen, 1978).

Para entender el término desconexión, es necesario saber que los seres humanos somos individuos sociales, que viven en comunidades que les proporcionan los recursos para sobrevivir. Aquí se presenta el problema de una persona desconectada, pues, no llegara a formar vínculos importantes con las personas que los rodean y aunque hoy en día se puede sobrevivir sin depender de la afectividad emocional, también se limita mucho los recursos que utilizará para hacer esto, pues personas que son socialmente distantes, tienden a ser segregadas de la sociedad de una manera pasiva

5.4 Triángulos

Bowen (1978), afirma que un sistema de dos personas es inestable. Él cree que este sistema inestable se forma en un sistema de tres personas bajo estrés. Así como lo afirma Bowen, dos personas en constante roce, suelen tener tensiones demasiadas altas.

Un triángulo es un sistema entre tres personas, se considera la piedra angular o la “molécula” de los sistemas emocionales más grandes, porque el



triángulo es el sistema de relación estable más pequeño. Un sistema de dos es inestable, porque no tolera mucha tensión antes de involucrar a una tercera persona. Un triángulo puede contener mucha más tensión antes de involucrar a otra persona, porque la tensión se puede desplazar entre las tres personas. Si la tensión se vuelve demasiado alta para ser contenida dentro de un triángulo, se esparce una serie de triángulos “interconectados”. El esparcir la tensión puede estabilizar un sistema, pero no se resuelve nada. Gilbert (1992), opina que la triangulación es una manera en que un sistema de dos personas es capaz de reducir la ansiedad.

Según Bowen (1978), un sistema de dos personas es estable mientras la ansiedad es baja, pero cuando se eleva automáticamente atrae a la tercera persona más vulnerable y se convierte en un triángulo, esto ocurre para dispersar la tensión, esparciéndola hacia una tercera persona que logra formar el triángulo antes dicho.

La triangulación es un proceso que siempre está presente en los cambios de comodidad en las familias, ya sean nucleares o extendidas para la comodidad emocional de la misma y puede ser de una forma consciente o no. Frecuentemente se presenta cuando la estabilidad de un sistema de dos personas se desequilibra por la ansiedad que pudiera provocar un evento, como lo es el matrimonio, el nacimiento de un niño, el abandono del hogar, el divorcio, la enfermedad, la muerte u otras transiciones en el transcurso del ciclo de vida familiar. Las adiciones o las pérdidas de los miembros de la familia, son los factores más importantes para alterar la estabilidad de un sistema emocional, ya sea negativa o positivamente (Titelman, 2008). Si el sistema no se encuentra completamente estable, la presencia de una persona puede afectar para bien o para mal la estabilidad de este, ya sea desde un sistema pequeño como lo es la pareja, hasta un sistema más grande como lo es una familia extendida.

En palabras de Bowen (1978), en los períodos de calma, el triángulo se compone de una pareja cómodamente cerca y un extraño menos cómodo. El dúo trabaja para preservar la unión, ya sea que uno se vuelva incómodo y forme una mejor unión en otra parte. El forastero busca formar una unión con uno de los dos,



y hay movimientos numerosos para lograr esto.

Los sistemas estables suelen tener muchos factores para permanecer así o para ser inestables, uno de ellos es la asertividad que puedan llegar a manejar los miembros que la conforman, pues entre más asertivos sean, la estabilidad emocional se espera que sea más sólida.

5.5 Sobre-funcionamiento / Sub-funcionamiento

Bowen (1978), afirma que el sobre-funcionamiento / sub-funcionamiento es el resultado del nivel de diferenciación de cada individuo. Él dice que el yo funcional de una pareja adaptada se fusiona dentro del yo de la pareja dominante. Gilbert (1992), afirma que en “el sobre-funcionamiento se pueden presentar algunas conductas como lo son: 1) dar consejos; 2) hacer cosas para los demás que pueden hacerlo por sí mismos ; 3) sentirse responsable de los demás”, por otro lado también afirma que en el “sub-funcionamiento 1) se piden consejos cuando se necesita pensar; 2) conseguir ayuda de los demás cuando no se necesita; 3) actuar irresponsablemente; 4) llegar a estar física o mentalmente enfermo; 5) flotar sin metas ; 6) tender a ser adicto a sustancias.

Teniendo en mente los conceptos de los que hemos estado hablando, debemos de subrayar que estos no son aislados y se relacionan unos con otros, nuestros conceptos principales son los que giran alrededor de la teoría de Bowen como lo son la diferenciación, la fusión y la desconexión, así como los principales conceptos que sobresalen de la teoría de la asertividad lo cuales son la aserción, la sumisión, la agresión y la agresión pasiva. Cada uno de estos están relacionados con las relaciones de pareja y cómo es que influyen en cada uno de los individuos dentro de ella, es por esto que es importante analizar cada uno de estos elementos por separado, para luego unirlos y así poder tener una perspectiva más amplia de la relación entre diferenciación y asertividad en la pareja. En la teoría de Bowen se menciona que las personas más diferenciadas en su núcleo familiar pueden llegar a tener mejores relaciones afectivas, esto debido a que pueden manifestar y expresar sus sentimientos, emociones y pensamientos de una mejor manera, esto se debe a que aprenden a diferenciarse de los



individuos que los rodean, ya sea la familia o en un caso más específico de la pareja, por lo tanto el sujeto diferenciado puede hacerse responsable de su comportamiento, actitudes y pensamientos de una manera independiente a la gente que lo rodea, dando así, una autorregulación en el comportamiento del sujeto, por lo tanto, es mejor adaptable a la sociedad y los cambios que en esta surjan y no dependiendo emocionalmente de terceras personas para la toma de decisiones, por lo tanto estas personas pueden poner límites claros dentro de sus relaciones, por todo lo antes mencionado se infiere que una persona mientras más nivel de diferenciación posea, será más asertivo en sus relaciones de pareja y por el contrario entre menos diferenciación presente se espera que la asertividad disminuya y aumente la agresividad, la sumisión o la agresividad pasiva.

En algunas ocasiones los conflictos familiares son producto de tensiones que se provocan por tratar de cubrir metas y expectativas que tiene la familia puestas en él, por eso la necesidad de la diferenciación del yo, pues cuando esto no ocurre y el sujeto cede a la presión familiar, se fusiona de manera conflictiva generando una gran cantidad de ansiedad e impiden desarrollar su vida personal. Comúnmente las familias afectan directamente en el comportamiento de sus integrantes, principalmente de una manera emocional, que a su vez tiene consecuencias en sus acciones. Una de estas acciones es la toma de decisión para la elección de pareja, en la cual intervienen diversos factores uno de los cuales es el nivel diferenciación que tienen los individuos involucrados, así como el nivel de asertividad para expresar sus emociones, intereses, ideas e ideales a su pareja o en su versión contraria por su nivel de sumisión.

Por otro lado, el sujeto no diferenciado, hablando en términos de elección de pareja, se encuentra en una constante búsqueda de sus propias metas, objetivos y pensamientos, en otra persona (en su pareja) y cuando esto no ocurre tiende a sentirse mal, pues, no se cumplen las expectativas que puso en la otra persona y generalmente, esto tiende a generar conflictos que aunado a un bajo nivel de asertividad, que como ya se vio en capítulos pasados, sirve para llegar a acuerdos y soluciones, los sujetos no pueden generar un nivel de convivencia adecuado para el bienestar familiar.



Algunas características que nos describe Ibáñez, Flores, Hernández y Archundia (2012), la persona diferenciada puede apoyar, pero no resolver los problemas de los demás, no se involucra emocionalmente hablando de manera excesiva con los miembros de su familia, no se mete en la vida de los demás, ni apoya cuando el otro puede resolver por sí mismo el problema, con esto podemos ver la gran importancia que tiene la diferenciación y la asertividad para el desarrollo de los individuos.



CAPÍTULO VI.

CONDUCTA ASERTIVA

6.1 Asertividad

Los individuos han desarrollado a lo largo de su evolución aptitudes para lograr convivir con los demás, a esto le llamamos habilidades sociales, que son una serie de conductas observables, pensamientos y emociones. Éstas nos han ayudado a mantener relaciones interpersonales de manera satisfactoria y nos ayudan a conseguir el máximo beneficio y el mínimo de consecuencias.

Las personas que son consideradas socialmente hábiles buscan su propio beneficio, sin embargo también toma en cuenta los intereses y sentimientos de las demás personas y cuando se encuentra en alguna clase de conflicto tratan de buscar la mejor solución procurando que ésta sea satisfactoria para ambas partes.

Las habilidades sociales tienen una gran importancia en nuestras vidas, ya que las relaciones interpersonales son de los factores que más influencia tienen en nuestro bienestar, además incrementa el autoestima, por el contrario pueden convertirse en nuestra principal fuente de conflictos causándonos estrés y malestar, también pueden hacernos sentir ira, frustración y rechazo, además de algunas enfermedades psicológicas como la ansiedad y la depresión.

Las habilidades sociales están constituidas de diversos componentes como lo son la comunicación verbal (lenguaje) y no verbal (gestos, mirada, expresiones faciales), el hacer y rechazar peticiones, la resolución de problemas interpersonales, la respuesta eficaz ante las críticas o comportamiento irracional de las personas (Roca, 2007).

Dentro de las habilidades sociales entra la asertividad, que es una parte esencial de éstas y se define como una actitud de autoafirmación y defensa de nuestros derechos personales, que incluye la expresión de nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones en forma adecuada y respetando al mismo tiempo los demás (Roca, 2007).

Otros autores como Pick y Vargas (1990), afirman que para ser asertivo se necesitan aceptarse y valorarse, respetar a los demás, permanecer firmes en



nuestras opiniones, comunicar clara y directamente, en el momento y de forma adecuada lo que se desea, piensa o quiere.

Por otro lado Rodríguez y Serralde (1991), mencionan que una persona asertiva se siente libre de expresarse, manifestando con palabras lo que se siente, piensa y quiere; puede comunicarse con cualquier persona teniendo una comunicación abierta, directa y adecuada, tiene una orientación activa, ya que va tras lo que quiere, acepta sus limitaciones, tomando en cuenta que no siempre se puede ganar, acepta y rechaza a las personas con delicadeza, pero, a la vez con firmeza estableciendo así quiénes son sus amigos y quienes no, es emocionalmente libre e independiente para poder manifestar sus sentimientos sin caer en los extremos, por un lado la represión y por otro lado la expresión agresiva de estos.

Aguilar (1993), emplea el término “conducta afirmativa” para referirse a la conducta asertiva y él la define como la habilidad para transmitir sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás. La conducta afirmativa también incluye cuando una persona sabe decir “no” estableciendo así límites de manera respetuosa, se expresa con espontaneidad y honestidad, respeta las diferencias de opinión, no hace conclusiones sin la información válida y suficiente, trata de expresar sentimientos positivos, escucha y toma un rol activo, conoce y transmite sus necesidades, busca el momento oportuno para hablar sin dejarlo de lado ni para después y sus comportamientos verbales y no verbales son congruentes entre sí.

Rees y Graham (1991), por otro lado consideran que el ser asertivo es esencialmente respetarse a sí mismo y a los otros, al tener la creencia básica de que las propias opiniones, creencias, pensamientos y sentimientos son tan importantes como los de cualquier otra persona. Roberto (1995), afirma que en un sentido profundo, la asertividad es la seguridad de sí mismo, la tenacidad y persistencia; es saber marchar por la vida con paso firme y con la frente en alto, tener el hábito de manifestarse a partir de la autoestima, afirmar, defender, expresarse y actuar de manera directa, con la responsabilidad y habilidad



necesarias para mantener las interacciones sociales.

En otras definiciones se habla de la asertividad como la habilidad para expresar sentimientos y percepciones y así poder elegir como reaccionar y sostener los propios derechos cuando es adecuado (Elizondo, 2000). Por otro lado Bishop (2000), menciona que ser asertivo significa ser capaz de expresarse con seguridad sin tener que recurrir a comportamientos violentos, pasivos o manipuladores, esto requiere de un gran autoconocimiento y autocontrol y requiere saber escuchar y poder responder a las necesidades de otros sin descuidar los propios intereses.

Lo que se pretende desarrollar con la asertividad es ayudarnos a nosotros mismos, a desarrollar nuestra autoestima y a mejorar la comunicación interpersonal haciéndola más directa y honesta, ya que la autoestima está estrechamente ligada a la asertividad, las personas con baja autoestima dependen de los demás para sentirse válidos, ya sea a través de sentir cariño y apoyo (conducta sumisa) o control y poder (conducta agresiva).

Las personas asertivas, no dependen de otros individuos y pueden permitirse dar opiniones opuestas a las de los demás o ser incomprendidos y rechazados sin que esto baje su nivel de autoestima.

Galassi y Galassi (1977), considera que la asertividad incluye tres áreas principales:

1. La autoafirmación, que consiste en defender nuestros legítimos derechos, hacer peticiones y expresar opiniones personales.
2. La expresión de sentimientos positivos, como hacer o recibir elogios y expresar agrado y afecto.
3. La expresión de sentimientos negativos, que incluye manifestar inconformidad o desagrado, en forma adecuada, cuando está justificado hacerlo.

Aprender a decir “No” es uno de los principales objetivos de las personas que se interesan por la asertividad. Hay personas que sufren enormemente cuando tiene que negarse a hacer o decir algo que va en contra de lo que otros



quieren, o consideran válido. A la vez, esta es la destreza en la que más se equilibran el respeto hacia uno mismo con el respeto hacia otra persona, porque las personas que utilizan respuestas agresivas les resulta muy fácil de decir no de manera invasiva y poco considerada hacia el otro. Por el contrario, a una persona sumisa se le complica demasiado respetar sus propios criterios y decir “No” a costa de que el otro se enfade con ellos.

Las personas que se consideran como asertivas, poseen diversas características como lo son:

- Se conoce a sí misma y suele ser consciente de lo que siente y de lo que desea en cada momento.
- Se acepta incondicionalmente, sin que ello dependa de sus logros ni de la aceptación de los demás.
- Sabe comprender y manejar adecuadamente sus sentimientos y los de los demás.
- No exige las cosas que quiere, pero tampoco se autoengaña pensando que no le importan.
- Acepta sus limitaciones de cualquier tipo, pero al mismo tiempo lucha por realizar las cosas de acuerdo a sus posibilidades.
- Se mantiene fiel a sí misma en cualquier circunstancia y se siente responsable de su vida y de sus emociones.
- Se da una imagen de una persona congruente y auténtica.
- Se respeta y se valora a sí misma y a los demás.
- Puede comunicarse con cualquier persona, ya sean familiares y extraños, esta comunicación es abierta, adecuada y franca.
- Elige, en lo posible, a las personas que lo rodean y determina quiénes son sus amigos y quiénes no.
- Suele expresar adecuadamente sus opiniones, deseos y sentimientos en vez de esperar que los demás los adivinen.

La asertividad es tema de estudio que ha despertado interés en diferentes áreas, ya que las personas que logran expresar sus sentimientos, deseos y pensamientos pueden tomar las riendas de su vida y sienten una mayor



satisfacción y son personas más felices, contrario a las personas que no cuentan con esta habilidad que experimentan sentimientos de aislamiento, baja autoestima, depresión, temor y ansiedad en situaciones interpersonales, incluso pueden experimentar problemas psicosomáticos como dolores de cabeza o alteraciones digestivas (Roca, 2007).

Tener actitudes asertivas tiene consecuencias positivas para los individuos como son:

- Facilitar la comunicación para que los demás no malinterpreten nuestros deseos.
- Ayuda a mantener relaciones interpersonales más satisfactorias.
- Incrementa satisfacciones y disminuye conflictos.
- Mejora la autoestima.
- Favorece emociones positivas.

La asertividad es una habilidad social difícil de conseguir, por lo que no toda la gente cuenta con ella, por tanto, tienen conductas no asertivas como lo son la agresividad y la sumisión. Éstas son dos son completamente opuestas a la asertividad y son las con las que los individuos responden más comúnmente ante los problemas de la vida cotidiana (Roca, 2007).

6.2 Sumisión

La sumisión es una forma de comportamiento no asertivo caracterizado por la pasividad, retraimiento y tendencia a adaptarse excesivamente a las reglas externas, los deseos y comportamientos de los demás, sin tener en cuenta los sentimientos y deseos propios, es decir anteponen a los demás.

Las personas sumisas tienden a tener comportamientos no asertivos como por ejemplo:

- No expresan adecuadamente lo que sienten y quieren, por lo tanto esperan a que los demás adivinen y cuando no lo hacen se sienten mal.
- No saben cómo rechazar peticiones y cuando lo hacen se sienten culpables.
- Se dejan dominar por los demás.



