



# Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 28 No. 4

Diciembre de 2025

<https://doi.org/10.22402/REPI.2025.28.04.13>

## RELACIÓN ENTRE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL Y LOS CONFLICTOS DE PAREJA

José de Jesús Vargas Flores<sup>1</sup>, Edilberta Joselina Ibáñez Reyes<sup>2</sup>, Miguel Ángel Mendoza Espinosa<sup>3</sup> y Laura Palomino Garibay<sup>4</sup>  
Facultad de Estudios Superiores Iztacala  
Universidad Nacional Autónoma de México

### RESUMEN

La diferenciación, concepto central en la teoría familiar sistémica de Bowen, describe la capacidad de una persona para mantener su autonomía emocional sin romper el vínculo con su familia o su pareja. Un adecuado nivel de diferenciación permite desarrollar metas propias y regular las emociones sin depender excesivamente de las reacciones de otros. Cuando esta capacidad es baja, la persona tiende a fusionarse con su familia o pareja, mostrando obediencia extrema, rebeldía intensa o reacciones emocionales desproporcionadas, lo que suele generar conflictos y, en casos severos, desconexión emocional o geográfica.

Dado que la diferenciación influye en áreas como la ansiedad, la agresividad y las relaciones de pareja, diversos instrumentos cuantitativos han sido creados para evaluarla. En el estudio resumido, se aplicó el Cuestionario de Diferenciación del Yo (Vargas, Ibáñez y Mendoza, 2024) junto con una escala de conflictos de pareja a 142 jóvenes. Ambos instrumentos mostraron adecuada confiabilidad. Los análisis correlacionales revelaron que un mayor nivel de diferenciación se asocia con una menor frecuencia de conflictos y con respuestas más positivas, mientras que niveles bajos se relacionan con reacciones negativas y mayor inestabilidad emocional. Estos resultados aportan validez externa al instrumento y refuerzan la

<sup>1</sup> Profesor de la carrera de psicología FES-Iztacala, UNAM. Correo: [tecuani@gmail.com](mailto:tecuani@gmail.com) ORCID: [0009-0003-5381-8068](https://orcid.org/0009-0003-5381-8068)

<sup>2</sup> Profesora de la carrera de psicología FES-Iztacala, UNAM. Correo: [joselinai@gmail.com](mailto:joselinai@gmail.com). ORCID: [0009-0001-6004-7025](https://orcid.org/0009-0001-6004-7025)

<sup>3</sup> Profesor de la carrera de psicología FES-Iztacala, UNAM. Correo: [miguel.mendoza@iztacala.unam.mx](mailto:miguel.mendoza@iztacala.unam.mx) ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0223-3485>

<sup>4</sup> Profesora de la carrera de psicología FES-Iztacala, UNAM. Correo: [16lpalominog@gmail.com](mailto:16lpalominog@gmail.com) ORCID: 0000-0002-3990-6841

relevancia de la diferenciación como predictor del funcionamiento emocional y de la calidad de las relaciones.  
Palabras Clave: Diferenciación, pareja, evaluación.

## RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL DEPENDENCY AND COUPLE CONFLICTS

### ABSTRACT

Self-differentiation, the central concept in Bowen's systemic family theory, describes a person's capacity to maintain emotional autonomy without severing connection with their family or partner. An adequate level of differentiation allows individuals to develop personal goals and regulate their emotions without excessively depending on others' reactions. When this capacity is low, individuals tend to fuse with their family or partner, displaying extreme obedience, intense rebellion, or disproportionate emotional responses, which often leads to conflict and, in more severe cases, emotional or geographic cutoff.

Because differentiation influences areas such as anxiety, aggressiveness, and romantic relationships, various quantitative instruments have been developed to assess it. In the study summarized, the Differentiation of Self Questionnaire (Vargas, Ibáñez & Mendoza, 2024) was applied alongside a couple conflict scale to a sample of 142 young adults. Both instruments showed adequate reliability. Correlational analyses revealed that higher levels of differentiation were associated with fewer conflicts and more positive responses, whereas lower levels were linked to negative reactions and greater emotional instability. These findings provide external validity to the instrument and reinforce the importance of differentiation as a predictor of emotional functioning and relationship quality.

