

Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Revista electrónica de
Psicología Iztacala



Revista Electrónica de Psicología Iztacala
Vol. 12 No. 4

Diciembre de 2009

ESTRÉS Y DIFERENCIACIÓN: DOS CONCEPTOS RELACIONADOS.

Edilberta Joselina Ibáñez Reyes¹, José de Jesús Vargas Flores² y Cinthia Zaira
Vega Valero³

Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

Resumen

El objetivo del presente trabajo fue establecer una correlación entre dos instrumentos. El primero es el Instrumento para evaluar la diferenciación y el segundo es el Instrumento para evaluar estrés cotidiano. De acuerdo a la formulación teórica de la diferenciación, los sujetos que tienen mayor diferenciación, mostrarán un menor estrés y viceversa. Para probar esto, se aplicaron los instrumentos y se comprobaron estas hipótesis. Los resultados que se encontraron, después de aplicar una correlación de Pearson y una regresión estadística, confirmaron las hipótesis. Se discuten las implicaciones tanto teóricas como clínicas de los resultados.

Palabras Clave: Diferenciación, estrés, instrumento de evaluación de estrés, instrumento de evaluación de diferenciación, psicoterapia.

Abstract

The objective of this work is to establish a correlation between two instruments. The first one was used to evaluate the differentiation and the second one was used to evaluate the daily stress. According to the theoretical formulation of the differentiation, the subjects with a higher differentiation showed less stress and vice versa. To prove this, the instruments were applied and the hypothesis was confirmed. The results that were found after applying a correlation of Pearson and a

¹ Profesora del área de Psicología Experimental, carrera de Psicología. Correo electrónico: jibanes@campus.iztacala.unam.mx

² Profesor del área de Psicología Clínica, carrera de Psicología. Correo electrónico: jjvf@unam.mx

³ Profesora del área de Métodos Cuantitativos, carrera de Psicología. Correo electrónico: czaira.vega@unam.mx

statistic regression, confirmed the hypothesis. The theoretical and statistical implications of the results were discussed.

Key words: Differentiation, stress, stress evaluation instrument, differentiation evaluation instrument, psychotherapy.

En sus escritos, Bowen describió un conjunto de conceptos con la finalidad de explicar la dinámica familiar. Para este autor, la mayor parte del funcionamiento psicológico está basado en la parte emocional del individuo. Las emociones son, en general, el motor de la conducta humana. A pesar de que el hombre en gran medida es un organismo racional, en su mayor parte, es un organismo emocional. Sobre la base de las emociones se toman las decisiones más importantes en la vida del hombre. Uno de los conceptos más importantes que desarrolló este autor es el de diferenciación, el cual se define como la habilidad para funcionar en forma autónoma como un individuo, sin ser emocionalmente dependiente del proceso familiar, al mismo tiempo que el individuo sabe que pertenece al grupo y lo apoya. Es decir, consiste en el balanceo que el sujeto hace entre sus fuerzas individuales con las grupales. Al mismo tiempo que el sujeto pertenece al grupo y participa en las actividades que lo conforman y forma de pensar del mismo, es una persona con metas y objetivos propios. Es una persona individual, que piensa por sí mismo, no se deja llevar por los impulsos emocionales, por lo que analiza las situaciones antes de actuar (Kerr y Bowen, 1988).

Si bien se afirma que el nivel de diferenciación no es un nivel de sanidad mental, si tiene que ver con el mismo. En este sentido, se han encontrado hallazgos donde se correlaciona el funcionamiento psicológico con el nivel de diferenciación. Greene, Hamilton y Rolling (1986) encontraron que la diferenciación del yo discrimina entre un grupo control (constituido por personas que no son pacientes) y los pacientes externos e internos en un hospital psiquiátrico. Los grupos de personas de pacientes tanto externos como internos tenían un grado mucho más bajo de diferenciación que el grupo control, los cuales no eran pacientes. En otro trabajo más reciente con sujetos filipinos, Tuason y Friedlander (2000), encontraron que el constructo de diferenciación era aplicable a

diferentes culturas. Por otro lado, se ha encontrado relación entre los niveles de diferenciación y de intimidad de los padres con los encontrados con sus hijos. Es decir, que a mayor nivel de diferenciación de los padres, igualmente es mayor la diferenciación de sus hijos (Harvey, Cury y Bray, 1991).