- Permiten que los otros los involucren en situaciones desagradables.
- Suelen callar o hablar en voz baja y de manera insegura.
- Piensan que necesitan ser apreciados por todos y si no lo hacen, se sienten mal.
- Se sienten obligados a dar demasiadas explicaciones.
- No se atreven a defender sus derechos.
- Temen expresar sus deseos y sentimientos.
- No afrontan los conflictos.
- No se sienten dueñas de sus sentimientos.
- Se adaptan excesivamente a los deseos y caprichos de otros.

Rodríguez y Serralde (1991), consideran que las personas sumisas son individuos mutilados, ya que se sienten insuficientes y creen que tiene muchas razones para no actuar, tienden a justificarse del porque viven bajo los caprichos de los demás, por esto llegan a experimentar sentimientos negativos como lo son la frustración, bloqueo, inhibición, inseguridad, insatisfacción, ansiedad, depresión, culpabilidad, resentimiento, ira reprimida, entre otras, lo cual les impide sentirse felices. No reconocen sus cualidades o sus potenciales, suelen tener relaciones insatisfactorias, justifica su falta de asertividad, se inclinan ante los deseos de otros y encierran los suyos para evitar conflictos, tienen problemas para relacionarse con otros ya que se sienten incómodos, se ofenden fácilmente, atraen personas dominantes.

La sumisión también se divide en interna y externa siendo la interna más problemática, ya que tiende a distorsionar la realidad con nuestros pensamientos y no dejando ver nuestros verdaderos deseos y necesidades.

La externa es la conducta observable, ésta puede presentarse y en ocasiones ser útil, como cuando se tiene problemas con alguna autoridad, sin embargo, con ésta se puede llegar a hacer un comportamiento habitual, por lo que es una conducta que se debe manejar con precaución.



6.3 Agresividad

Otra de las conductas no asertivas es la agresividad, que es lo contrario a la sumisión y se define como “la reacción debida a una frustración que tiene por objeto la reducción de esa instigación secundaria (frustración) (Castanyer, 2004).

La agresividad al igual que la asertividad es una conducta que un individuo manifiesta para solucionar un problema (Martinez, 2000). Choynowski (1977), define la agresividad como un rasgo de la personalidad muy complejo que abarca aspectos como: agresividad física, agresividad verbal, malicia, irritabilidad, negativismo, sentimientos de venganza, resentimiento, suspicacia, agresividad vicaría, autoagresión, valor físico, inconformidad y falta de autocontrol, éstos representan estímulos nocivos para uno mismo y los demás.

Por otro lado Aguilar (1987), define la conducta agresiva como la forma de expresar sentimientos, pensamientos, emociones u opiniones, que con tal de defender las propias necesidades, atacan el derecho la autoestima o sensibilidad de los otros individuos.

Robredo (1995), menciona que la agresividad y la agresión hostil son elementos del manejo negativo de la asertividad. Turner (1992), por su parte menciona que la agresividad va de muy baja a muy alta y va pasando por diferentes niveles dependiendo de la situación en la que se encuentre el individuo.

Las conductas agresivas surgen cuando tenemos una idea clara de cómo deberían de ser las cosas y como queremos que nos traten, cuando alguien rompe esas normas, surge la frustración ya que no se han cumplido nuestras expectativas. Ante la frustración existen diversas maneras de reaccionar, todos los individuos tenemos el mismo arsenal de respuestas, sin embargo, la manera en que cada persona elige las respuestas que dará depende de la situación, la gravedad, el significado que le demos, de nuestros hábitos y nuestra historia (Castanyer, 2004). Es así como podemos no hacer nada o estallar en diversas formas como el llanto, ansiedad o la agresividad.

No siempre que nos sentimos frustrados estallamos de ira, pero la mayoría de las veces que mostramos ira es porque, ha habido algún tipo de frustración, existen diferentes tipos de manifestación de la ira, ya que hay personas que



apenas expresan un leve enojo, algunas otras personas que nunca lo expresan lo guardan hasta que “explotan”, otras que solo manifiestan su agresividad ante ciertos temas y por último los que han tomado la agresividad como un hábito conductual, a la mínima provocación estallan de violentamente.

Las personas agresivas cuentan con algunas características tales como:

- Pueden mostrarse seguras de sí mismas, sinceras y directas pero de una manera inadecuada.
- Expresan sus emociones y opiniones de manera hostil
- Toman cualquier discusión como un combate y ceder, es perder.
- Confían demasiado en la eficacia de la imposición.
- No respetan suficientemente los derechos de los demás.
- No se sienten responsables de las consecuencias de su comportamiento.
- Pueden sentirse bien al momento en que se muestran hostiles.
- Suelen justificar su agresividad.

Las personas agresivas suelen minimizar sus conductas y justificarlas, no son conscientes del efecto y el daño que causan con la expresión de su ira, también creen que tienen derecho a hacerlo, ya que ellos son así y no conocen otra manera de resolver su frustración, también pueden describir su expresión agresiva como la única forma de hacer que las cosas cambien o que determinada situación no vuelva a ocurrir.

Las personas agresivas tienen un exceso de impulsividad y un déficit de autocontrol lo cual le impide reflexionar sobre las consecuencias de su comportamiento agresivo, suelen ser personas que tienden a situar las cosas en los extremos (blanco o negro), sin admitir matices y por ello son frecuentemente inflexibles.

Esto ocurre también en su manera de relacionarse, sobre todo cuando hay diferencias, ya que tienen que ganar o perder y no se abren a la posibilidad de acuerdos o llegar a un término medio. No toleran sentirse vulnerables ante los demás, por lo que buscan estrategias para imponerse y siempre intentan ganar a costa de perder otras cosas (Costanyer, 2014).

El exceso de emocionalidad es lo que le impide a las personas agresivas



que se les conceda un tiempo suficiente para reflexionar y analizar una respuesta más operativa y funcional que una agresiva. Esto se debe a un déficit de autocontrol para analizar y procesar adecuadamente la expresión de las emociones como la ira y el enojo, ya que las personas agresivas les cuesta demorar una respuesta o un resultado, es por ello que se muestra impaciente la mayoría de las veces, debido a esto las respuestas y estrategias que se emplea y conoce van frecuentemente orientadas a conseguir rápidamente sus objetivos y la agresividad suele ofrecer respuestas rápidas.

Las conductas agresivas pueden ser de manera física y verbal siendo esta la más frecuente. La agresividad física se refiere a golpes, pellizcos, empujones. La agresividad verbal puede ser directa, amenazas, insultos, comentarios hostiles o indirecta, comentarios sarcásticos y puede ir acompañada de gestos hostiles y tono de voz elevado, entre otras (Roca, 2007).

Dentro de la agresividad también existen las personas pasivo agresivas, que suelen mostrarse sumisas a nivel externo, sin embargo a nivel interno pueden estar resentidas y hostiles, tienden a molestar o hacer daño a las otras personas de manera indirecta y disimulada, esto ocurre porque no saben canalizar y expresar sus sentimientos, pero tampoco saben mostrarse agresivos por lo que utilizan la ironía o el sarcasmo e intentan que la otra persona se sienta mal sin que ellos sean los culpables (Roca, 2007).

Las respuestas agresivas se pueden utilizar en cualquier situación, cuando algo sale mal, cuando no se obtiene la respuesta que se quería de otra persona, cuando alguien se salta alguna norma, cuando no le hacen caso a uno y también sirve como respuesta para todo tipo de emociones principalmente para la frustración, sin embargo conforme pasa el tiempo también se adapta para la tristeza, dolor, vergüenza y todos aquellos sentimientos de vulnerabilidad esto ocurre porque es más fácil canalizar las emociones a través de la agresividad.

Es por esto que las personas se van adaptando a reaccionar de manera agresiva y cerrando más a emitir algún tipo de respuesta diferente y ante cualquier situación, por más mínima que sea, responderá de manera agresiva.

Las personas que son agresivas tienden a ir alejando a las personas que



los rodean, por lo que se van sintiendo más solas y aisladas, lo cual, hace que reaccionen de manera aún más agresiva, por esto se encuentran en un círculo vicioso del cual les cuesta cada vez más trabajo salir. La persona psicológicamente sana, es aquella capaz de mantener una actitud positiva y asertiva hacia sí misma y los demás. Las personas que no saben ser asertivas tienden mostrarse sumisas o agresivas, por lo general tienden a estar oscilando en estos dos polos.

Las personas tienden a reaccionar ante los problemas de tres maneras: agresiva, sumisa o asertivamente, la conducta sumisa se denomina también como una actitud de “ganas - pierdo”, ya que se antepone las necesidades de los demás antes que las propias, por el contrario la conducta agresiva es una actitud de “gano - pierdes”, porque el individuo agresivo solo toma en cuenta sus propias necesidades sin importarle los demás, ambas conductas son igual de problemáticas ya que nos causan conflictos con los que nos rodean. En cambio la asertividad es una actitud de “gano - ganas”, ya que la persona busca conseguir sus objetivos pero a la vez toma en cuenta los intereses de los demás (Roca, 2007).

La manera en que aprendemos de las habilidades sociales como la asertividad viene desde la infancia, ya que en esta etapa de nuestra vida no somos capaces de valerlos por nosotros mismos y necesitamos de la aprobación y apoyo de los demás, además de una constante necesidad de adquirir pautas de comportamiento que nos permitan convivir con los demás y esto nos lleva a adoptar formas de pensar, sentir y actuar que incluyen a otras personas.

Conforme pasa el tiempo estos aprendizajes y hábitos se arraigan de manera tan profunda que, después la persona puede terminar perdiendo su identidad y así comienza a resultar difícil distinguir, qué es lo que realmente piensa, quiere y siente el individuo, lo que provoca, que sea más difícil poder actuar de manera asertiva, esto hace que se mantengan las actitudes no asertivas.

Por todo lo antes mencionado es que la asertividad se ha considerado una de las conductas sociales más importantes que debe de poseer un individuo, ya



que así se obtiene un mayor bienestar físico y psicológico, además de mejorar todo tipo de relaciones interpersonales, es por esto que a lo largo de los años se ha desarrollado y mejorado la evaluación de la asertividad en los individuos y es un área de gran relevancia en la psicología.



CAPÍTULO VII.

EVALUACIÓN DE LA DIFERENCIACIÓN Y LA ASERTIVIDAD

7.1 Evaluación de la asertividad

El origen del concepto de asertividad viene de la terapia conductual, en los trabajos de Andre Salter, Joseph Wolpe y Arnold Lazarus. Salter (1949), había establecido las bases para la teoría y la práctica de la asertividad al describir su modelo excitatorio, posteriormente Wolpe fue el primero en utilizar el concepto de aserción en su libro “Psicoterapia por inhibición recíproca” en el año de 1958, sin embargo hasta mediados de los años sesentas, aparece el “entrenamiento asertivo” como una técnica más de la terapia conductual. En 1970 aparece el primer libro dedicado exclusivamente al tema de la asertividad, es a partir de esos momentos que el concepto de asertividad comienza a tener y adquirir más fuerza y popularidad, a mediados de los años setentas, se crean asociaciones dedicadas exclusivamente al progreso del entendimiento asertivo y se comienza a utilizar como tratamiento para cualquier tipo de problema social, se intenta que se desvincule de la terapia conductual y se crea una revista exclusiva para la asertividad (ASSERT: The Newsletter of Assertive Behavior), además de esto se comienzan a escribir innumerables artículos y libros sobre la asertividad, esto en Estados Unidos, es así como comienza a utilizarse el concepto de asertividad y se comienza a utilizar como una herramienta de la psicología.

La asertividad no se considera un rasgo de las personas, ya que un individuo no es asertivo o no asertivo, sino que el sujeto puede desarrollar conductas asertivas o no de acuerdo a la variedad de situaciones y contextos por los que atraviesa, por lo tanto Alberti (1977), menciona que la asertividad es una característica de la conducta, no de las personas, es una característica específica a la persona y contexto por lo que no es universal, para esto se debe contemplar el contexto cultural del individuo.

Al evaluar la asertividad, los cuestionarios estaban basados en ésta, como una característica unitaria de las personas, sin embargo la asertividad se compone de varias dimensiones. Lazarus (1973), diseña una clasificación de la conducta asertiva basado en su experiencia clínica. Las cuatro dimensiones propuestas son;



1) La capacidad de decir no; 2) La capacidad de pedir favores o hacer peticiones; 3) la capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos; 4) La capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones generales.

Esta clasificación son independientes unas de otras, por lo que permite el entrenamiento de cada una de ellas de manera individual y así ayudar al individuo a obtener y mejorar su conducta asertiva

7.2 Evaluación de la Diferenciación del Yo

Vargas, Ibáñez y Tamayo (2013), mencionan que Bowen y la gran experiencia que le permitió desarrollar estos conceptos, también le permitió desarrollar una escala que hace posible ubicar a un gran número de personas en determinado nivel según el grado de diferenciación en que esta ha alcanzado. Dependiendo de las características que cada una posee y de su funcionamiento dentro del sistema familiar, es posible ubicarla en algunos de los cuatro niveles de la escala. Esta escala permitió saber el grado de separación emocional del individuo en relación con la familia para distinguir emociones y el intelecto.

Vargas, Ibáñez y Armas (2009), desarrollaron un instrumento con el fin de evaluar el constructo de "diferenciación". Después de una revisión conceptual del constructo y partiendo de la escala propuesta por Bowen, se planteó la evaluación de dicho constructo a través del desarrollo de una escala de tipo ordinal, la cual permitiría ubicar a las personas desde las menos diferenciadas hasta las más diferenciadas. Todo esto con 500 participantes entre 20 y 30 años de edad, inicialmente el instrumento contenía 150 ítems (en escala tipo Likert), lo que permitió descartar aquellos que no eran claros y/o tenían baja confiabilidad, lo que al final se obtuvo fue un instrumento de 43 ítems, los cuales fueron sometidos a pruebas de confiabilidad y validez. Unos años más tarde se repitió este último instrumento a 739 sujetos, para realizar de nuevo pruebas de normalidad, análisis de factores, se obtuvo de nuevo el alpha de Cronbach y los percentiles. Los resultados finales arrojaron datos de un comportamiento normal en el cuestionario. Estos resultados fueron evidencia de que el instrumento era confiable.

Skowron y Friedlander (1998), también desarrollaron un instrumento para



medir el constructo de diferenciación llamado "Inventario de diferenciación de Yo" (DSI), centrando su atención tanto en el funcionamiento de la personalidad como en la calidad de las relaciones interpersonales", esto es, el concepto de diferenciación en dos niveles: 1) a nivel intrapsíquico, haciendo referencia a la habilidad de distinguir los pensamientos de los sentimientos y elegir entre aquellos que son guiados por el intelecto y aquellos que son guiados por las emociones y 2) el nivel interpersonal, refiriéndose a 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 emocional y 4) fusión. Una vez que esto fue probado, se concluyó que el instrumento tenía consistencia interna y soporte psicométrico, por lo que se pudo comenzar a utilizar como un instrumento confiable para medir los niveles de diferenciación.



CAPÍTULO VIII.

MÉTODO

8.1 Objetivo

Comparar dos instrumentos, Diferenciación (Diferenciación del Yo) y Asertividad (ASPA), aplicados a personas que han tenido una relación de pareja, para determinar si el nivel de diferenciación interviene en la conducta asertiva dentro de la relación de pareja.

8.2 Objetivos particulares

Exponer las distintas definiciones de la teoría de Bowen, con el fin de facilitar la explicación de los resultados.

- Exponer las distintas definiciones y formas de Asertividad.
- Exponer las distintas definiciones y formas de Pareja.
- Aplicar 149 pruebas de "Diferenciación del Yo" y aplicar 149 pruebas de "Cuestionario de Aserción en la Pareja" (ASPA) a los mismos sujetos.
- Describir si existe Correlación entre Diferenciación y Asertividad con los resultados de las pruebas.
- Hacer un análisis cuantitativo con los resultados obtenidos en las pruebas aplicadas, para demostrar si existe relación entre "Diferenciación- Asertividad"

8.3 Participantes

Los participantes fueron 149 personas, las cuales estuvieron o se encuentran dentro de una relación pareja, las edades comprenden de 17 a 55 años de edad (M= 23.42 años). Algunas características relevantes de los participantes son que el 88% de la población se dedica a estudiar actualmente y el 51.3% de la población total se encuentra actualmente en una relación de noviazgo.