Keywords: self-differentiation, couple, evaluation.

La Diferenciación es el concepto más importante de la teoría familiar sistémica de Bowen. Es un concepto complejo que implica un conjunto de factores para poder entenderlo. En términos generales es un concepto de tipo emocional que se refleja en la interacción que la persona tiene, sobre todo con las personas cercanas. La dependencia emocional hacia este tipo de personas debe ser lo suficientemente cercana para que el sujeto se sienta parte de la familia, pero al mismo tiempo, la lejanía también debe ser la suficiente para que tenga sus propias metas y objetivos. Y esto involucra que la dependencia emocional, que siempre existe, no sea tan intensa como para que la respuesta sea complique la relación Bowen (1989).

De esta forma, conforme la persona se va diferenciando, va desarrollando un conjunto de metas y proyectos personales y se encuentra trabajando en ello para

conseguirlos. Todo esto sin distanciarse tanto de los miembros de la familia y acudiendo inmediatamente cuando alguno de los miembros tiene fuertes problemas o en alguna crisis importante. Cuando el sujeto no se diferencia, entonces se fusiona con el resto de la familia. Esta fusión, siendo también un concepto complejo hace que el sujeto sea, o muy obediente y sigue las metas y objetivos de los otros miembros de la familia, o muy rebelde haciendo exactamente lo contrario de estos objetivos familiares. En cualquiera de los dos casos, su comportamiento está en función de lo que la familia dice o no dice. Sin embargo, la relación fusionada no está exenta de constantes conflictos, por lo que, cuando los problemas son cada vez más grandes, terminan por desconectarse. La desconexión es el alejamiento, ya sea geográfico o emocional de la persona con respecto al resto de la familia. A veces el sujeto se aleja geográficamente de la familia, perdiendo todo tipo de contacto. O a veces, no se aleja físicamente de la familia, pero si emocionalmente (Titelman, 2003).

La dependencia emocional significa que las emociones dependen de lo que el otro hace o deja de hacer. Es decir, que si el otro hace o deja de hacer cosas que la persona no espera, su reacción emocional es fuerte. Esta reacción emocional, si es muy intensa, convierte las relaciones en complicadas. En ocasiones dicha reacción se manifiesta de inmediato y en otras no, se guardan, pero terminan por salir tarde o temprano. Si bien el concepto de diferenciación es muy complejo y tiene varios factores que lo determinan y definen, uno de los factores más importantes es la dependencia emocional.

Originalmente, Bowen planteó a la diferenciación como un concepto que no podía medirse cuantitativamente, solo de forma cualitativa, dadas las características conceptuales de este. Sin embargo, desde el primer instrumento que se construyó, se ha venido trabajando con diversos instrumentos cuantitativos desde entonces (Skowron y Friedlander, 1998; Skowron, 2000; Drake, Murdock, Marszalek y Barber, 2015). Adicionalmente, en México, también se construyeron instrumentos de evaluación de la diferenciación, aplicando diversos análisis estadísticos para obtener su confiabilidad y validez (Vargas Flores, Ibáñez Reyes y Armas Santillán, 2009; Vargas, Ibáñez y Tamayo, 2013). Y dada la complejidad del concepto de

diferenciación, también se han construido instrumentos para evaluar la desconexión y la fusión, que son parte de este constructo, de igual importancia conceptual (Vargas Flores, Ibáñez Reyes, Hernández Villegas y Hernández Lira, 2016; Vargas Flores, Ibáñez Reyes, García Yedra y Mendoza Espinosa, 2018).

La diferenciación tiene una estrecha relación con otros conceptos de la psicología, tales como la agresividad, la ansiedad y las relaciones de pareja (Guy y Glad, 1999; Ibáñez Reyes, Vargas Flores y Vega Valero, 2009; Krycak, Murdock y Marszalek, 2012; Sohrabia, Asadi, Habibollahzadec y PanaAlid, 2013). Es por esto por lo que conceptualmente se puede predecir que, a menor diferenciación, mayores conflictos y problemas emocionales tiene la persona. Y en sentido inverso, a mayor diferenciación, menores conflictos de este tipo.