Entre otras de las características de las personas que tienen un nivel alto de diferenciación, se encuentra el manejo que hacen del estrés. Este es un aspecto importante del funcionamiento psicológico del individuo, porque es sabido que las personas que tienen un nivel alto de estrés, tienen problemas de muchos tipos, tales como problemas psicofisiológicos, interpersonales, de ajuste social, etcétera. Por lo tanto, una persona con un nivel de estrés manejable es mucho más funcional que la que no logra afrontarlo y controlarlo. De aquí se desprende la inferencia de que una persona que tiene un nivel de estrés bajo o manejable, tiene una mejor calidad de vida y un funcionamiento psicológico mejor que las personas que tienen un nivel de estrés alto. Kerr y Bowen (1988) afirman que “en algún punto de la escala (de diferenciación), si la persona se estresa lo suficiente, puede desarrollar síntomas físicos emocionales o sociales. Sin embargo, a un mayor grado de diferenciación, se necesita una mayor cantidad de estrés para disparar dichos síntomas” (pág. 97). En este sentido, se puede observar, que las personas que tienen un mayor nivel de diferenciación, tienen más habilidades para afrontar y resolver el estrés, debido a que tienen una visión más objetiva de las situaciones, lo que les permite analizar y resolver de una manera más eficiente el problema que se les presenta y así, disminuir sus niveles de estrés. En sentido contrario, las personas con bajos niveles de diferenciación, al ser más emocionales e impulsivas, tienen menos recursos para afrontar el estrés. Al tener una visión emocional de las situaciones, tienden a reaccionar en forma más emocional ante las mismas y generan problemas físicos, sociales y emocionales de una forma más rápida que las personas con un mayor nivel de diferenciación, además de que las soluciones que generan son poco eficientes.

En conclusión, el nivel de diferenciación modula y controla en alguna forma la relación que existe entre el estrés y los síntomas físicos y emocionales. Para que esto se lleve a cabo, debemos suponer que las personas diferenciadas tienen

habilidades diferentes y más eficientes para afrontar el estrés. Es decir, que reaccionan de una forma menos emocional, analizando las situaciones y problemas que se les presentan e intentando establecer soluciones centradas en el problema, sin establecer una gran carga emocional en dicho proceso. Mientras que las personas con niveles bajos de diferenciación, tienen habilidades diferentes y poco eficientes para hacer esto. Su visión de los problemas es más personal, emocional, impulsiva, lo que no les permite establecer soluciones centradas en el problema, sino soluciones centradas en descargar su emoción, o desquitarse, o hacer pagar a la persona o conjunto de personas que cree son las responsables de la situación problemática que se encuentran afrontando. Por ejemplo, Penley, Tomaka y Wibe (2002), llevaron a cabo un meta-análisis de los estudios sobre estrés y encontraron que las personas cuyos esfuerzos de solución estaban enfocadas a los problemas, eran mucho más eficientes que las personas cuyo estilo de afrontar problemas estaba enfocada a la evitación, a los pensamientos con deseos y al afrontamiento confrontativo. Es decir, que las personas que están a la búsqueda de la justicia, que se confrontan en forma directa y poco reflexiva a las situaciones problemáticas y que se la pasan formulando deseos de solución, tienen con mucho mayor frecuencia, resultados negativos en la solución de sus problemas y, por lo tanto, niveles superiores de estrés.

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.