8.4 Instrumentos

A cada participante se le entregaron dos instrumentos (ASPA y Diferenciación del yo), los cuales se utilizaron para esta investigación. Se aplicó el Inventario de Diferenciación del Yo (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009), el cual está constituido por 56 reactivos, en una escala tipo Likert y el cuestionario ASPA (cuestionario de Aserción en la Pareja. Formas A y B, María José Carrasco Galán, 1996), el cual cuenta con 40 reactivos con una escala tipo Likert. El primer instrumento tiene como finalidad evaluar el grado de diferenciación de los sujetos dependiendo de las características que posee y su funcionamiento dentro del sistema familiar, así será posible ubicar a la persona en cuatro diferentes niveles de la escala:

a) 0 - 25, b) 25 - 50, c) 50 - 75 y d) 75 - 100. Esta escala permitió saber en qué grado el individuo se ha separado emocionalmente de su familia de origen y su capacidad para distinguir las emociones, el intelecto y los actos guiados racional y emocionalmente.

1.- Factor 1 /Fusión interpersonal: (7, 9, 14, 15, 17, 20, 21, 34, 35, 39, 43, 45, 48, 51, 54, 55 y 56).

2.- Factor 2 / Desconexión: (ítems: 5, 19, 31, 33, 40, 41, 46 y 53).

3.- Factor 3 / Fusión básica: (ítems: 2, 8, 10, 11, 13, 18, 38, 44, 47 y 52).

4.- Factor 4 / Diferenciación: (ítems: 1, 6, 16, 22, 23, 24, 26, 27, 29, 30, 32, 37, 42, 49 y 50).

Por otro lado, el segundo analizó las diferentes estrategias que emplean los individuos para resolver los conflictos dentro de las relaciones de pareja. El ASPA consta de cuatro diferentes subescalas:

1.- Aserción: expresión de los sentimientos, preferencias u opiniones personales de una manera directa (ítems: 21, 17, 22, 26, 28, 33, 24, 35, 39 y 40).

2.- Agresión: Expresión de los sentimientos, preferencias u opiniones personales de una manera que incluye el uso explícito de formas coactivas para forzar el acuerdo del otro (ítems: 31, 37, 2, 6, 38, 13, 34, 25, 29 y 30).

3.- Sumisión: Carencia de expresión directa y clara de los sentimientos, preferencias u opiniones personales, sometimiento automático a las preferencias,



poder o autoridad del otro (ítems: 11, 27, 32, 16, 18, 3, 14, 5, 9 y 10).

4.- Agresión pasiva: Carencia de expresión directa y clara de las preferencias, sentimientos u opiniones personales, mientras que, de forma indirecta se intenta coaccionar a la otra persona para que ceda (ítems: 1, 7, 12, 36, 8, 23, 4, 15, 19 y 20).

8.5 Procedimiento

La población fue invitada a participar de manera voluntaria en la muestra. Se les entregó a cada persona un juego de dos instrumentos, el Inventario de Diferenciación del yo (Vargas, Ibáñez y Armas, 2009) y el ASPA Cuestionario de Aserción en la Pareja (María José Carrasco Galán, 1996). Se les informó cuáles eran los fines de los datos recabados, de su confidencialidad y que serían utilizados solo de manera estadística, por lo que se les pidió que contestaran de la manera más sincera posible. Los dos instrumentos se entregaron al mismo tiempo y se respondieron en una sola sesión que tuvo una duración de aproximadamente 20 a 30 minutos.



CAPÍTULO IX.

RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados en forma de tablas y gráficas de los datos más relevantes del estudio.

Tabla 1. Frecuencia del sexo de los participantes

	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	44	29.53%
Mujer	105	70.46%
Total	149	100.0%

En la tabla 1 se muestra la frecuencia de género en los participantes de la muestra en donde el 70.46% fueron mujeres y el 29.53% varones, por lo que la mayoría de la población fueron mujeres.

Tabla 2. Medidas de tendencia central de la edad de los participantes

Edad de los participantes	
Media	23.42
Mediana	21.00
Moda	21
N = 149	

En la tabla 2 se muestran las medidas de tendencia central del grupo de participantes del estudio y se observa una media de edad de 23.42 años con una moda de 21 años.



Tabla 3. Frecuencia y porcentajes de la escolaridad en la muestra

ESCOLARIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PRIMARIA	1	.67 %
SECUNDARIA	3	2.01 %
BACHILLERATO	8	5.36 %
PROFESIONAL	137	91.3 %
N = 149		100 %

En la tabla 3 se muestra el nivel de escolaridad de los participantes en el estudio, siendo que el nivel más elevado de estudios es a nivel profesional, presentándose en un 91.3%, mientras que el de menor frecuencia fue a nivel primaria, siendo de .67%, por lo que la mayoría de la población de nuestra muestra se encuentra con estudios a nivel profesional.



Tabla 4. Frecuencia y porcentajes del tipo de relación en la muestra

TIPO DE RELACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CASUAL	11	7.38 %
NOVIAZGO	77	51.67 %
MATRIMONIO	14	9.39 %
NINGUNA	44	29.53 %
UNIÓN LIBRE	3	1.88 %
N = 149		99.85 %

Tabla 4 se muestra el tipo de relación de pareja que estaban teniendo los participantes al momento de presentar las pruebas, teniendo un porcentaje mayor la relación de noviazgo con un 51.67%, seguido de un 29.53% que indica la nula relación de pareja.



Tabla 5. Descripción general de datos demográficos de los participantes con valores en porcentajes.

CATEGORÍA	REACTIVO	PORCENTAJE
OCUPACIÓN	Solo estudiante	82.7%
	Estudio y trabajo	5.3%
	Trabajo	6.0%
	Hogar	5.3%
VIVES CON	Ambos padres y hermanos	50.3%
	Padre y hermanos (as)	2.7%
	Madre y hermanos (as)	19.5%
	Otro	27.5%
POSICIÓN ENTRE HERMANOS	Hijo único	10.1%
	1°	40.9%
	2°	27.5%
	3°	14.1%
	4°	4.0%
	7°	1.3%
	8°	1.3%
	13°	.7%

En la Tabla 5 se muestran representado los datos demográficos faltantes, en porcentajes de mayor a menor con cada una de sus categorías y reactivos; la categoría "ocupación" está compuesta por cuatro reactivos de los cuales predomina "Solo estudiante" con un 82.7% del total, la categoría "vives con" se compone de cuatro elementos, de los cuales el más significativo es "ambos padres



y hermanos" con un 50.3% y por último la categoría "Posición entre hermanos" se compone de ocho reactivos, los cuales son de números ordinales y también se agrega la opción de "hijo único", sin embargo el reactivo que obtuvo mayor porcentaje fue "1°" la cual quiere decir que son el primer lugar en la posición entre hermanos.

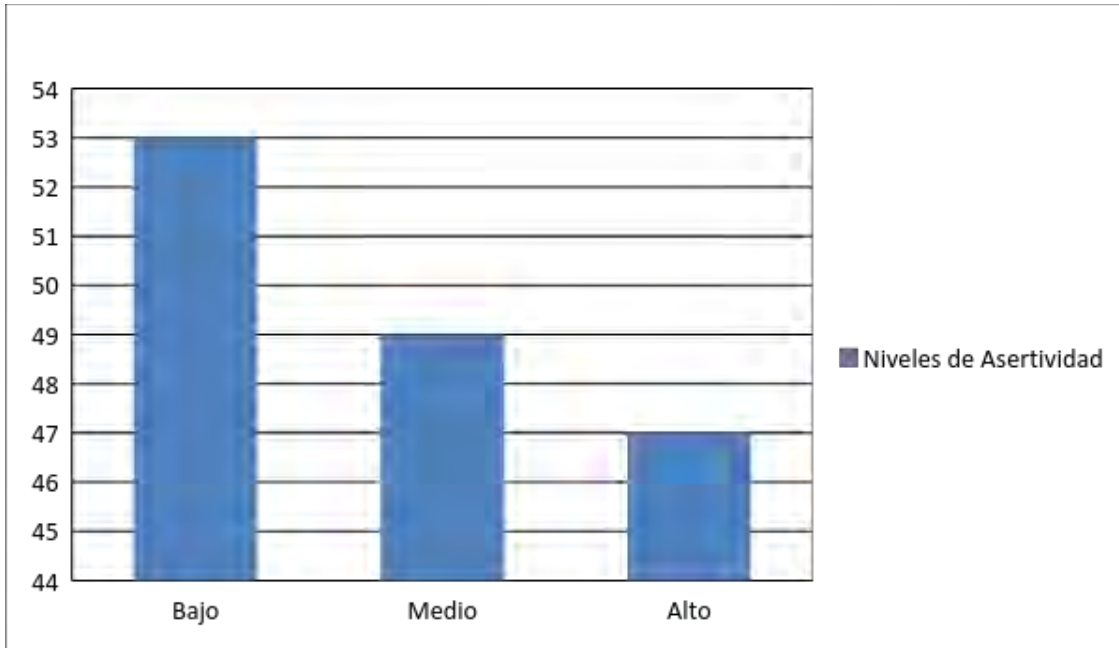


Figura 1. Niveles de asertividad obtenidos en el instrumento ASPA.

En la figura 1, se muestran los niveles de asertividad que obtuvieron los participantes de la investigación, mostrando que 53 de los 149 participantes obtuvieron niveles bajos de asertividad, mientras que 45 de los 149 participantes obtuvieron niveles altos de asertividad.



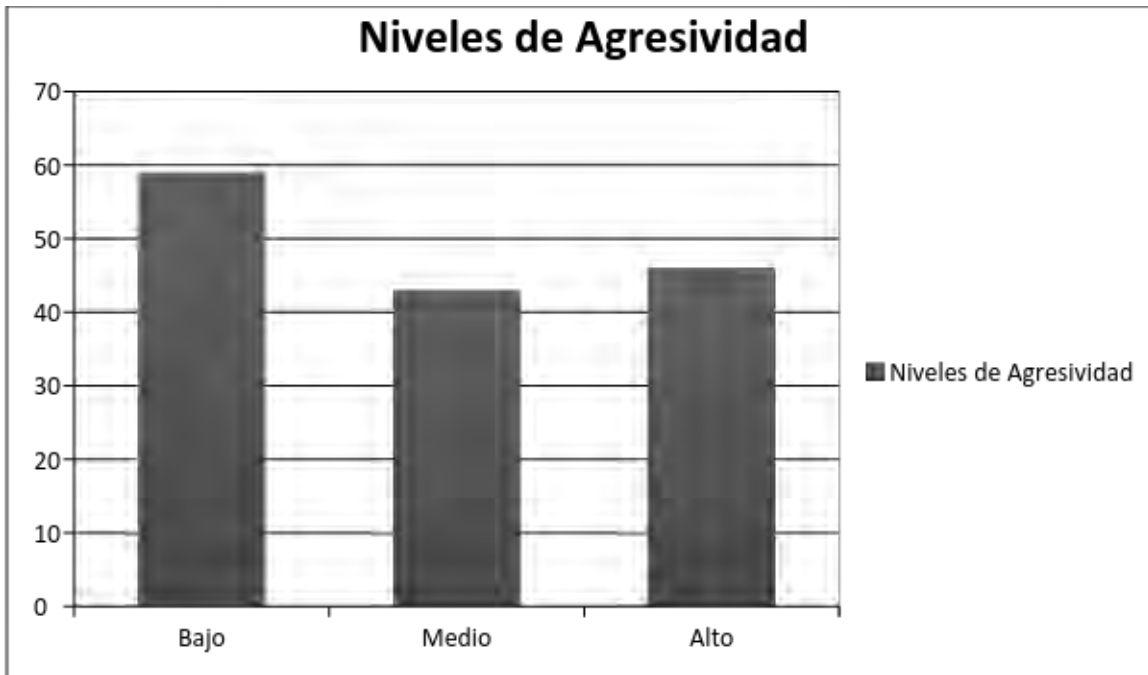


Figura 2. Niveles de Agresividad obtenidos en el instrumento ASPA.

En la figura 2 se muestran los niveles de agresividad que obtuvieron los participantes de la investigación, mostrando que 59 de los 149 participantes obtuvieron niveles bajos de agresividad, por otro lado 43 de los participantes mostraron un nivel medio de agresividad.

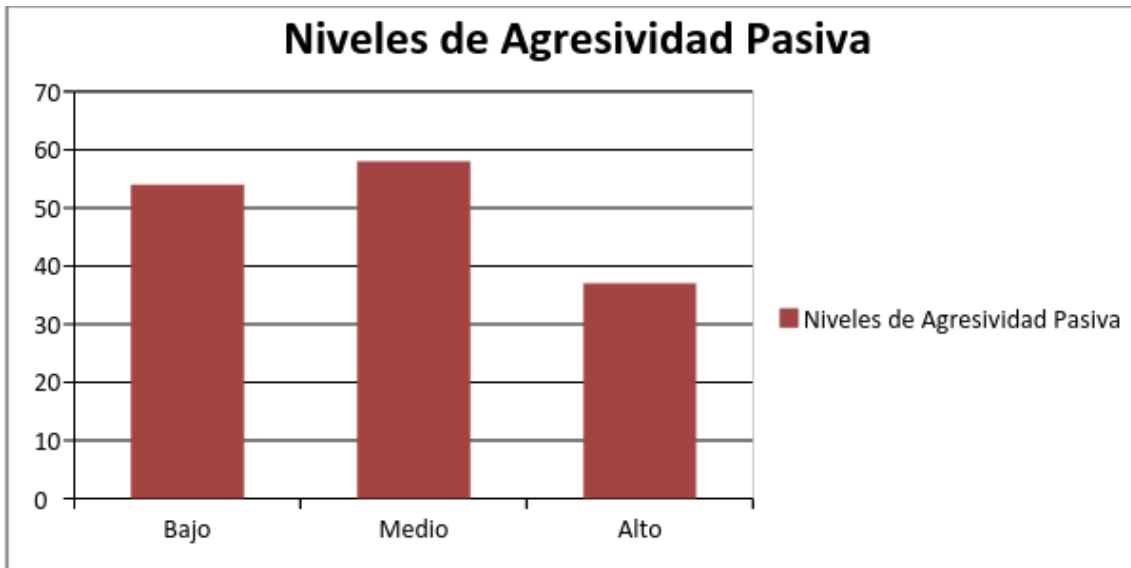


Figura 3. Niveles de Agresividad Pasiva obtenidos en el instrumento ASPA.

En la figura 3 se muestran los niveles de agresividad pasiva que obtuvieron los 149 participantes a los que se les aplicó el cuestionario de asertividad ASPA, en donde 54 de ellos obtuvieron un nivel medio de agresividad pasiva, mientras que 37 de ellos obtuvieron niveles bajos de agresividad pasiva.



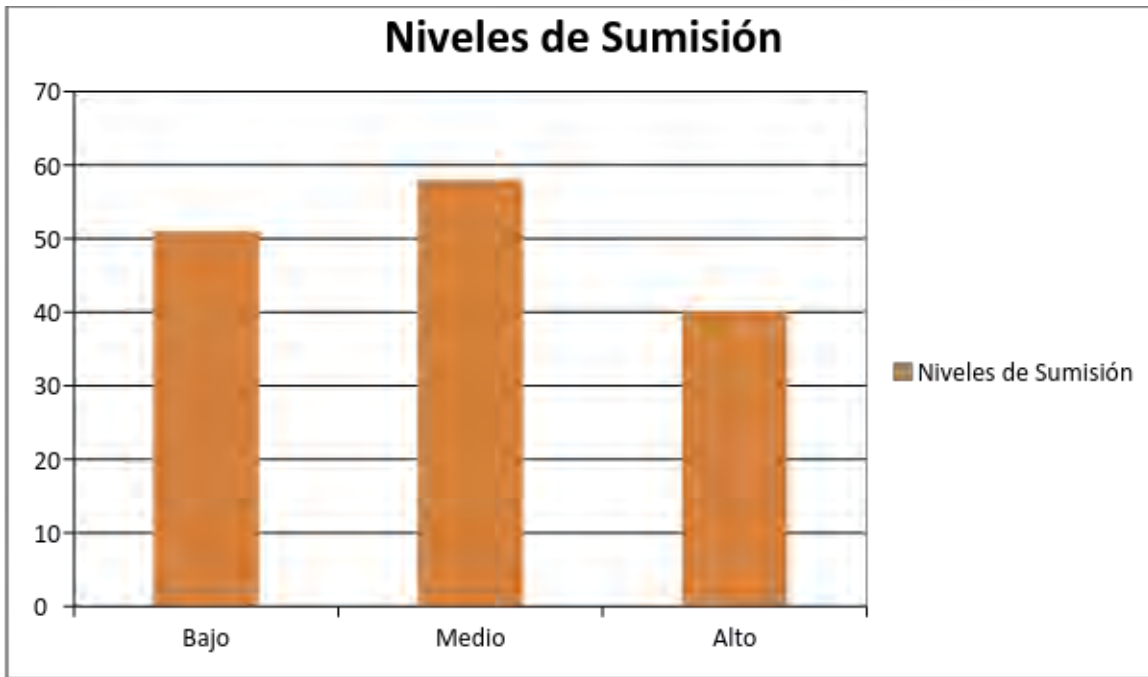


Figura 4. Niveles de Sumisión obtenidos en el instrumento ASPA.