En el desarrollo del instrumento de diferenciación de Vargas Flores, Ibáñez Reyes y Mendoza Espinosa (2024), se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio, con lo que se agregaba, de una forma más precisa, confiabilidad a dicho instrumento. Con la finalidad de agregar validez externa a este instrumento, se aplicó junto con el de Iglesias García, Urbano Contreras y Martínez González (2020), ya que este es un instrumento que cumple con las características de validez y confiabilidad estadística.

## MÉTODO

### Participantes

Se empleó una muestra no probabilística por conveniencia de 142 personas de 18 a 23 años ( $M=19$ ,  $D.E= 1.2$ ), superando la estimación de G\*Power para correlación de Pearson de 56 participantes.

### Criterios de inclusión

Tener una relación de pareja al momento de la investigación o haber contado con una por al menos seis meses de duración

### Criterios de Exclusión

Trastornos psiquiátricos y discapacidades para responder las encuestas

## Variables

Diferenciación del Yo: Capacidad de mantener la autonomía en un contexto de unidad emocional con la familia de origen y las personas que nos son importantes (Kerr & Bowen, 1988).

Conflictos de pareja: Se refieren a la frecuencia en la que la pareja encuentra dificultad en conciliar la forma en la que interactúa con el mundo y, asimismo, la respuesta tanto positiva como negativa al conflicto.

## Instrumentos

Cuestionario de Diferenciación del Yo (Vargas, Ibáñez y Mendoza; 2024) y la Escala de Frecuencia y Respuesta a los Conflictos de Pareja (Iglesias-García, et al., 2020).

## Procedimiento

Se aplicaron los cuestionarios en la muestra seleccionada y se diseñará y creará la base de datos para la recolección de resultados; se realizará un análisis factorial exploratorio para conocer las propiedades del instrumento. Posteriormente se realizó un análisis inferencial y correlacional para conocer la forma en la que se comporta la muestra a través de los instrumentos.

## Análisis de Resultados

Los resultados se codificaron en el programa SPSS, se realizaron análisis de confiabilidad de los instrumentos y posteriormente se aplicaron la prueba de t de Student y r de Pearson.

## RESULTADOS

Se realizó un análisis de confiabilidad para el Cuestionario de Diferenciación del Yo (Vargas, Ibáñez y Mendoza; 2024) y la Escala de Frecuencia y Respuesta a los Conflictos de Pareja (Iglesias García, Urbano Contreras y Martínez González, 2020), los resultados muestran un índice aceptable de .83 y .73 respectivamente.

Asimismo, se llevó a cabo una prueba t de Student para conocer si existía diferencia entre el nivel de diferenciación, la frecuencia del conflicto y las respuestas positivas o negativas al conflicto en la pareja. Se observó que no existen diferencias significativas por género en las dimensiones de la escala de conflictos de pareja y tampoco en el nivel de diferenciación del Yo.

Posteriormente, se aplicó una prueba r de Pearson para saber si existía relación entre las categorías de conflicto en la pareja y el nivel de diferenciación del Yo. Como se muestra en la Tabla 1, existen relaciones significativas entre las dimensiones de los instrumentos; es decir, entre mayor sea el nivel de diferenciación en la pareja, menor será la frecuencia con la que presentan conflictos ( $r=-.385$ ,  $p<.01$ ); por otra parte, las respuestas positivas serán mayores si la diferenciación también lo es ( $r=.227$ ,  $p<.05$ ); por último, se observa que el nivel de diferenciación se relaciona de manera negativa con las respuestas negativas al conflicto ( $-.210$ ,  $p<.05$ ).

Tabla 1.

Correlaciones entre las categorías de conflicto en la pareja y el nivel de diferenciación.