De acuerdo a la teoría de Bowen, la diferenciación exitosa toma lugar con la habilidad de la persona de balancear tanto las dimensiones interpersonales como personales. El constructo enfatiza la habilidad del individuo de afrontar, en forma adaptada, el estrés y la ansiedad. A mayor nivel de diferenciación, más recursos psicológicos se tienen disponibles para afrontar las situaciones que producen ansiedad. A mayor diferenciación, mejor es el nivel de ajuste psicológico. En suma, la diferenciación se refiere a la habilidad que uno tiene de experimentar tanto intimidad como independencia de los demás, balanceando en una forma

razonable estos dos aspectos. Aunque el nivel de diferenciación no es un indicador de la sanidad mental.

Kerr y Bowen (1988), afirman que hay cuatro factores que contribuyen a la búsqueda del individuo para la diferenciación son:

1) La reactividad emocional, que se refiere al grado en que se puede utilizar las respuestas de adaptación para manejar la ansiedad y el estrés;

2) La desconexión emocional, que se refiere al grado en que el individuo maneja las relaciones parentales a través de comportamientos que producen o preservan la relación, versus comportamientos que rechazan o desconectan la relación

3) Fusión con los demás, que se refiere a la falta de habilidad para establecer límites saludables entre el yo y los demás; fusión es lo opuesto a la diferenciación.

4) La "Posición Yo" que se refiere la habilidad que se tiene para afirmar una posición propia, para comunicar sentimientos en términos desde su propia perspectiva personas y no desplazar la responsabilidad de los propios sentimientos en los demás.

Por otro lado, existe una cantidad de situaciones que provocan estrés en casi todos los individuos. Cuestiones de la vida cotidiana, problemas en el trabajo, en el hogar, en la familia, con la pareja, etcétera. Es frecuente que la mayoría de las personas, a lo largo de su vida, se enfrenten a estímulos estresantes menores y sientan sus efectos a diario. De esta forma, las presiones en el trabajo, transportarse en medio del tráfico y muchos otros, están vinculados con problemas de gastritis, alopecia, hipertensión, etcétera. Los eventos estresantes de la vida cotidiana tienen un papel importante en el bienestar de los individuos (Nava, Anguiano y Vega, 2004).

A pesar de que la diferenciación y el estrés son constructos que tienen elementos en común, se les considera como completamente diferentes, por lo que los instrumentos que los evalúan difieren completamente. Sin embargo, en base a su relación, se considera que cuando un sujeto se encuentra en situación de estrés, disminuyen su diferenciación y busca el apoyo de los demás para superar la crisis que se le presenta. En sentido inverso, cuando el sujeto tiene poco estrés,

entonces se encuentra con mayor capacidad de generar diferenciación (Skowron y Dendy, 2004; Murdock y Gore, 2004).

Con la finalidad de aumentar la validez externa del instrumento de diferenciación desarrollado por los autores, en este trabajo se aplicó junto con otro instrumento ya validado de estrés cotidiano. La hipótesis que se plantea es que, a mayor estrés, menor grado de diferenciación y viceversa.

MÉTODO.

PARTICIPANTES

200 jóvenes a nivel profesional de la FES Iztacala, con una edad entre los 18 y los 24 años, con una media de 19.25 y una desviación estándar de 1.82. 56% de los encuestados eran de sexo femenino y 44% de sexo masculino.

INSTRUMENTOS.

Cuestionario de Evaluación de Diferenciación (Vargas-Flores, Ibáñez-Reyes y Armas-Santillán, 2009). Es un cuestionario de 45 ítems con una escala Likert de 4 opciones. También se usó el Inventario de Estrés Cotidiano (Nava-Quiroz, Anguiano-Serrano y Vega-Valero, 2004). Éste es un cuestionario de 58 preguntas, también con una escala Likert de 5 opciones.