En la figura 4 se muestran los niveles de sumisión obtenidos en el instrumento ASPA a los 149 participantes, teniendo en cuenta que entre el nivel medio de sumisión que sacaron 58 personas y el nivel bajo que son 51 participantes, hay una mínima diferencia siendo la primera la que domina y por el contrario hubo menos personas con un nivel alto de sumision con solo 40 participantes que practican esta conducta.



Figura 5. Niveles de diferenciación obtenidos en el instrumento Diferenciación del yo.

En la figura 5 se observan los niveles de diferenciación que obtuvieron los 149 participantes a los que se les aplicó el instrumento Diferenciación del yo, mostrando que 54 de los participantes obtuvieron un nivel alto de diferenciación, mientras que 47 de los participantes que participaron en la prueba obtuvieron un nivel bajo de diferenciación, cabe mencionar que esta tabla nos muestra el total de puntaje obtenido en la prueba.

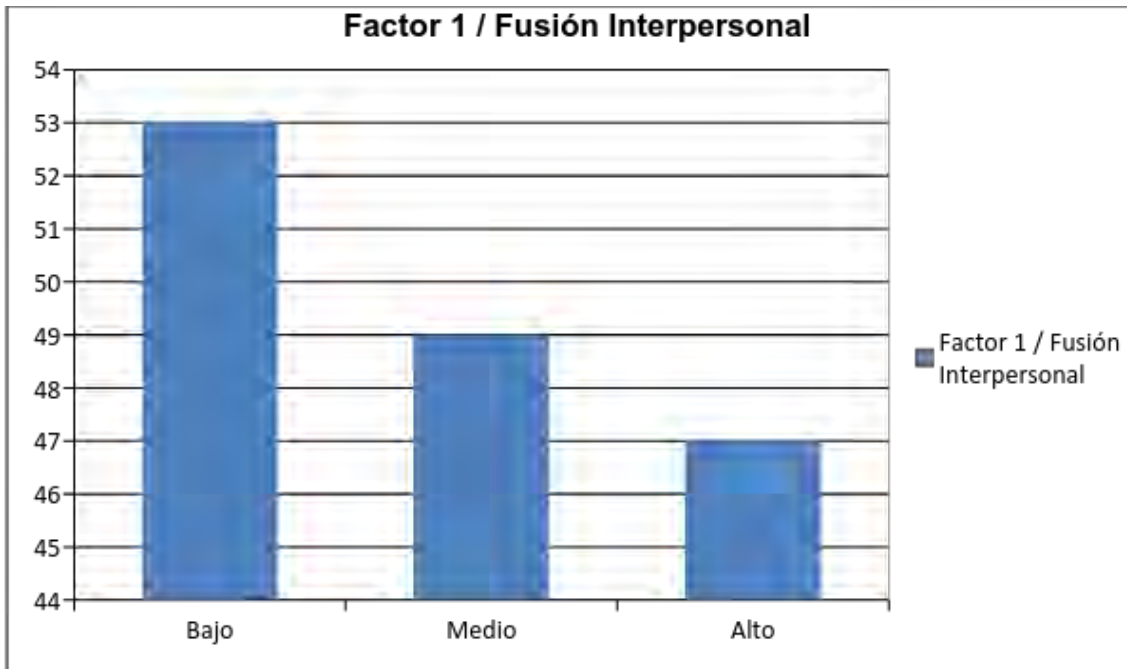


Figura 6. Niveles de fusión interpersonal obtenidos en el cuestionario de Diferenciación del yo.

En la figura 6 podemos apreciar que predominan las personas que tiene un nivel bajo de fusión, esto se ve reflejado que 53 de 149 personas tuvo niveles bajos y solo 47 personas tuvieron niveles altos de fusión, en esta figura se aprecia que la diferencia entre los niveles bajos y los altos son muy estrechos.

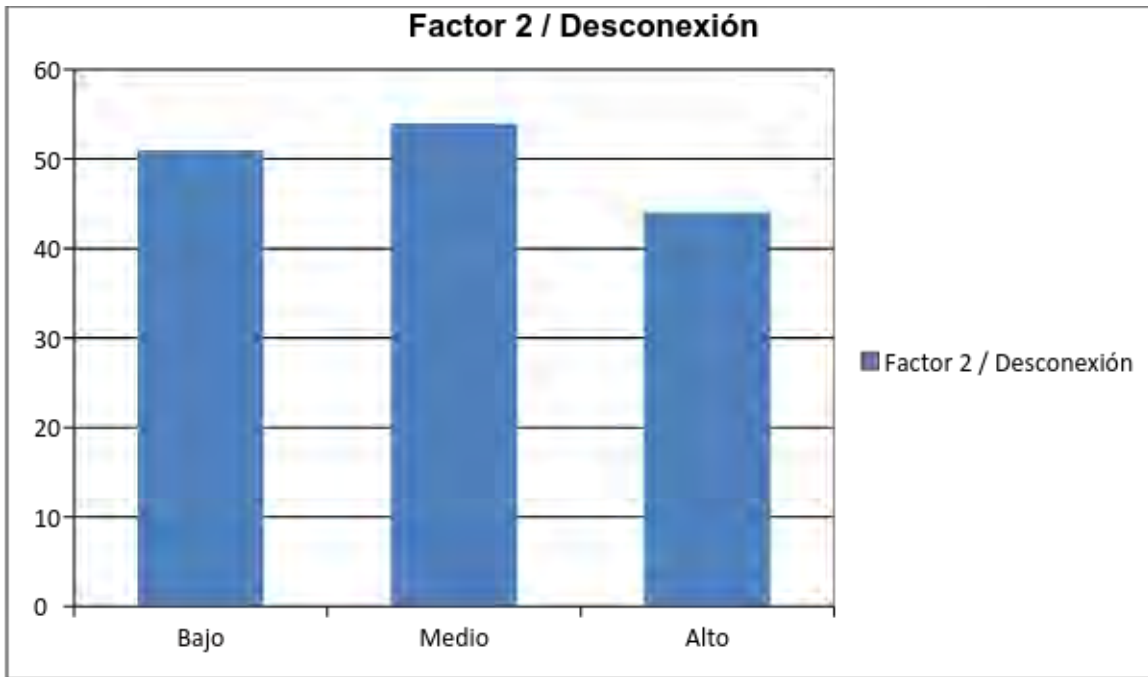


Figura 7. Niveles de desconexión obtenidos del instrumento Diferenciación del yo.

En la figura 7 se observan los niveles de desconexión que obtuvieron los 149 participantes del proyecto, a los cuales se les aplicó la prueba de Diferenciación del yo, en donde se encontró que 54 de los participantes obtuvieron un nivel medio de desconexión, mientras que por otro lado, observamos que 44 de los participantes obtuvieron un nivel bajo de desconexión.

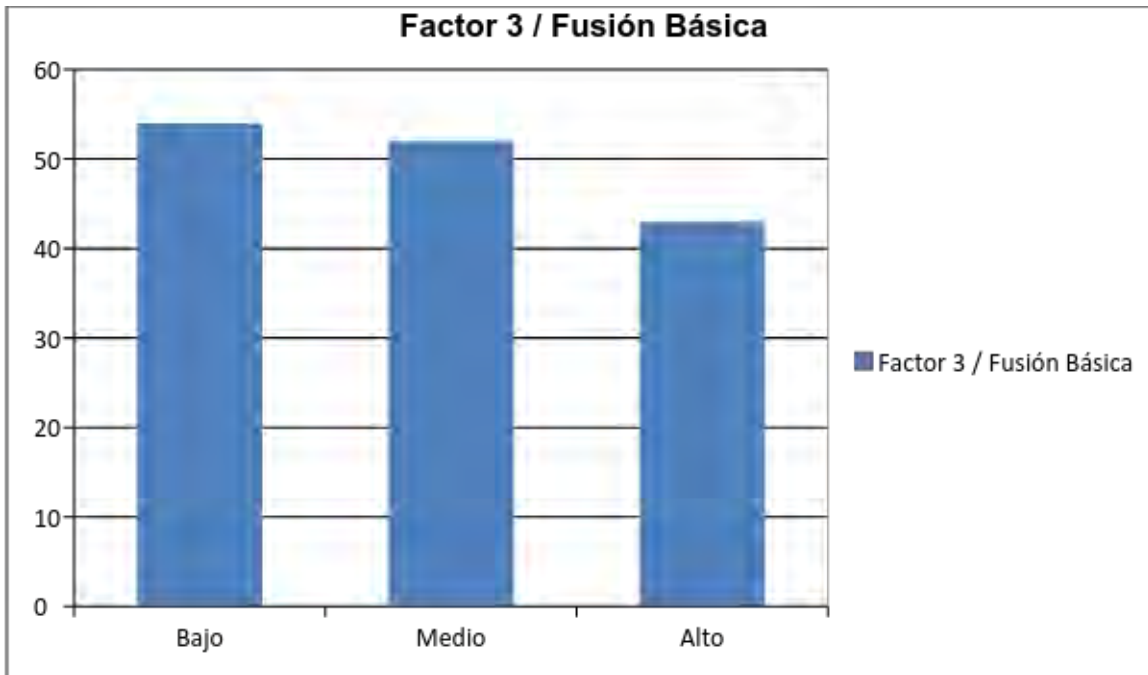


Figura 8. Niveles de Fusión Básica obtenidos del instrumento Diferenciación del Yo.

En la figura 8 se muestran los niveles que obtuvieron los 149 participantes con relación a la fusión básica, el nivel bajo predominó en los participantes con 54 personas, seguido muy de cerca por un nivel medio con 52 participantes y al final 43 personas presentaron un nivel alto de fusión básica.

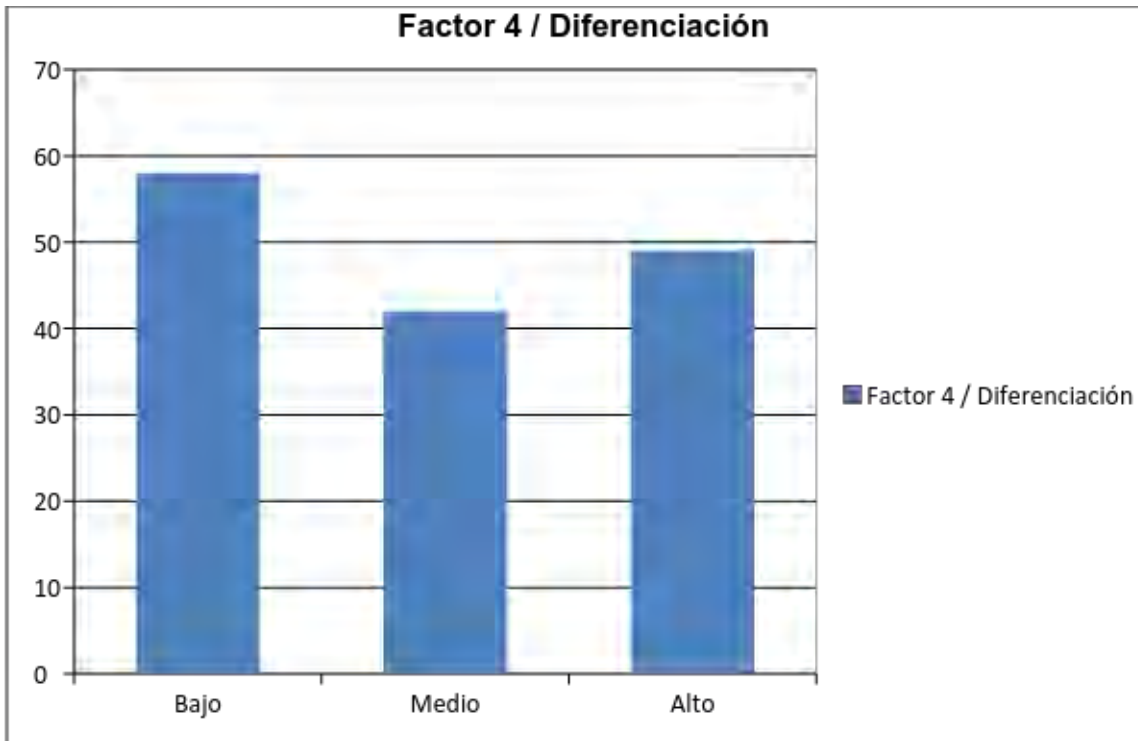


Figura 9. Niveles de diferenciación del yo obtenidos del instrumento Diferenciación del yo.

En la figura 9 podemos observar los niveles de diferenciación que obtuvieron los 149 participantes de la investigación, a los cuales se les dio a responder el cuestionario Diferenciación del yo, se encontró que 58 de los participantes obtuvieron un nivel bajo de diferenciación, mientras que 42 de los participantes obtuvieron un nivel medio de diferenciación.

Tabla 6. Correlaciones entre el instrumento Diferenciación del yo y el Cuestionario de Aserción en la pareja.

		PERCENTIL ASERTIVIDAD	PERCENTIL AGRESIVIDAD	PERCENTIL SUMISIÓN	PERCENTIL AGRESIÓN PASIVA
FACTOR 1// FUSIÓN INTERPERSONAL	Correlación de Pearson	.416**	-.334**	-.102	-.422**
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.217	.000
FACTOR 2// DESCONEXIÓN	Correlación de Pearson	.223**	-.075	-.119	-.298**
	Sig. (bilateral)	.006	.365	.149	.000
FACTOR 3// FUSIÓN BÁSICA	Correlación de Pearson	.291**	-.046	-.077	-.401**
	Sig. (bilateral)	.000	.576	.348	.000
FACTOR 4// DIFERENCIACIÓN	Correlación de Pearson	.405**	-.255**	-.143	-.350**
	Sig. (bilateral)	.000	.002	.082	.000
** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)					
* La correlación es significante al nivel 0.05 (bilateral)					
N = 149					

En la tabla 6 se muestra las correlaciones de los factores del Cuestionario de Diferenciación del Yo y el Cuestionario de Aserción en la Pareja (ASPA), se pueden observar que las correlaciones positivas más significativas son las del factor 1 con el Percentil de Asertividad de .416, Factor 2 desconexión con el percentil de asertividad de .223, factor 3 fusión básica con el percentil de asertividad de .291 y factor 4 Diferenciación con el percentil de asertividad de .442, por el contrario las correlaciones negativas significativas son: factor 1 fusión interpersonal con el percentil de agresividad de -.334, factor interpersonal con el percentil de agresión pasiva de -.422, factor 2 desconexión con el percentil de agresión pasiva de -.298, factor 3 fusión básica con el percentil de agresión pasiva de -.401 factor 4, diferenciación con el percentil de agresividad de -.255 y factor 4 diferenciación con el percentil de agresividad pasiva de -.350.



Tabla 7. Correlación de Pearson entre diferenciación y Asertividad

		FACTOR 4// DIF.	PERCENTIL ASERTIVIDAD
FACTOR 4 // DIFERENCIACIÓN	Correlación de Pearson	1	.405**
	Sig. (bilateral)		.000
PERCENTIL ASERTIVIDAD	Correlación de Pearson	.405**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
N = 149			
**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

Tabla 7 se observa la relación que existe entre el factor 4, diferenciación y la Asertividad en percentiles para describir si las dos variables principales en la investigación tienen relación, se aplicó una correlación r de Pearson, la cual nos deja conocer la dirección de la relación y la intensidad con la que se presenta, en este caso se muestra una correlación positiva de .405, la cual nos dice que a medida que una aumenta la otra también, es decir, a mayor diferenciación, mayor asertividad.