	Frecuencia	Positiva	Negativa
Diferenciación	-.385**	.227*	-.210*

\*Correlaciones significativas al .05

\*\*Correlaciones significativas al .01

## DISCUSIÓN

En los resultados del estudio se encontró una correlación significativa entre los dos instrumentos. Es decir, que, a mayor diferenciación, menos conflictos de pareja existieron. Esta correlación fue suficientemente significativa para inferir que cuando un sujeto está más diferenciado, tiene más elementos para tener una menor cantidad de conflictos de pareja. La diferenciación alta implica, de acuerdo con el

planteamiento conceptual, que el sujeto tiene mayores habilidades de control de sus emociones y que el nivel al cual puede perder el control de estas, se eleva. Un sujeto diferenciado puede desarrollar una mayor cantidad de habilidades de negociación dentro del ámbito de la pareja, lo que ocasionaría una menor cantidad de conflictos. Como ya se mencionó en la introducción, una de las principales características de la diferenciación es una menor dependencia emocional de, en este caso, la pareja. De acuerdo con Kerr y Bowen (1988), una persona con un alto nivel de diferenciación *“Puede escuchar sin reaccionar y puede comunicarse si estar en forma antagónica con los demás. Está seguro de sí mismo, su funcionamiento no se ve afectado ni por los elogios ni por la crítica. Respeta la identidad del otro sin llegar a ser crítico o involucrado emocionalmente al intentar modificar el curso de vida del otro. Es capaz de asumir la responsabilidad total de sí mismo y tiene seguridad de la reacción hacia los demás, no es demasiado responsivo de lo que los demás hacen”* (pág. 107). Luego entonces, la persona diferenciada no reacciona exageradamente hacia los demás, siendo menos dependiente en forma emocional. Estos resultados muestran una mayor validez externa del instrumento, dado que es congruente con lo esperado conceptualmente con lo encontrado con otro instrumento que ya ha sido validado y confiabilizado.

En sentido contrario, una persona con un nivel de diferenciación bajo reacciona emocionalmente de una manera más intensa complicando y aumentando los conflictos de pareja. Las personas con un nivel bajo de diferenciación *“Están emocionalmente necesitadas y reaccionan con intensidad hacia los demás, es muy difícil para las personas de este rango mantener relaciones a largo plazo. La mayor parte de su energía se va en “amar” o “ser amado” y se consume mucha energía en la reactividad por haber fracasado en conseguir amor. Se ocupa muy poca energía en conseguir sus metas”* (pág.101). Luego entonces, es mucho más probable que las personas con un nivel de diferenciación bajo tengan conflictos de pareja e incluso mantengan una relación. Los resultados de este estudio demuestran que ocurre esto, al haber correlacionado la diferenciación con los conflictos de pareja.

## CONCLUSIÓN

La diferenciación es el concepto más importante de la teoría familiar sistémica intergeneracional de Bowen (1989). Tiene implicaciones con el nivel emocional o reactividad del sujeto con respecto a los demás que componen su núcleo emocional más importante como la familia. Se han desarrollado un conjunto de instrumentos de tipo cuantitativo para evaluarlo. Pero para que un instrumento cualitativo sea válido y confiable, y por lo tanto, útil en el terreno de la investigación científica debe tener características puntuales y específicas tanto en su desarrollo como en su aplicación, así como en el uso de instrumentos estadísticos adecuados y pertinentes que indiquen estas características en dicho instrumento.

En este caso, a partir del instrumento de diferenciación propuesto por Vargas Flores, Ibáñez Reyes y Mendoza Espinosa (2024), se aplicó junto con otro de Conflictos de Pareja para correlacionar sus resultados. Se encontró con que esta correlación concuerda con lo esperado desde el punto de vista conceptual, por lo que se agrega validez externa a este instrumento. Se deduce que este instrumento es válido y confiable para aplicarse tanto en la investigación científica como en la práctica clínica. Será recomendable seguir aplicado este instrumento con otros que ya está validados y confiabilizados para seguir obteniendo dicha validez externa.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Bowen M. (1989). *La Terapia Familiar en la Práctica*. Vols. 1 y 2. Bilbao: Descleé de Brouwer.