RESULTADOS

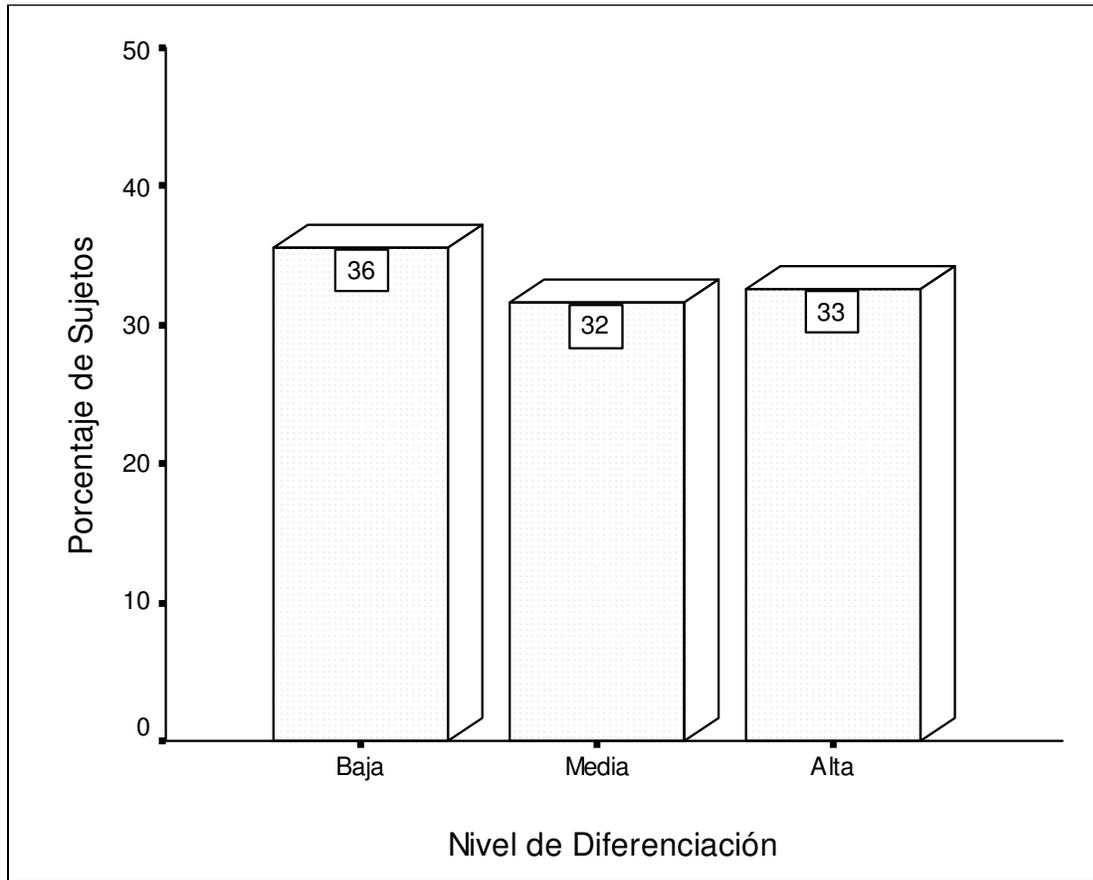


Figura 1. Porcentaje de los niveles de diferenciación de los sujetos encuestados

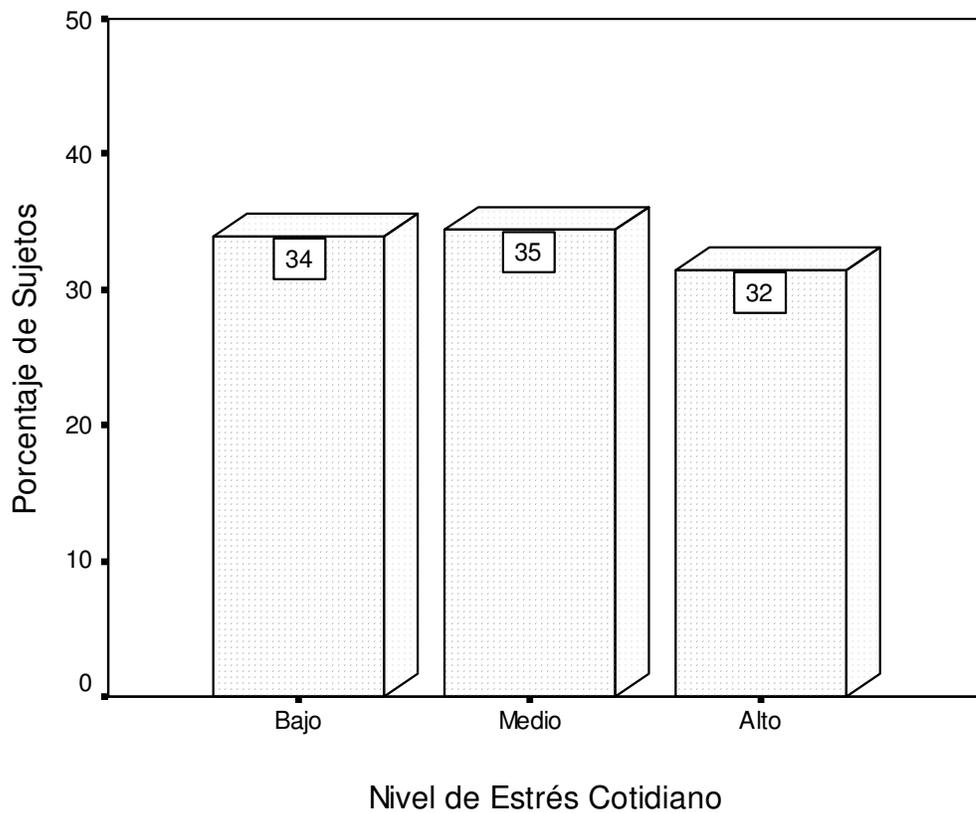


Figura 2. Porcentaje de sujetos para las calificaciones de Estrés Cotidiano

Como puede observarse en la figura 1, los niveles de diferenciación se distribuyen de manera regular en los porcentajes. Esto indica que la diferenciación, en la población encuestada, se distribuye de una forma semejante a la curva normal. Lo mismo ocurre con la distribución del nivel de estrés cotidiano, como se muestra en la figura 2.

Correlación:

Con la finalidad de obtener validez externa del instrumento de diferenciación, se llevó a cabo un procedimiento de correlación. Se encontró que existe una relación negativa entre estrés y diferenciación, lo que significa a más estrés menos diferenciación ($r(200) = -0.495$; $p < 0.01$).

Regresión:

Adicionalmente se aplicó el modelo de regresión lineal múltiple para identificar si la calidad de red y/o el estrés pronostican la diferenciación. Se encontró que el modelo explica la variabilidad de los datos en 24.9% siendo este porcentaje significativo ($F(2,199) = 32.629$; $p < 0.001$), el estrés es la variable que predice la diferenciación.

El estrés es un factor que modifica la diferenciación..

DISCUSIÓN

Los resultados muestran que la correlación entre el estrés y la diferenciación es suficientemente alta y significativa para afirmar que son dos variables que se relacionan entre sí. Esto significa que la hipótesis planteada se confirma por los resultados. Es decir, que a mayor estrés, menor diferenciación. Cuando un sujeto se encuentra en estado de estrés, sus posibilidades de afrontar una situación problemática se reducen debido al estado en que se encuentra. A su vez, cuando una persona analiza la situación y genera soluciones basadas en el problema, puede ejecutarlas con un menor contenido de estrés.

El concepto de diferenciación es muy útil porque le permite al psicólogo determinar el grado en que el sujeto depende emocionalmente de sus seres queridos. En la medida en que el sujeto tenga un grado de dependencia mayor, con más frecuencia tendrá problemas de fusión o desconexión con la familia, la pareja o sus íntimos.