Tabla 8 Correlaciones de Pearson entre diferenciación y agresión pasiva			
		FACTO R 4 // DIF	PERCENTIL AGRESIÓN PASIVA
FACTOR 4 // DIFERENCIACIÓN	Correlación de Pearson	1	-.350**
	Sig. (bilateral)		.000
PERCENTIL AGRESIÓN PASIVA	Correlación de Pearson	-.350**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N = 149		
** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

En la Tabla 8 se observa la correlación que existe entre la diferenciación y la agresión pasiva, teniendo esta una correlación negativa de -.350, por lo que podemos decir que entre mayor sea la diferenciación que posee el sujeto, menor agresión pasiva presentará en su conducta.



Tabla 9. Correlaciones de Pearson entre diferenciación y agresividad			
		FACTO R 4 // DIF	PERCENTIL AGRESIVIDAD
FACTOR 4 // DIFERENCIACIÓN	Correlación de Pearson	1	-.255**
	Sig. (bilateral)		.002
PERCENTIL AGRESIVIDAD	Correlación de Pearson	-.255**	1
	Sig. (bilateral)	.002	
	N = 149		
** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

En la tabla 9 se muestra la correlación entre la diferenciación y los niveles de agresividad, siendo esta una correlación negativa ya que el resultado es de -.255, por lo que podemos ver, que mientras mayores sean los niveles de diferenciación, habrá menores niveles de agresividad.



		FACTO R 3 // FB	PERCENTIL ASERTIVIDAD
FACTOR 3 // FUSIÓN BÁSICA	Correlación de Pearson	1	.291**
	Sig. (bilateral)		.000
PERCENTIL ASERTIVIDAD	Correlación de Pearson	.291**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
N = 149			
** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

En la tabla 10 se muestran las correlaciones entre la fusión básica y los niveles de asertividad, siendo esta una correlación del .291, por lo que observamos, que mientras mayores sean los niveles de fusión básica en las personas, habrá mayor nivel de asertividad en las mismas.



Tabla 11. Correlaciones de Pearson entre Fusión Básica y Agresión Pasiva			
		FACTO R 3 // F B	PERCENTIL AGRESIÓN PASIVA
FACTOR 3 // FUSIÓN BÁSICA	Correlación de Pearson	1	-.401**
	Sig. (bilateral)		.000
PERCENTIL AGRESIÓN PASIVA	Correlación de Pearson	-.401**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N = 149		
** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

En la tabla 11 apreciamos la correlación entre fusión básica y los niveles de agresión pasiva, siendo una correlación negativa, pues la correlación de pearson es de -.401, por lo que podemos decir, que entre mayor sean los niveles de fusión básica menores serán los niveles de agresión pasiva.



Tabla 12. Correlaciones de Pearson entre Desconexión y Asertividad

		FACTOR 2 // DESC.	PERCENTIL ASERTIVIDAD
FACTOR 2 // DESCONEXIÓN	Correlación de Pearson	1	.223**
	Sig. (bilateral)		.006
PERCENTIL ASERTIVIDAD	Correlación de Pearson	.223**	1
	Sig. (bilateral)	.006	
N = 149			
**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

En la tabla 12 se muestra una correlación positiva entre los valores obtenidos en el factor 2 (desconexión) y el percentil de asertividad, siendo esta de .223 lo cual nos indica, que aumentan los dos de manera funcional, es decir, que a mayor desconexión mayor nivel de asertividad y viceversa.



Tabla 13. Correlaciones de Pearson entre Desconexión y Agresión Pasiva			
		FACTOR 2 // DESC.	AGRESIÓN PASIVA
FACTOR 2 // DESCONEXIÓN	Correlación de Pearson	1	-.234**
	Sig. (bilateral)		.004
AGRESIÓN PASIVA	Correlación de Pearson	-.234**	1
	Sig. (bilateral)	.004	
N = 149			
**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

En la tabla 13 se muestra la correlación entre factor 2 (desconexión) y percentil de agresión pasiva siendo esta una correlación negativa de -.234, lo cual quiere decir, que a medida que exista mayor desconexión menor nivel de agresividad pasiva.

Tabla 14. Correlaciones de Pearson entre Fusión Interpersonal y Asertividad			
		FACTOR 1 // F I	PERCENTIL ASERTIVIDAD
FACTOR 1 // FUSIÓN INTERPERSONAL	Correlación de Pearson	1	.416**
	Sig. (bilateral)		.000
PERCENTIL ASERTIVIDAD	Correlación de Pearson	.416**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
N = 149			
**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

En la tabla 14 se muestra la correlación entre el factor 1 (fusión interpersonal) y percentil de asertividad, siendo esta una correlación positiva de .416, es decir que a mayor nivel de fusión interpersonal mayor nivel de asertividad.



Tabla 15. Correlaciones de Pearson entre Fusión Interpersonal y Agresividad			
		FACTO R 1 // F I	PERCENTIL AGRESIVIDAD
FACTOR 1 // FUSIÓN INTERPERSONAL	Correlación de Pearson	1	-.334**
	Sig. (bilateral)		.000
PERCENTIL AGRESIVIDAD	Correlación de Pearson	-.334**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N = 149		
** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

En la tabla 15 observamos la correlación entre la fusión interpersonal y la agresividad, siendo esta una correlación negativa significativa de -.334, lo cual nos quiere decir, que a mayores niveles de fusión interpersonal, menores niveles de agresividad y viceversa.



Tabla 16. Correlaciones de Pearson entre Fusión Interpersonal y Agresión Pasiva			
		FACTO R 1 // F I	PERCENTIL AGRESIÓN PASIVA
FACTOR 1 // FUSIÓN INTERPERSONAL	Correlación de Pearson	1	-.422**
	Sig. (bilateral)		.000
PERCENTIL AGRESIÓN PASIVA	Correlación de Pearson	-.422**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N = 149		
** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

En la tabla 16 se muestra la correlación entre la fusión interpersonal y la agresividad pasiva siendo esta una correlación negativa significativa de -.422, lo cual dice que a mayores niveles de fusión interpersonal menores niveles de agresión pasiva.



CAPÍTULO X.

DICUSIÓN

En este trabajo se exploraron algunos conceptos de la Diferenciación, Asertividad y Pareja, pues en torno a éstos, es que gira la presente tesis. El objetivo central de este proyecto surgió por la necesidad de agregar validez externa al instrumento de diferenciación y así, de esta manera, observar si existe alguna relación entre la Diferenciación del yo que presentan las parejas y la Asertividad con la que cuenta cada uno de los miembros de la pareja.

En este estudio se decidió investigar cada una de las variables de Asertividad y Diferenciación y analizar si existe una correlación entre ellas, cómo influyen en las relaciones interpersonales, pero, principalmente en las relaciones de pareja y en las relaciones afectivas que pueden llegar a tener los individuos, en este caso nos enfocaremos en cuatro tipos desde el tema de Asertividad:

1.- Agresivas, que son la expresión de los sentimientos, preferencias u opiniones personales de una manera que incluye, el uso explícito de formas coactivas para forzar el acuerdo del otro. La coacción incluye la expresión de castigos, amenazas, denigrar, insultar, agresión física, amenazas de posibles castigos, entre otras (Carrasco, 1998). Este tipo de agresiones son las más conocidas por las personas, pues son muy obvias y pueden llegar a tener secuelas físicas, así como secuelas psicológicas muy notorias en la personalidad del individuo. Generalmente las personas que tienden a actuar de esta manera, mantienen su conducta al tener en frente una persona con rasgos de sumisión, pues, les son permitidas estas conductas.

2.- Agresivas pasivas, que son la carencia de expresión directa y clara de las preferencias, sentimientos u opiniones personales, mientras que de forma indirecta, se intenta coaccionar a la otra persona para que ceda, la coacción indirecta incluye infringir indirectamente castigo y amenazas. Los intentos de oponerse o manipular a otra persona de forma indirecta incluyen la retirada de afecto, "malas caras", la obstrucción pasiva, insinuaciones de agravio y social encubierto a través del corte de comunicación (silencios) (Carrasco, 1998). En esta situación las personas llegan a soportar la agresión pasiva, pues, no le es sabido que están siendo violentados por otra persona. En estos casos las



personas suelen confundir las agresiones pasivas con bromas, también suelen minimizar las conductas, tanto agresor como agredido, piensan que estas no son una conducta, la cual deba ser tratada con delicadeza. Esto se presenta de una manera recurrente en las relaciones de pareja o en la familia, al momento de que algún miembro no sepa expresar directamente sus intereses, llegando a la agresión pasiva para alcanzar sus metas. De igual manera, esto ocurre muy frecuentemente en la familia al momento de educar a los hijos, pues, una de las formas más populares de enseñar algo es a través de los castigos y amenazas, haciendo que las nuevas generaciones imiten y adopten estas mismas conductas al estar presente en casa de una manera normal.

3.- Sumisas, que son la carencia de expresión directa y clara de los sentimientos, preferencias u opiniones personales y sometimiento automático a las preferencias, poder o autoridad del otro (Carrasco, 1998). Las personas sumisas suelen ser sujetos con personalidades tímidas que les cuesta expresar sus puntos de vista, por lo que prefieren quedarse callados ante las inconformidades antes de expresar abiertamente lo que desean, así mismo, suelen tener ideas irracionales a la hora de tener que expresarse, como por ejemplo, temen incomodar a las personas que los rodean haciéndoles saber su inconformidad o punto de vista distinto con cierta situación, o tratando de cambiar algún aspecto del entorno en el que se encuentran, por lo que prefieren continuar con la situación incluso cuando ellos no estén de acuerdo con esta.

4.- Asertivas, que son la expresión de sentimientos, preferencias u opiniones personales de una manera directa, sin intentar forzar el acuerdo del otro a través del control aversivo, tal como el castigo y amenaza de castigo, uno puede expresar sentimientos buenos y malos, como alegría y felicidad o ira y enojo (Carrasco, 1998). Las personas asertivas son las que pueden adaptarse con mayor rapidez al contexto, pues pueden hacer y decir las cosas que les agradan o les molestan de una manera directa, una persona asertiva aparte de ser directa, también puede evitar las confrontaciones, contrariamente de lo que pasa con una persona con niveles de agresividad o agresividad pasiva. La asertividad es una habilidad social de gran importancia para el ser humano, esta habilidad se puede ir



desarrollando a lo largo del tiempo con el aprendizaje, pero al igual que todo lo aprendido por el ser humano en desarrollo, la familia juega un papel muy importante para la transferencia de conductas observables y no observables.

Los sujetos van creando vínculos afectivos con sus parejas, esto se debe a que la asertividad es una de las habilidades sociales más importantes, que deben de poseer los individuos para tener mejores relaciones interpersonales; ya que como menciona Rodríguez y Serralde (1991), una persona asertiva se siente libre de expresarse, manifestando con palabras lo que siente, piensa y quiere. Puede comunicarse con cualquier persona teniendo una comunicación abierta, directa y adecuada; tiene una orientación activa, ya que va tras lo que quiere, acepta sus limitaciones, tomando en cuenta que no siempre se puede ganar, acepta y rechaza a las personas con delicadeza, pero a la vez con firmeza estableciendo así quiénes son sus amigos y quienes no, es emocionalmente libre e independiente para poder manifestar sus sentimientos sin caer en los extremos, por un lado la represión y por otro lado la expresión agresiva de estos. De la misma manera, otro autor que comparte una definición muy similar es Aguilar (1993), que emplea el término “conducta afirmativa” para referirse a la conducta asertiva y la define como la habilidad para transmitir sentimientos, creencias y opiniones propias con honestidad, respeto a sí mismo y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás.

Las habilidades sociales se obtienen a través de la familia, ya que ellos son con quienes tenemos primer contacto e interacciones interpersonales, son ellos quienes nos dan las primeras herramientas para socializar con el entorno. Esto mismo ocurre con la diferenciación, ya que, los individuos obtenemos un nivel de diferenciación muy similar al de nuestra familia nuclear, porque son ellos con los que pasamos la mayor parte de nuestro tiempo y de nuestra vida. Para llegar a la familia los individuos tienen que pasar por varias etapas, una de las primeras y muy importante es la de la pareja, la cual a su vez tiene varios puntos importantes a destacar; el primero de ellos es, los tipos de parejas que existen en la actualidad, todos estos tipos dependen de la cantidad de miembros que la conformen, el género de los involucrados o características o vínculos que pueden



llegar a compartir entre los sujetos que las componen, algunas de las más características son:

Parejas monógamas: Estas parejas se caracterizan por ser solamente de dos miembros. Es la pareja más común y más aceptada en el mundo occidental, pues, la mayoría de los individuos por razones culturales tienden a optar por esta opción.

Parejas polígamas: estas parejas son muy escasas en el mundo occidental y por lo general se encuentran en el medio oriente o en la religión musulmana, y se refieren a cuando un miembro de esta pareja contrae matrimonio o vínculos con tres o más personas.

Como ya se dijo, el tipo de pareja también se puede categorizar por la preferencia sexual que elijan, la más común es las parejas heterosexuales, las cuales se refieren a las personas con interés de una persona de diferente sexo que el suyo. En caso contrario existen las parejas bisexuales, en este caso las personas son clasificadas así por no tener preferencias o atracción hacia un tipo de sexo en específico, sino que lo mismo pueden mantener una relación con un hombre o una mujer; y finalmente las parejas homosexuales, las cuales están compuestas por dos personas del mismo sexo. Para García (2002), estar dentro de la pareja como institución social, donde se producen las relaciones diádicas entre sus miembros.

Las leyes, los usos y las costumbres sociales marcan y definen las características básicas en la pareja y le asignan una función social, influyendo decisivamente en la forma y contenido de las relaciones entre sus componentes. Entre lo aprendido y heredado en las familias se encuentra el nivel de apego que en muchos casos es muy estrecho, lo cual dificulta a las familias funcionar de una manera adecuada.

Es por esto que se dificulta obtener un nivel más elevado de diferenciación, pues, como mencionan Kerr y Bowen (1988), el proceso de diferenciación requiere una conversión individual para separarse del yo sin una desconexión con los miembros de la familia nuclear. Por otro lado Titelman (2014), menciona en su libro "Diferenciación del yo", que "El Yo, en teoría de Bowen, es una descripción



de acciones, reacciones e interacciones de un individuo en relación primeramente con su familia de origen, su núcleo familiar y la extensión de su familia y secundariamente por las acciones, reacciones e interacciones entre un individuo y los miembros que no son de su familia y antes de la sociedad en donde él o ella participan”.

Sin embargo, a los individuos les es muy difícil llegar a encontrar ese equilibrio del que nos habla Bowen. Es entonces cuando se caen en los extremos, por un lado tenemos la fusión, que se define según Anderson y Sabatelli (1992), como la unión emocional, que desemboca en diversos tipos de sometimientos que existen entre dos personas, de tal manera que existe una profunda dependencia entre los dos miembros de una familia.

La fusión es una relación conflictiva, las personas se sienten unidas a sus seres queridos, por lo que les exigen la perfección y desean protegerlas y hacerlas felices y debido a la gran entrega esperan cosas perfectas, pues piden de manera demandante lo que esperan. Los hijos por su lado, desean ser independientes, pero al mismo tiempo no quieren herir a sus padres separándose de ellos y sienten un gran compromiso, por lo que no desean decepcionarlos. (Vargas e Ibáñez, 2009).

Esta fusión frecuentemente ocasiona problemas en los círculos familiares, pues, las personas están en función de lo que hagan otras para definir su estado ánimo. Si un miembro de la familia llega a estar con un estado emocional poco estable, los miembros de la familia también compartirán su falta de estabilidad; por el contrario, si el miembro de la familia llegar a estar de buen humor, automáticamente los miembros de la familia ligados a él también estarán de buen humor. Esto en principio se podría considerar de poca importancia, pero, si lo analizamos desde el punto en que los sujetos no tienen el control de sus propias emociones, sino que dependen de otros para expresar estas, podemos decir que es un escenario preocupante.

Por el otro lado, se encuentra la desconexión, que es lo contrario a la fusión, la cual Gilbert (1992), afirmó que es una postura distante llevada al extremo y un intento a adaptarse a la ansiedad intensa y crónica en el sistema. En



otras palabras, a diferencia de la fusión, donde el sujeto busca mantener vínculos afectivos extremadamente estrechos y por esto tiene problemas con la separación. En la desconexión el sujeto tiene problemas para hacer o mantener vínculos, principalmente con su familia o seres allegados a él y como ya hemos hablado en los capítulos iniciales, el ser humano es un ser social, el cual debe mantener vínculos para poder llevar a cabo todas sus actividades, principalmente en etapas tempranas, pues, si así no lo hicieran y los padres llegaran al extremo de desconexión, a los padres no les importaría la sobrevivencia de ningún ser de su familia, pues, no tendrían ningún vínculo con ellos y la raza humana no sería lo que es hoy en día. La desconexión en su máxima expresión se puede llamar también una Esquizofrenia, pues es una desconexión total de la realidad.

A diferencia de la desconexión y fusión, la diferenciación es, que las dos primeras tocan los extremos, por un lado está el hipervínculo y por el otro se encuentra el vínculo nulo, la diferenciación podemos decir que es un equilibrio entre estos. Para poder tener más claro cómo funciona la diferenciación, Kerr y Bowen (1988), citan una fábula alemana como metáfora del reino animal para describir el proceso de regulación de la distancia: “Una noche muy helada, un grupo de puercoespines se juntaron para calentarse entre sí, sin embargo, sus espinas hicieron que la proximidad fuera poco comfortable, por lo que separaron y otra vez tuvieron frío. Después de acercarse y retirarse repetidamente, eventualmente encontraron una distancia en la que se sentían cómodamente calientes sin espinarse entre sí. De aquí en adelante, a esta distancia se le llamó decencia y buenas maneras”, por lo que en esta familia los integrantes no están tan juntos como para hacerse daño ni tan alejados para perjudicar a los otros integrantes, se mantienen a una distancia prudente para poder estar juntos sin entrar en conflicto.

Bowen (1987), consideró la diferenciación del yo como el componente básico y piedra angular de la interacción de la pareja y la familia, comparable pero diferente de los conceptos de madurez, individuación y auto-actualización. El término diferenciación se adaptó de la biología, se refiere al proceso en el que las células llegan a ser cada vez más complejas, especializadas y heterogéneas de



las células originales, pero, sigue siendo parte y esencia de la organización del organismo (Vargas e Ibáñez, 2008). La diferenciación puede ser de gran ayuda al momento de lidiar con problemas en el vínculo tanto familiar como de pareja, pues, una persona con un nivel de diferenciación más alto es más propensa a poder superar las tensiones que la relación va generando.

Si la asertividad se emplea de manera correcta de acuerdo a estos autores, podría facilitar la relaciones interpersonales, incluyendo principalmente las relaciones de pareja, abriendo la puerta a que las personas tengan un mejor nivel de diferenciación, las relaciones de pareja son la base fundamental en nuestra sociedad, pues, como menciona García (2002), es dentro de la pareja, como institución social donde se producen las relaciones diádicas entre sus miembros. Las leyes, los usos y las costumbres sociales marcan y definen las características básicas en la pareja y le asignan una función social, influyendo decisivamente en la forma y contenido de las relaciones entre sus componentes, por esto es necesario que los individuos cuenten con sólidas habilidades sociales las cuales les permitirá realizar una elección de pareja que sea adecuada a sus necesidades, pues, la elección de pareja engloba aspectos físicos, económicos, emocionales, culturales, psicológicos, sexuales, entre otros por lo que depende del lugar del que provenga el individuo.

La parte más valorada y buscada en las personas es el carácter, estabilidad emocional, disposición, buen humor, atractivo físico y la personalidad. Estos factores llevan a las personas a relacionarse con éxito y que se pueda llevar a cabo la elección de pareja (Rage, 1996). Esto hace que se idealice a la pareja de diferentes maneras y cuando se elige una pareja los individuos tratan de que su pareja cumpla todas estas expectativas, después de esto, las personas llegan a pasar por diferentes etapas para tomar una decisión sobre su futura pareja, la cual es influenciada por todos aspectos antes mencionados más los niveles de diferenciación de los individuos. Ya que como se mencionó anteriormente los individuos buscan a otros individuos con niveles muy similares de diferenciación, fusión o desconexión. Schnarch (1997), hace referencia a otra teoría de Bowen que afirma que las parejas escogen estar en relaciones con individuos con que



exhiben el mismo de diferenciación que ellos mismos. Esto suena bastante lógico, por lo tanto, si una persona se relaciona con otra con mayor grado de diferenciación, con toda seguridad se sentiría poco apreciada y amada. Si fuera al revés, es decir, que su pareja fuera más indiferenciada, entonces sentiría que es demasiado dependiente para su gusto y se alejaría.

Por esta razón, las personas tienden a parecerse a sus parejas y comparten conductas de apego muy similares, así mismo llegan a compartir las conductas interpersonales como lo son la fusión interpersonal y la asertividad ya que ambos son comportamientos sociales o conductas para terceras personas.

Vargas, Ibañez y Hernández (2013), mencionan que una persona con un yo bien diferenciado conoce su dependencia realista de los demás, pero, es capaz de permanecer con suficiente calma y lucidez de cara al conflicto, crítica y rechazo para poder distinguir entre el pensamiento basado en una cuidadosa evaluación de los hechos y el pensamiento nublado por la emotividad.

De acuerdo a lo antes mencionado, se realizó una investigación en donde se buscó si existe una correlación entre la conducta asertiva y la diferenciación del yo en parejas, para lo cual se aplicaron 149 cuestionarios de Diferenciación del yo, junto con la misma cantidad de cuestionarios de pruebas de ASPA (conductas asertivas en la pareja) con el fin de investigar si a mayores niveles de diferenciación existe una mayor nivel de asertividad y viceversa, se encontraron algunas situaciones que refuerzan la hipótesis inicial, así como algunos elementos que serán analizados a continuación.

Como se vio en la figura 1, el nivel de asertividad de los participantes, se mostró entre nivel medio y nivel bajo, siendo esta última la que predominaba con 53 sujetos de los 149 que participaron en el estudio. Esto deja ver que la conducta de asertividad en la población mexicana está poco desarrollada, por lo que las habilidades sociales de las personas al momento de estar con su pareja, se ven comprometidas y niveles bajos de asertividad dan como resultado niveles altos de agresiones o de sumisiones. Esto se puede observar en las figuras 3 y 4, en donde los individuos del presente estudio obtuvieron niveles medios de agresión pasiva con 59 participantes y de sumisión con 58 de los 149; concordando con lo



que menciona Roca (2007), quien afirma que cuando existen niveles elevados de asertividad, se pueden llegar a emplear para mejorar nuestras relaciones interpersonales y así disminuir las agresiones de cualquier tipo y conseguir los máximos beneficios; en este aspecto, las personas asertivas intentan buscar una resolución satisfactoria para ambas partes y así no caer en los que se denomina como conductas no asertivas, que son la agresividad, la agresividad pasiva o la sumisión; que son los extremos en los que se puede llegar a caer cuando no se cuenta con las conductas asertivas necesarias para implementarlas en nuestra vida cotidiana. Esto se aplica a las relaciones de pareja en donde se vuelven primordiales estas habilidades, pues las parejas se envuelven en un sin fin de conflictos y se tienen que ver en la necesidad de buscar soluciones que sean accesibles y traigan una satisfacción para ambas partes.

Con esto se analizaron las correlaciones principales de Total de diferenciación contra asertividad y sus conceptos que conlleva esta teoría. En la correlación "Total de diferenciación" contra Percentil de Asertividad, observamos una correlación positiva de $(r(149) = 0.442; p < 0.000)$. Por lo que podemos decir, que a mayor diferenciación mayor nivel de asertividad presentarán las personas, lo que concuerda con la hipótesis planteada en este trabajo, pues entre mayor sea su nivel de diferenciación mejor manejo de las habilidades sociales presentará, esto incluye la habilidad de expresar de una manera directa sus pensamientos, opiniones, intereses o puntos de vista sin importar que estos sean positivos o negativos. Estas habilidades le facilitan la convivencia social a las personas, de igual manera lo hace los niveles altos de diferenciación de la que nos habla Bowen, pues, según su descripción del Yo, siempre se incluye la idea en donde, lo que hace una persona es más importante de lo que él o ella dice. Bowen (1989), define diferenciación como el equilibrio en el funcionamiento intelectual, emocional, la intimidad y la autonomía en las relaciones; se trata de un continuo que van desde altamente diferenciado a altamente indiferenciado. Por lo tanto podemos decir que las personas que están diferenciadas tienden a conseguir niveles altos de asertividad e igualmente con las personas asertivas que tienden a presentar niveles altos de diferenciación.



También se puede apreciar que en la correlación de "Total de diferenciación" contra Percentil de Agresividad observamos una correlación ($r(149) = -0.257$; $p < 0.002$). Por lo que podemos decir que al presentarse más nivel de diferenciación en las personas, estas tienden a disminuir los niveles de agresividad. Esto sucede porque las personas con mayor nivel de diferenciación son menos reactivas emocionalmente y suelen actuar de una manera racional ante las situaciones adversas que se les presentan, esto lo hacen para encontrar la mejor solución posible, entre esas soluciones se encuentra no actuar de una manera agresiva hacia con los demás por las implicaciones que esto pueda llegar a tener. En esta segunda correlación se vuelve a cumplir lo esperado en la hipótesis, entre más sea el Total de Diferenciación, menor será la agresividad que el sujeto presente hacia las personas que lo rodean, ya sea sus familiares o los miembros de la sociedad con los que suele tener contacto directo.

Algo muy similar a lo que se acaba de describir sucede cuando comparamos las correlaciones de "Total de Diferenciación" contra Agresividad pasiva pues observamos una correlación negativa de ($r(149) = -0.476$; $p < 0.000$). Por lo que podemos decir que entre mayor sea el total de diferenciación, menor será la agresividad pasiva en las personas, como observación podemos distinguir que la correlación de agresividad pasiva es mayor a la correlación de agresividad cuando la comparamos con el total de diferenciación, esto se debe a que las agresiones pasivas en la sociedad mexicana son toleradas por la ignorancia que tiene la gente al no saber identificarlas y confundirlas con conductas como "juegos" o "personalidades fuertes" que generalmente se ejercen en la pareja, por lo mismo cuando una persona tiene un mayor nivel de diferenciación, es muy complicado que llegue a realizar conductas que puedan herir a las personas de su alrededor, ya sea su pareja, familia o miembros de la sociedad con los que suele convivir.

Junto con esto, se analizaron las correlaciones entre asertividad y diferenciación; en donde se encontró el cumplimiento de la hipótesis del presente trabajo, lo observamos en una de las correlaciones más significativas, el factor 4 Diferenciación y el Percentil de Asertividad siendo de ($r(149) = 0.405$; $p < 0.000$), lo



cual quiere decir que a mayor nivel de diferenciación, mayor nivel de asertividad. Esto es lo esperado, debido a que las personas tienden a ser más asertivas en sus relaciones interpersonales, debido a que al ser más diferenciadas, tienen un mejor control de sus emociones, pensamientos y sentimientos, por lo que su manera de actuar tiende a ser menos reactiva y más racional, buscando así mejores soluciones ante los conflictos. Según Bowen y Kerr (1988), mientras más alto sea el nivel de diferenciación del individuo podrán sostener mejor sus relaciones de pareja y no hacerse dependientes a ellas. Al no crear dependencia en sus parejas los sujetos más diferenciados, tienden a no pensar con la emoción, por lo que están abiertos a aceptar sus errores y escuchar los puntos de vista de su pareja e incluso, entrar en posición de aceptar tener un acuerdo donde ambas partes salgan beneficiadas. En esta situación, la asertividad juega un papel muy importante, pues, como ya se mencionó, sería muy difícil que un sujeto con poca o nula diferenciación entrará en niveles óptimos de asertividad, pues, su fusión o desconexión, causarían conflictos tanto personales como emocionales en los seres que lo rodean, por lo que llegar a un acuerdo sin el uso coactivo de cualquier conducta o la sumisión sería impensable.

Bowen (1987), menciona que el componente básico y angular de las relaciones de pareja es la diferenciación, ya que las personas con niveles altos de diferenciación suelen lograr distinguir sus emociones y pensamientos de las de los demás; lo cual los hace tomar decisiones y conductas denominadas como asertivas. Esto debido a que las personas asertivas son las que logran transmitir sentimientos, creencias y opiniones propias con honestidad y respeto hacia sí mismo y hacia los demás, también logra establecer límites claros que vayan de acuerdo con sus sentimientos y emociones (Aguilar, 1993), por lo que la asertividad y la diferenciación tienen un fin en común, que es obtener resultados positivos que concuerden con lo que quiere, piense y sienta el individuo, sin afectar a terceras personas, que en muchas situaciones, tienden a ser la familia por el enlace estrecho, excesivo o nulo que mantienen con el sujeto.

También podemos ver que en la correlación Factor 4 Diferenciación contra el Percentil de Agresión hubo una correlación negativa de $(r(149) = -0.255; p <$



0.002), en donde podemos observar que estos dos datos actúan como una correlación inversamente proporcional, lo que quiere decir, que a mayor nivel de diferenciación, menor nivel de agresividad presentará el sujeto. El sujeto con mayor nivel de diferenciación, tienden a tener menor nivel de conflicto con los que lo rodean, pues, aprende a separar sus emociones de los pensamientos racionales, tomando estos últimos como la elección final para realizar sus conductas. Las emociones son una de las principales causas de conflictos y agresiones, pues, los individuos tienden a reaccionar de una manera impulsiva, motivados por las emociones del contexto, dejando a un lado el pensamiento racional y por lo tanto el conflicto, en lugar de llegar a una solución o a un acuerdo, como es lo apropiado en la teoría de la asertividad, solo se prolonga y provoca el aumento de intensidad del problema, generando una serie de conflictos tanto para el sujeto como para sobre llevar su vida.

Como menciona Martínez (2000), la agresividad, al igual que la asertividad, es una conducta que el individuo manifiesta para solucionar un problema, la diferencia para hacer o no unas de estas, es el nivel de entrenamiento de las habilidades sociales del que ha estado sujeto el individuo para reaccionar de una forma u otra. Este entrenamiento también tiene mucho que ver con el nivel de diferenciación que presente, pues, aunque el sujeto pueda conocer las habilidades sociales a la perfección, la elección de aplicarlas o no, suele ser una decisión que se deba definir en segundos y es importante no tomar ese fallo de una forma emocional, pues, el entrenamiento y aprendizaje que se ha acumulado a lo largo del tiempo, tendrá una nula eficacia si no lo podemos poner en práctica por culpa de una emoción.

Dentro de la agresividad, también existen las personas pasivo-agresivas que suelen mostrarse sumisas a nivel externo. Sin embargo, a nivel interno pueden estar resentidas y hostiles, por lo que tienden a molestar o hacer daño a las otras personas de manera indirecta y disimulada. Esto ocurre porque no saben canalizar y expresar sus sentimientos, pero, tampoco saben mostrarse agresivos, por lo que utilizan la ironía o el sarcasmo e intentan que la otra persona se sienta mal sin que ellos sean los culpables (Roca, 2007). Así como vimos que la



agresividad al igual que la diferenciación es un repertorio de conductas que empleamos para solucionar problemas, lo mismo pasa con la Agresividad Pasiva, que dentro de las correlaciones que se presentaron, en ésta hubo una correlación negativa significativa entre nivel de Diferenciación y la Agresividad Pasiva de ($r(149) = -0.350$; $p < 0.00$). Esto nos demuestra que entre más Diferenciación menor agresividad pasiva presentarán los individuos, pues, cuando una persona presenta un nivel de diferenciación elevado, es más probable que pueda actuar de una manera más directa y así tiende a evitar reaccionar de manera emocional y logra evitar agredir a los demás de manera pasiva, esto ocurre porque la agresividad en cualquiera de sus formas, es una manera negativa de la asertividad y busca la satisfacción propia sin pensar en ningún otro individuo.

Por otro lado la sumisión es el otro extremo de la asertividad y es otra manera de reaccionar de los individuos que está caracterizada por la pasividad, retraimiento y capacidad de adaptación ante las reglas y normas de otros, dejando de lado los sentimientos y pensamientos propios (Roca, 2007), en la correlación Diferenciación con el percentil de Sumisión se obtuvo de ($r(149) = -0.143$; $p < 0.082$), lo que no es una correlación significativa para este estudio.

Otra de las correlaciones significativas fue el factor 2 Desconexión con el percentil de Asertividad siendo este de ($r(149) = 0.223$; $p < 0.000$), lo cual quiere decir que a mayor desconexión existirán mayores niveles de asertividad, pues, como menciona Bowen (1978), que la desconexión era el distanciamiento emocional conseguido a través de mecanismos mecánicos o distancia física. Gilbert (1992), afirmó que “la desconexión era una postura distante que lleva al extremo y un intento a adaptarse a la ansiedad intensa y crónica en el sistema”, pues, no tienen dificultades para decir lo que piensan o sienten, debido a que no les preocupa si la otra persona puede llegar a ofenderse o “sentirse mal” cuando escuchen algo que tal vez no les guste, la asertividad consta de características que algunas personas no están dispuestas a aceptar ya que no les agrada escuchar las situaciones que les molestan a los demás y tienden a molestar, sin embargo, Bowen (1978), menciona que las personas desconectadas tienen problemas para generar vínculos sólidos por lo que estos no llegan a ser



constantes ni duraderos y estos son indispensables para los seres humanos, ya que somos seres sociales que dependen de estos vínculos para tener un buen desarrollo emocional y social.

Por otro lado la correlación del Factor 2 Desconexión con el percentil de Agresión Pasiva también es significativa siendo de $(r(149) = -0.298; p < 0.000)$, lo cual quiere decir que a mayor nivel de desconexión menor nivel de agresión pasiva, esto puede deberse a que las personas desconectadas tienden a ser indiferentes y distantes con sus vínculos emocionales, por lo que no hay una necesidad de llegar a agredir de ninguna manera a las personas que los rodean, ya que la agresividad pasiva es una respuesta que se presenta para sustituir a la agresividad, debido a que las personas no saben cómo reaccionar ante situaciones de frustración que se presentan en sus relaciones interpersonales (Roca, 2007), sin embargo, como ya mencionamos las personas desconectadas tienen vínculos muy frágiles por ello son inexistentes o superficiales por lo que no se presenta con frecuencia esta frustración con sus vínculos personales, además de que las personas desconectadas tienden a evitar estos vínculos, por lo tanto no hay reacciones emocionales ni agresividad pasiva. La correlación del factor 2 Desconexión y el Percentil de Agresividad obtuvieron una correlación de $(r(149) = -0.75; p < 0.365)$ y la correlación factor 2 Desconexión y Percentil Sumisión obtuvieron una correlación de $(r(149) = -0.119; p < 0.149)$, en estas dos no se encontró una correlación significativa entre ellas.

Otras correlaciones significativas que nos presenta este estudio son las que se obtuvieron entre el Factor Fusión Interpersonal y la Asertividad siendo esta de $(r(149) = 0.416; p < 0.000)$, por lo que podemos decir que a mayor Fusión interpersonal las personas suelen ser más asertivas, esto se puede deber a que las personas fusionadas con otras personas que las rodean, pueden formar vínculos más rápidamente y con mayor intensidad, que no siempre son buenos sucesos, por lo que pueden expresar más fácilmente sus deseos y necesidades a esas personas que consideran como su allegado de igual forma difícilmente pondrán de por medio una agresión, pues, al agredir a una persona que ellos consideran su cercano, estarían entrando en incongruencia entre el vínculo tan



grande que tienen y la agresión, ya que como menciona Ainsworth, Blehar y Waters (1978), los individuos que están fusionados tienden a crear relaciones afectivas con niveles muy altos de dependencia y buscan de manera neurótica estar siempre con la persona con la que está fusionada y el estar separados les causa una gran ansiedad. Por esto las personas fusionadas buscan hacer el menor "daño" posible a sus parejas, pues, el solo hecho de pensar en una separación con ellas les provoca malestar, esto concuerda, ya que la fusión se define como la unión emocional, que desemboca en diversos tipos de sometimientos que existe entre dos personas, de tal manera que existe una profunda dependencia entre los dos miembros de una familia (Anderson y Sabatelli, 1990).

Esto concuerda con la correlación Fusión interpersonal contra percentil de Asertividad, teniendo una correlación negativa de $(r(149) = -0.334; p < 0.000)$, por lo que podemos decir que concuerda con lo antes explicado sobre las personas más fusionadas a nivel interpersonal, por lo tanto, las personas con mayor nivel de fusión interpersonal suelen presentar conductas menos agresivas con las personas que lo rodean, por lo que podemos inferir que entre menos conductas agresivas tengan en su vida, menores problemas con las personas que la rodean presentarán, esto contradice con la teoría de Bowen, donde se dice que todo sujeto que esté en un nivel alto de fusión, tendrá problemas para relacionarse con las personas que la rodean, por lo que podemos inferir que estos resultados se dan gracias a la combinación de dos teorías que provienen de diferentes implicaciones teóricas. Por un lado la teoría de la asertividad que se refiere a las habilidades sociales que presenta un sujeto para hacer frente a situaciones que se le presentan con su pareja y allegados, por el otro lado la teoría de Bowen que se centra en la familia y sus vínculos, que a diferencia de las habilidades sociales de la asertividad, en la teoría de Bowen lo que se busca es desarrollar habilidades interpersonales que se puedan poner en práctica hacia los vínculos de las personas que nos rodean, para diferenciarnos de los demás y así hacer más fácil la forma de afrontar las situaciones de la vida cotidiana, principalmente con la familia. Por lo tanto, aunque podemos dar una explicación del por qué la



correlación es contradictoria a la teoría, debemos hacer un llamado a revisar en próximas investigaciones lo sucedido en esta, para saber si los conceptos que se manejan en estas teorías pueden ser ampliados o revisados para que no se limiten a sus propias teorías y puedan funcionar de buena manera a la hora de ponerlos a trabajar con otras implicaciones teóricas. Sin embargo, esta aclaración no descarta los resultados que se han presentados y se seguirán exponiendo en el presente trabajo.

Otra de las correlaciones que se presentaron en los resultados fueron la de Fusión interpersonal contra Percentil de Sumisión, con una correlación negativa de ($r(149) = -0.102$; $p < 0.217$), por lo que concluimos que esta no es una correlación significativa para el presente trabajo. La última correlación que se presentó tomando como base la Fusión Interpersonal, fue la Fusión Interpersonal con la Agresividad Pasiva, la cual tuvo una correlación negativa de ($r(149) = -0.422$; $p < 0.000$), por lo que podemos decir que a mayor fusión interpersonal menor agresividad pasiva presentará el sujeto, esto está muy apegado a lo que vimos en la correlación de fusión interpersonal con agresividad, las personas con una mayor fusión interpersonal suelen relacionarse más rápidamente con los personas que los rodean, aunado a esto las personas con mayor nivel de fusión suelen tener un apego más fuerte a las personas por lo que la agresión en cualquiera de sus formas no es una conducta que sea apropiada para comunicar los objetivos de esta clase de personas, pues al agredir pasiva o normalmente a una persona, esta corre el riesgo de que los problemas tensan la relación y por lo tanto haya una separación y eso sería algo poco deseable para una persona altamente fusionada.

Otras series de correlaciones tomando como base la fusión básica, es un tipo de estado que según Ainsworth, Blehar, Waters y Wall (1978), lo describen como el tipo de vínculo ansioso en el cual se considera como motor de la fusión el hecho de que un sujeto desee de forma neurótica estar siempre al lado de la persona que considera como su salvador, es decir la persona necesita tener en todo momento un vínculo grande hacia otra persona aunque por lo general no se exteriorice esta necesidad a diferencia de la fusión interpersonal.

En la correlación del Factor 3, Fusión Básica con el Percentil de



Asertividad, observamos una correlación positiva de $(r(149) = 0.291; p < 0.000)$, lo que nos demuestra que entre más fusionadas básicas se encuentran las personas, más diferenciadas serán. Como ya se explicó en el texto existe una contradicción entre fusión y asertividad teóricamente, en este caso pasa algo muy similar. Al funcionar de forma práctica más que contradecir la teoría de Bowen, en donde nos dice que el sujeto que se encuentra en una fase de fusión, es un sujeto que suele tener problemas y conflictos con los seres que lo rodean, principalmente la familia, por otro lado lo que se mide en el cuestionario de asertividad en la pareja es el nivel de respuestas asertivas, pero, enfocado únicamente en un contexto de pareja, por lo que confirmamos que ambas teorías parten de diferentes constructos, por lo que pueden ser un poco confusas al momento de unirlos y tratar de darles una explicación. La explicación para la correlación de fusión básica con asertividad es que las personas que tienen una mayor fusión y por lo tanto vínculos más grandes, suelen decir más directamente las cosas que les incomodan o las cosas que les agrada a las personas que los rodean para mantener una relación estable, pues, el hecho de saberse vulnerables ante una separación, hace que hagan cosas de manera más asertiva para mantener la unión o fusión en una zona de confort. Esto nos lleva a las correlaciones de Fusión Básica contra agresión pasiva, en donde hubo una correlación negativa de $(r(149) = -0.401; p < 0.000)$, por lo que podemos decir que a mayor fusión básica, existe una menor agresión pasiva, lo que contradice la teoría como ya lo vimos en correlaciones anteriores, pues, como menciona Roca (2007), dentro de la agresividad también existen las personas pasivo agresivas que suelen mostrarse sumisas a nivel externo, sin embargo a nivel interno pueden estar resentidas y hostiles por lo tanto tienden a molestar o hacer daño a las otras personas de manera indirecta y disimulada. Esto ocurre porque no saben canalizar y expresar sus sentimientos, pero, tampoco saben mostrarse agresivos por lo que utilizan la ironía o el sarcasmo e intentan que la otra persona se sienta mal sin que ellos sean los culpables. Las personas que presentan mayor nivel de fusión básica también muestran un menor nivel de Agresión pasiva, pues, como ellas son personas que no suelen exteriorizar sus vínculos, tratan de no hacer algo que



dañe a las personas indirectamente. Las personas con este tipo de fusión suelen ser más introvertidas con sus vínculos por lo que también saben que la agresividad pasiva no es una forma de resolver los conflictos y por lo tanto no la utilizan de una manera común para resolver problemas con sus parejas. Otras correlaciones que estuvieron implicadas son la fusión básica con Percentil de sumisión que obtuvo una $(r(149) = -0.077; p < 0.384)$, por lo que concluimos que no es adecuado para los resultados, la otra correlación que se obtuvo fue Fusión básica con Percentil de agresividad en la cual se obtuvo una correlación de $(r(149) = -0.046; p < 0.576)$, por lo que también se descarta como un resultado significativo.

Las conductas agresivas surgen cuando tenemos una idea clara de cómo deberían ser las cosas y cuando alguien quiere romper estas cosas surge la frustración y ante la frustración existen diferentes maneras de reaccionar, todos los individuos tenemos el mismo arsenal de respuestas, sin embargo, la manera en que cada persona elige estas respuestas, dependerá de la situación, gravedad, significado que le demos, de nuestros hábitos y de nuestra historia (Castanyer, 2004). Aunque se obtuvieron algunos resultados que no concuerdan con la teoría como el de la agresividad en la mayor parte de las correlaciones, podemos decir que existen elementos empíricos para decir que la fusión es positiva para la asertividad, pues, en general entre mayores niveles de fusión hay en las personas, mayor asertividad y menor agresividad presentarán.



CAPÍTULO XI.

CONCLUSIÓN

La pareja es uno de los principales sistemas sociales, ya que es de donde surge la familia la cual es considerada la pieza angular de nuestra sociedad. Es por esta razón se le ha dado gran importancia al estudio de la pareja, y esto incluye los tipos de parejas que existen y que han ido cambiando a lo largo de los años, los procesos de elección de pareja y los factores que influyen en esta, como el físico, cultural, socioeconómico, religioso y niveles de diferenciación. Éste último de gran relevancia para las relaciones de pareja, ya que dependiendo del nivel de diferenciación que tengan las personas suelen emparejarse más frecuentemente con sus similares en este aspecto y por lo tanto el tipo de pareja que se elija y tipo de vínculo que se formará, el cual puede ser diferenciado, fusionado o desconectado.

A lo largo de esta investigación, han tocado distintos temas de gran importancia social, que influyen en las relaciones de pareja, entre los cuales destacan dos, la diferenciación del yo que es cuando una persona es capaz de pensar y actuar de una manera independiente (emocionalmente) de su entorno social, entendiendo que él es parte del sistema, más no es el sistema. Cuando esto ocurre se dice que la persona es diferenciada y puede tomar decisiones de acuerdo a lo que ella piensa, sus perspectivas y sus emociones sin ser influenciado por los demás y la asertividad, la cual es una de las habilidades sociales de mayor relevancia en los seres humanos, ya que con esta podemos facilitar la manera en que interactuamos con los individuos que nos rodean y esta se define como una actitud de autoafirmación y defensa de nuestros derechos personales, que incluye la expresión de nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones en forma adecuada y respetando, al mismo tiempo a los demás.

Es por esto que el objetivo del presente estudio fue analizar si existía una correlación entre los niveles de diferenciación en una muestra aleatoria y los niveles de asertividad dentro de las relaciones de pareja de la misma muestra, encontrando que la correlación entre la diferenciación y la asertividad es positivamente significativa por lo que a mayores niveles de diferenciación mayores



niveles de asertividad. Las personas que cuentan con niveles elevados de diferenciación tienen mayores niveles de asertividad, esto ayuda e interviene en las relaciones sociales, pero, principalmente en las relaciones de pareja. Cuando los individuos cuentan con ambas habilidades y características pueden llegar a tener relaciones más estables y satisfactorias y menos problemáticas o tensas, ya que cuentan con un repertorio amplio de conductas sociales y habilidades que pueden emplear en las diferentes situaciones que llegan a requerirse a lo largo de su vida. Al reaccionar de manera asertiva se evita caer en la agresividad o en la sumisión las cuales son reacciones negativas y tienden provocar problemas con las personas que nos rodean.

En el presente trabajo se tomaron varias referencias sobre conductas asertivas, más se observó que aun la bibliografía sobre asertividad es muy limitada, ya sea en español o en inglés, por lo que se sugiere y se invita a profundizar más sobre el tema asertividad. De igual manera, ha sido el primer acercamiento que se tiene sobre las dos distintas teorías en las que se basó el presente escrito, por lo tanto se presentaron algunos inconvenientes en correlacionar algunos constructos de diferentes derivaciones teóricas, por lo que se exhorta prestar atención a este detalle para futuras investigaciones y análisis.

Una de las principales conclusiones a las que se llega de manera empírica fue la importancia de concientizar a las personas sobre las habilidades de las que habla la Teoría de Bowen y las habilidades sociales, pues, su valor está subestimado en la sociedad mexicana. Otra observación que es importante mencionar es replicar el estudio hacia poblaciones más específicas de la comunidad y aumentar el número de participantes para tener mayor confiabilidad en la muestra.

Es importante que las personas reflexionen sobre las habilidades sociales como lo es la asertividad y la diferenciación, pues, desde esos dos puntos la sociedad podría llegar a ser mejor, al dejar a un lado los conflictos y seguir sus ideas pensamientos e intereses.



CAPÍTULO XII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, E. (1987). *Asertividad: cómo ser tu mismo sin culpas*. México: Pax.
- Aguilar, E. (1993). *Elige la autoestima*. México: Árbol editorial.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., y Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Alberti, R. (1977b). *Comments on Differentiating assertion and agresión: Some behavioral guidelines*. *Behavior Therapy*, 8, 353-354. Recuperado de: <https://pdfs.semanticscholar.org/cec2/d66f74f2e7fb37a4d937dffde40b4bf7b6d1.pdf>
- Anderson, S., y Sabatelli, R. (1992). *The Differentiation in the Family System Scale (DIFS)*. *The American Journal of Family Therapy*, 20 (1) 77-89. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/247518367_The_Differentiation_in_the_Family_Systems_Scale_DIFS
- Bishop, S. (2000). *Desarrolle su asertividad*. Barcelona: Gedisa.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bowen, M. (1989). *La terapia familiar en la práctica clínica*. Vols. 1 y 2. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bowen, M. (1998). *De la familia al individuo: la diferenciación del sí mismo es el sistema familiar*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1986). *Vínculos Afectivos: Formación, Desarrollo y Pérdida*. Madrid: Ediciones Morata.
- Carrasco, M. (1996). *(ASPA) Cuestionario de Aserción en la Pareja. Formas A y B*. Madrid: Editorial TEA.
- Carrasco, M. (1998). *Cuestionario de Aserción en la Pareja*. Madrid: Editorial TEA.
- Castanyer, O. (2004). *La asertividad: Expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Choynowsky, M. (1977). *Estudios de la agresividad en los adolescentes mexicanos*. México: Enseñanza e investigación en psicología.
- Costanyer, O. (2014). *Aplicaciones de la asertividad*. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A.



- De la Espriella, R. (2008). Terapia de pareja: *Abordaje Sistémico*. *Revista colombiana psiquiatría*. 37 (1), 175-186. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v37s1/v37s1a14.pdf>
- Díaz-Loving, R. y Rivera A. (2010). *Antología psicosocial de la pareja*. México: Porrúa.
- Díaz-Loving, R., Canales, L. y Gamboa, M. (1988). *Desenredando la semántica del amor [Unraveling the semantics of love]*. *La psicología social en México* (Vol. 2, pp. 160-166). México:AMEPSO.
- Pareja (2017). Diccionario de la Real Academia Española. Recuperado de:
<http://dle.rae.es/?id=Rv4XY3o>
- Elizondo, M. (2000). *Asertividad y escucha activa en el ámbito académico*. México: trillas.
- Fernández, C. (2000). *La afectividad colectiva*. México: Taurus.
- Galassi, M. y Galassi, J. (1977). *Assert Yourself - How to Be Your Own Person*. New York: Human Sciences Press.
- García, H. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*. 13 (1) 89-125. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/pdf/1806/180618083004.pdf>
- Gilbert, R. (1992). *Extraordinary relationships: A new way of thinking about human interactions*. Minneapolis: Chronimed Pubs.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Consultado 10 de Noviembre de 2015. Consultado en:
<http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/myd.aspx?tema=P>
- Jara, C. (2005). Tipos de parejas y objetivos terapéuticos. *Revista del instituto Chileno de Terapia Familiar*. 13 (20), 43-49. Recuperado de:
http://www.terapiafamiliar.cl/web/UserFiles/File/Tipos_de_pareja_y_objetivos.pdf
- 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 Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/226432844_Integrating_Minuchin's_Boundary_Continuum_And_Bowen's_Differentiation_Scale_A_Curvilinear_Representation
- Kerr, M. y Bowen, M. (1988). *Family Evaluation: An approach based on Bowen theory*. Nueva York: Norton.



- Lazarus, A. (1973). On assertive behavior: A brief note. *Behavior Therapy*, 4, 697-699. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/294370065/On-Assertive-Behavior-A-Brief-Note>
- Martinez, L. (2000). *Percepción familiar, autoestima, locus control, disciplina y calificaciones de los niños*. México: Universidad de las Américas - Puebla.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14, 321-332 recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/Vol14No1Art18.pdf>
- Moreno, S. (2010). *La elección de pareja: un análisis desde la perspectiva de diferenciación de Bowen*. Tesis de Licenciatura. Iztacala México: UNAM.
- Pick, W. y Vargas, T. (1990). *Yo adolescente respuestas claras a mis grandes dudas*. México: Limusa.
- Rage, E. (1996). *La pareja, elección problemática y desarrollo*. México: Plaza y Valdés.
- Rees, S. y Graham, R. (1991). *Assertion training: how to be who you really are*. London: Routledge.
- Roberto, L. (1992). *Transgenerational Family Therapies*. New York: Guilford Press.
- Robredo, C. (1995). *La tolerancia a la frustración en relación al grado de asertividad que tienen los vendedores*. México: Universidad Femenina de México.
- Roca, E. (2007). *Cómo mejorar tus habilidades sociales, programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Valencia: ACDEI.
- Rodríguez, E. y Serralde, M. (1991). *Asertividad para negociar*. México: McGraw - Hill.
- Salter, A. (1949). *Conditioned Reflex Therapy*. New York: Farrar, Starus and Giroux.
- Schnarch, D. (1997). *Constructing the sexual crucible: An integration of sexual and marital therapy*. New York: W.W. Norton and Company.
- Skowron, E. y Friedlander, M. (1998). The differentiation of Self inventory: development initial validation. *Journal of Counseling Psychology*. 45 (3), 235-246. Recuperado de: <http://www.cabrillo.edu/~creyes/classes/Differentiation.pdf>



- Titelman, P. (2014). The Concept of Differentiation of Self in Bowen Theory. En P. Titelman, (Ed.) *Differentiation of Self: Bowen Family Systems Theory Perspectives*, (pp.24-78). New York: Routledge.
- Turner, B. (1992). *Gender differences in old age in ratings of aggression/assertiveness*. *Current psychology*. 11 (2), 122. Recuperado de: <http://connection.ebscohost.com/c/articles/9603062261/gender-differences-old-age-ratings-aggression-assertiveness>
- Vargas, J., Ibáñez, E. y Armas, P. (2009). Desarrollo de un instrumento de evaluación para el concepto de diferenciación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 12 (1), 106-116. Recuperado de: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol12num1/Art7Vol12No1.pdf>
- Vargas J., Ibáñez E. y Hernández, M. (2013). Selección de pareja y diferenciación: *Un estudio cualitativo*. *Alternativas en Psicología*, 29, 126-149. Recuperado de: <http://www.alternativas.me/attachments/article/49/9.%20Selecci%C3%B3n%20de%20pareja%20y%20diferenciaci%C3%B3n%20-%20un%20estudio%20cualitativo.pdf>
- Vargas, J. e Ibáñez E. (2005). Problemas maritales: la infidelidad desde una perspectiva de vínculos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 8 (1). 107-124 Recuperado de www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/principal.html
- Vargas, J. e Ibáñez, E. (2008). La diferenciación como un modelo para el análisis de las relaciones de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 11 ,(1), 102-115. Recuperado de: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol11num1/vol11No1Art6.pdf>
- Vargas, J., Ibáñez, E. y Tamayo, C (2013). Inventario de diferenciación: réplica del instrumento de Skowron y Friedlander. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 16 (2) 558-591. Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/39966/36369>



CAPÍTULO XIII. ANEXOS



CUESTIONARIO DE DIFERENCIACIÓN DEL YO



El objetivo del presente cuestionario es describir la forma en que te relacionas con las demás personas. Te pedimos que seas lo más sincero posible al responder. Se te presentan una serie de afirmaciones sobre las cuales tendrás que elegir, de acuerdo a la siguiente escala: *no me describe, casi no me describe, me describe poco, me describe casi totalmente, me describe totalmente*, qué tanto te describe cada afirmación. En algunas de ellas se habla sobre la "pareja", ésta puede ser entendida como una relación causal, de noviazgo, o un matrimonio. *Si no te encuentras actualmente en una relación, pero has estado en alguna, trata de recordarla y responder a las afirmaciones que se te presentan.* Te agradecemos mucho tu colaboración y te pedimos también que llenes el formato demográfico. Coloca una paloma o una cruz en la casilla donde creas que es la respuesta adecuada para ti en cada uno de los enunciados. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas. No dejes en blanco ninguno de las afirmaciones, todas deben ser contestadas. Te recordamos que tus datos serán totalmente confidenciales.

Sexo: H M

Edad: _____ años

Ocupación: _____

Escolaridad: _____

Vives con:
 1) Ambos padres y hermanos(as).
 2) Padre y hermanos(as).
 3) Madre y hermanos(as).
 4) Otro: _____

1) ¿Cuántos hermanos(as) tienes en total, incluyéndote? _____

3) ¿Actualmente estás en alguna relación (casual, noviazgo, matrimonio)?, Especifica. _____

2) ¿Cuál es la posición que ocupas entre tus hermanos? _____

4) Si es así, ¿cuánto tiempo llevas de relación? _____

	No me describe	Casi no me describe	Me describe poco	Me describe casi totalmente	Me describe totalmente
1. Sigo con mis actividades cotidianas a pesar de que haya problemas familiares.					
2. Cuando dejo de ver a mi pareja por varios días, siento que me hace falta algo.					
3. Cuando estoy en una relación, intento mantener siempre feliz a mi pareja.					
4. Trato de cumplir las expectativas que mis padres tienen de mí.					
5. Prefiero no involucrarme emocionalmente en mis relaciones de amistad.					
6. Puedo hacer cosas en mi vida aunque mi padre y/o madre puedan no estar de acuerdo.					
7. Es difícil relacionarme con las personas que piensan diferente a mí.					
8. Me altera que mi pareja esté molesta y no me diga por qué lo está.					
9. Si alguien critica mi forma de pensar, me molesto y lo critico también.					
10. Me frustra que las cosas no salgan como yo quiero.					
11. Me incomoda que haya cambios en mis relaciones afectivas.					
12. Puedo hacer cosas en mi vida aunque mi pareja pueda no estar de acuerdo.					
13. Me molesta cuando alguien me dice que estoy actuando equivocadamente.					
14. Me esfuerzo por agradarle a todos los que me conocen.					
15. Me hace sentir mal que no tenga una pareja.					
16. A pesar de que esté enamorado, puedo reconocer que mi pareja no					



es perfecta.					
17. Me relaciono sólo con personas que piensan igual que yo.					
18. Me molesta que mis seres queridos critiquen mi forma de pensar.					
19. Me siento más seguro cuando convivo con pocas personas.					
20. Me siento más libre si tengo relaciones de pareja casuales.					
21. Cuando me enamoro, siento que sin mi pareja no podría vivir.					
22. Ante una situación estresante trato de mantenerme en calma y actuar prudentemente.					
23. Me siento completo aun cuando no tenga a alguien que me ame.					
24. Puedo tolerar que haya cambios repentinos de humor en mi pareja.					
25. Cuando tengo una discusión con un ser querido, pienso constantemente en el problema.					
26. Cuando se habla de algún tema en particular, puedo dar mi punto de vista sin miedo a que me critiquen.					
27. Puedo hacer cosas con las que mi pareja no está de acuerdo sin temer que me deje.					
28. Vivo mi vida de acuerdo a lo que pienso que es adecuado.					
29. Puedo llegar a acuerdos después de una discusión.					
30. Me mantengo firme en mi forma de pensar a pesar de que los demás no piensen igual que yo.					
31. Evito asistir a lugares concurridos.					
32. Puedo tolerar que mis padres no aprueben las decisiones que tomo.					
33. Me siento inhibido en lugares concurridos.					
34. Pienso que involucrarse emocionalmente con otras personas sólo trae problemas.					
35. Cuando tengo un problema con mi pareja, me siento desesperado porque no puedo resolverlo de inmediato.					
36. Cuando mis seres queridos llegan a pensar diferente a mí, no me incomoda.					
37. Puedo tolerar los cambios que llegue a haber en mi relación de pareja.					
38. Siento que mis emociones me sobrepasan y no puedo pensar claramente.					
39. Cuando se habla de un tema en particular, no digo lo que pienso por miedo a que me critiquen.					
40. Me relaciono poco con las personas que están a mí alrededor.					
41. Pienso que no necesito ayuda de nadie para resolver mis problemas.					
42. Cuando estoy en lugares concurridos puedo convivir con las personas sin sentirme nervioso o incómodo.					
43. Me siento tranquilo si sólo platico cosas superficiales con los demás.					
44. Me esfuerzo por no hacer cosas que decepcionen a mis seres queridos.					
45. Temo que mi pareja me deje si llego a hacer cosas que le molestan.					
46. Me incomoda que me pregunten sobre aspectos personales.					
47. Me afecta mucho que haya problemas entre mis padres.					
48. Las relaciones de pareja sólo traen problemas.					
49. Puedo reconocer los errores de mi pareja aunque la ame profundamente.					
50. Pueden preguntarme sobre cosas personales sin que yo sienta que se están entrometiendo en mi vida.					
51. Me incomoda que las personas con las que convivo quieran conocer más de mí.					
52. Me siento mal cuando no reconocen mis logros.					
53. Comparto mis opiniones con los demás sin sentir miedo de que me critiquen.					
54. Desapruebo una idea sólo porque la mayoría lo hace.					
55. Convivo poco con mis hermanos porque son muy diferentes a mí.					
56. Cuando no tengo una pareja, me siento ansioso(a) por tener una.					

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN





CUESTIONARIO DE ASERCIÓN EN LA PAREJA

FORMA A

A continuación se describen una serie de situaciones que pueden plantearse en la convivencia de una pareja. Indique, por favor, con qué frecuencia tiende a comportarse de manera similar a la que se describe. Aunque puede que no se comporte **de forma exacta** a la descrita, imagínese comportándose **de forma parecida** y señale **con qué frecuencia tiende a comportarse de esa manera**. Por favor, conteste a todas las situaciones planteadas.

Las respuestas deben anotarse en la hoja de respuestas preparada al efecto, marcando con una aspa el círculo que contiene el número adecuado. No debe hacer ninguna anotación en este cuadernillo.

Indique la frecuencia con que tiende a comportarse de la forma descrita según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
CASI NUNCA	RARAMENTE	OCASIONALMENTE	CON FRECUENCIA	GENERALMENTE	CASI SIEMPRE

Si, por ejemplo, cree que se comporta de esa manera OCASIONALMENTE, debe marcarlo así:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

1. Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, espero que se dé cuenta de la situación mostrándome frío/a y distante.
2. Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, le amenazo con hacerle la vida imposible hasta que lo haga.
3. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, cambio de tema o le doy la razón para evitar una pelea.
4. Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, no digo nada, pongo «mala cara» y decido no volver a interesarme por sus cosas.
5. Cuando mi cónyuge dice algo que me hiera, intento que no se dé cuenta del daño que me ha hecho.
6. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, me meto con él/ella por su mal gusto y discuto para conseguir lo que quiero.

7. Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo, no digo nada pero me muestro frío/a y distante.
8. Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece «humillante», me muestro distante y frío/a para darle una lección.
9. Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, no insisto.
10. Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, lo dejo pasar y sigo con su tema.
11. Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, no digo nada pero espero que se dé cuenta de la situación.
12. Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, lo dejo pasar pero busco la ocasión para, sutilmente, echarle en cara que no cumple sus promesas.
13. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, acabo dando gritos y «poniéndole verde».



14. Cuando mi cónyuge intenta darme apoyo o ayuda y yo no me doy cuenta o no lo aprecio, se rinde e intenta esconder sus sentimientos por mi rechazo.
15. Cuando digo algo que hiera a mi cónyuge, no me dice nada, pero durante un tiempo está «en silencio» enfadado/a.
16. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, cede para evitar una pelea.
17. Cuando me porto injustamente con mi cónyuge, me dice qué es exactamente lo que le parece injusto.
18. Cuando digo a mi cónyuge algo que le parece «humillante», intenta no hacer caso y olvidarlo.
19. Cuando mi cónyuge me pregunta algo y yo no le respondo, se siente herido/a, deja de hablarme y pone «cara de enfado».
20. Cuando mi cónyuge intenta hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero yo le quito importancia a la cuestión y cambio de tema, lo deja pasar pero decide no tener relaciones sexuales cuando yo las desee.
21. Cuando mi cónyuge quiere que me responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, me dice que comprende que a ninguno de los dos nos gusta hacer estas cosas y sugiere que dividamos las tareas.
22. Si no hago algo que prometí, mi cónyuge me recuerda que quiere que lo haga.
23. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, se calla y pone «cara de enfado».
24. Cuando mi cónyuge intenta darme apoyo o ayuda y yo no me doy cuenta o no lo aprecio, me dice que está intentando ayudarme y que se siente mal cuando no reconozco su esfuerzo.
25. Cuando digo algo que hiera a mi cónyuge, me ataca verbalmente y «desahoga» así sus sentimientos hacia mí.
26. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, me sugiere que lo hablemos y busquemos un acuerdo.
27. Cuando me porto injustamente con mi cónyuge, se siente herido/a pero intenta que no me dé cuenta.

28. Cuando digo a mi cónyuge algo que le parece «humillante», me hace saber sus sentimientos y que eso que le he dicho le «duele».
29. Cuando mi cónyuge me pregunta algo y yo no le respondo, me grita por no prestarle atención.
30. Cuando mi cónyuge intenta hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero yo le quito importancia a la cuestión y cambio de tema, se enfada y comienza a atacarme por ser un reprimido/a o no importarme el tema.
31. Cuando mi cónyuge quiere que me responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, acaba gritándome y me llama todo tipo de cosas de las que luego se arrepiente.
32. Si no hago algo que prometí, mi cónyuge lo deja pasar antes que amarlo.
33. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, con calma, me repite, las veces que sea necesario, cuáles son sus ideas.
34. Cuando mi cónyuge intenta darme apoyo o ayuda y yo no me doy cuenta o no lo aprecio, me dice que estoy tan pendiente de mí mismo que ni siquiera me doy cuenta de lo que los demás hacen por mí.
35. Cuando digo algo que hiera a mi cónyuge, me expone sus sentimientos y que no le gusta lo que he dicho.
36. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, cede y muestra su disgusto quejándose.
37. Cuando me porto injustamente con mi cónyuge, me ataca verbalmente y luego se arrepiente de las cosas que me ha dicho.
38. Cuando digo a mi cónyuge algo que le parece «humillante», intenta humillar me también para recuperar el respeto por sí mismo/a.
39. Cuando mi cónyuge me pregunta algo y yo no le respondo, me lo pregunta de nuevo.
40. Cuando mi cónyuge intenta hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero yo le quito importancia a la cuestión y cambio de tema, me dice que le parece mal que me niegue a hablar de ello.