Drake J. R., Murdock N.L., Marszalek J.M. y Barber C.E. (2015). Differentiation of Self Inventory—Short Form: Development and Preliminary Validation. *Contemp Fam Ther* 37 101–112. DOI 10.1007/s10591-015-9329-7

Guy E. Glad MS, ThM (1999) The Effect of Self-Differentiation on Marital Conflict, *American Journal of Pastoral Counseling*, 2:4, 65-76, DOI:10.1300/J062v02n04\_05

Ibáñez Reyes E.J. Vargas Flores J.J. y Vega Valero C.Z. (2009). Estrés y Diferenciación: Dos Conceptos Relacionados. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 12 (4) 94-104

- Ibáñez Reyes E.J., Guzmán Mercado X.V. y Vargas Flores J.J. (2010). Descripción y Análisis del Concepto de Diferenciación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 13 (1) 52-79.
- Iglesias García M.T., Urbano Contreras A. y Martínez González R.A. (2020). Escala de Frecuencia y Respuesta a los Conflictos de Pareja: Fiabilidad y Validez. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación* 3 (56) 47-57 <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.04>
- Jankowski P.J. y Hooper L.M. (2012). Differentiation of Self: A Validation Study of the Bowen Theory Construct. *Couple and Family Psychology: Research and Practice* 1 (3) 226-243. DOI: 10.1037/a0027469
- Kerr. M. y Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. Nueva York: Norton & Company, Inc.
- Krycak R.C., Murdock N.L. y Marszalek J.M. (2012). Differentiation of Self, Stress, and Emotional Support as Predictors of Psychological Distress. *Contemp Fam Ther* 34 495–515. DOI 10.1007/s10591-012-9207-5
- Skowron E. A., Stanley K. L. y Shapiro M.D. (2009). A Longitudinal Perspective on Differentiation of Self, Interpersonal and Psychological Well-Being in Young Adulthood. *Contemp Fam Ther* 31 3–18. DOI 10.1007/s10591-008-9075-1
- Skowron E.A. (2000), The Role of Differentiation of Self in Marital Adjustment. *Journal of Counseling Psychology* 47, (2) 229-237 DOI: 10.1037//0022-0167.47.2.229
- Skowron, E., & Friedlander, M. (1998). The differentiation of self-inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235–246. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>
- Sloan D. A., Dierendonck D. (2016). Item selection and validation of a brief, 20-item version of the Differentiation of Self Inventory—Revised. *Personality and Individual Differences* 97 146–150.
- Sohrabia R., Asadi M., Habibollahzadec H. y PanaAlid A. (2013). Relationship between self-differentiation in Bowen's family therapy and psychological health. *Social and Behavioral Sciences* 84 1773 – 1775.
- Titelman, P. (Ed.). (2003). *Emotional cutoff: Bowen family systems theory perspectives*. New York, NY: Haworth Press.
- 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

- Vargas Flores J.J., Ibáñez Reyes E.J. y Mendoza Espinosa M.A. (2024) Análisis Factorial Confirmatorio de un Instrumento de Dependencia Emocional. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 27 (4) 1701-1711
- Vargas Flores, J. de J., Ibáñez Reyes, E. J., García Yedra, G., y Mendoza Espinosa, M. A. (2018). Desarrollo de un Instrumento para Medir la Desconexión Emocional de la Teoría de Murray Bowen. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 21(3). Recuperado a partir de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/67315>
- Vargas Flores, J. de J., Ibáñez Reyes, E. J., Hernández Villegas, D. N., y Hernández Lira, M. L. (2016). Propuesta de un Instrumento Para la Evaluación de la Fusión. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 19(1). Recuperado a partir de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/54907>
- Vargas, J.J., Ibañez E.J. y Tamayo, C. (2013). Inventario de diferenciación: Réplica del instrumento de Skowron y Friedlander. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala.Facultad de Estudios Superiores Iztacala*. 16 (2). Recuperado de [www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/download/39966/36369](http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/download/39966/36369)
- Yupanqui García M.G. (2022). Dependencia emocional y violencia de pareja: una revisión de la literatura en el periodo 2017 y 2011. *Revista Ecuatoriana de Psicología* 5 (12) 117-128. <https://doi.org/10.33996/repsi.v5i12.76>