El sujeto con un grado bajo de diferenciación puede fusionarse con las figuras importantes de su familia. Sin embargo, la fusión siempre es conflictiva. Son relaciones donde el sujeto vive una relación que le ocasiona muchos conflictos, pero que al mismo tiempo, no tiene posibilidades de separarse o alejarse. Por otro lado, puede irse al otro extremo, donde el sujeto, dado lo conflictivo de la relación y el alto costo emocional, decide “desconectarse”, alejándose física o emocionalmente de sus figuras de apego (Ring, 1998)

El presente trabajo demuestra la validez externa del Instrumento de Evaluación de la Diferenciación, ya que correlaciona en forma significativa con otro instrumento como el Inventario de Estrés Cotidiano, el cual ya ha sido confiabilizado y validado.

Es necesario seguir aplicando este instrumento, ahora con grupos determinados de sujetos, tales como mujeres casadas, solteras; hombres violentos, golpeadores; personas con problemas familiares vs. que no tienen problemas familiares, etcétera, con la finalidad de seguir obteniendo validez externa.

Un aspecto importante del desarrollo de un instrumento es la predicción que puede hacer con respecto a las calificaciones de otros instrumentos o las características de ciertas poblaciones. En este caso, se ha logrado la predicción de las calificaciones de la prueba de estrés. El instrumento de diferenciación, por lo tanto, cada vez más tiene mayor validez externa. En el momento de esta publicación, ya se puede considerar como un instrumento válido y confiable de acuerdo a los cánones tanto estadísticos como de la construcción de un instrumento cuantitativo (Nunnally y Bernstein, 1995).

Referencias bibliográficas.

- Greene G.J., Hamilton M. y Rolling M. (1986) Differentiation of self and psychiatric diagnosis: an empirical study. ***Family Therapy*** **13** (2) 187-194.
- Harvey D.M., Cury C. y Bray C.J. (1991) Individuation and intimacy in intergenerational relationships and health patterns across two generations. ***Journal of Family Psychology***, **5**, 204-236.
- Kerr M. y Bowen (1988) *Family Evaluation: An approach based on Bowen theory*. Nueva York: Norton and Company.
- Murdock N.L. y Gore P.A. (2004) Stress, coping and differentiation of self: a test of Bowen theory. ***Contemporary Family Therapy***, **26** (3) 319-335.
- Nava-Quiroz C., Anguiano-Serrano S.A. y Vega-Valero Z. (2004) Fiabilidad del "Inventario de Estrés Cotidiano" estudio transcultural. ***Psicología Conductual***, **12**, (2) 323-331.
- Nunnally J.C. y Bernstein I.J. (1995) ***Teoría Psicométrica***. México: McGraw-Hill.
- Penley J.A., Tomaka J. y Wibe J.S. (2002) The association of coping to physical and psychological health outcomes: a meta-analytic review. ***Journal of Behavioral Medicine***, **25**, 551-603.
- Ring M.E. (1998) The experience of emotional cut-off and reconnection between parents and adult-children. Tesis de doctorado: Texas Woman's University.
- Skowron E.A. y Dendy A.K. (2004) Differentiation of self and Attachment in Adulthood: Relational Correlates and Effortful Control. ***Contemporary Family Therapy***, **26** (3), 337-357.
- Tuason M.T. y Friedlander M.L. (2000) Do parents' differentiation level predict those of their attachment and psychological distress? And other test of Bowen theory in Philippine sample. ***Journal of Counseling Psychology***, **47**, 27-35.
- Vargas-Flores J.J., Ibáñez-Reyes E.J. y Armas-Santillán P. (2009) Desarrollo de un instrumento de evaluación para el concepto de diferenciación. ***Revista Electrónica de Psicología Iztacala***, **12**, (1) 106-116. Disponible en: www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin