

La familia como contexto en la construcción de las emociones

José de Jesús Vargas Flores¹⁴, Edilberta Joselina Ibáñez Reyes¹⁵
y María Luisa Hernández Lira¹⁶

Facultad de Estudios Profesionales Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

La construcción de la emoción es uno de los temas más importantes de la psicología; éste se ha analizado desde su inicio como disciplina científica. En el presente trabajo se examina a la emoción desde la perspectiva de la teoría familiar de Murray Bowen. Se discute como un tema general dentro de la disciplina y posteriormente se enmarca en el contexto familiar. Se considera que el concepto de diferenciación es relevante, así como sus derivados como la fusión y la desconexión emocional. Se lleva a cabo su estudio y se realizan propuestas prácticas dentro de la psicología aplicada en la clínica.

Palabras Clave: Emoción, familia, terapia familiar, diferenciación, fusión, desconexión emocional.

The emotion construction is one of the most important subjects in psychology. This subject has been discussed and analyzed since the beginning of psychology as a scientific discipline. In this work, the emotion is analyzed from the Murray Bowen's family theory perspective. The emotion is discussed as a general subject in psychology and then it's framed in the family context. For this analysis the differentiation concept and its related concepts are important, such as the fusion and emotional cutoff. A discussion is presented and also application proposals are given, all in clinical applied psychology.

Keywords: Emotion, family, familiar therapy, differentiation, fusion, emotional cutoff.

¹⁴Profesor de carrera del área de Psicología Clínica. e-mail: jjvf@unam.mx

¹⁵Profesora de carrera del área de Psicología Experimental. e-mail: jibanez@iztacala.unam.mx

¹⁶Técnico académico de carrera en el área de Psicología Experimental. e-mail: luisa_maria126@hotmail.com

Al igual que la memoria, el aprendizaje y la motivación, la emoción es uno de los temas centrales de la psicología ya que es uno de los elementos más importantes en la explicación del comportamiento humano (James, 1989). No obstante, los psicólogos conductuales no han podido generar una teoría lo suficientemente amplia que les permita dar cuenta del fenómeno. Se reconoce que cualquier decisión importante, comportamiento o cognición contiene un alto grado de emocionalidad. Cuando un sujeto se relaciona socialmente con su pareja o en interacción con su empleo, las emociones se encuentran jugando un papel significativo en todas sus decisiones. Por ejemplo, el llamado de su jefe puede ocasionarle alegría, miedo o indiferencia dependiendo de la interpretación que en ese momento le dé dentro de su historia y contexto particular.

Es difícil definir a las emociones porque son un evento constituido por varios elementos; por un lado, están los conductuales, por el otro, los fisiológicos y los motivacionales. Algunos autores opinan que las emociones son más básicas que los sentimientos (Kerr y Bowen, 1988); es decir, que las emociones están presentes en todos los animales, incluyendo al hombre y forman una parte básica de su estructura psíquica mientras que los sentimientos se refieren a aspectos exclusivamente humanos. La tristeza, la alegría o el enojo son sentimientos debido a que hay un marco referencial social que los identifica y da nombre a las emociones para convertirlas en sentimientos, en el más estricto sentido humano.

La causa de las emociones es diversa. Existe una gran cantidad de planteamientos conceptuales para dar una explicación sobre esto; sin embargo, dentro de esta diversidad, tomaremos en cuenta la teoría de la evaluación de las emociones cuyo planteamiento conceptual las explica, en el caso de los humanos, a partir de la evaluación aprendida que el sujeto hace de su medio (Arnold, 1970). Pérez Nieto y Redondo Delgado (1997) señalan que estos procesos siempre preceden y elicitan a la emoción de manera que las valoraciones la inician a través de los cambios fisiológicos, expresivos y conductuales que definen el estado emocional, el cual, da cuenta de la manera en que el sujeto debe hacer una estimación de la situación que le rodea, y a partir de ésta, provoca un conjunto de emociones. No obstante, existen algunos estímulos puntuales que inducen un conjunto de emociones sin tomar en cuenta una evaluación; por ejemplo, un dolor muy fuerte, un ruido enérgico, la oscuridad, una herida, el hambre o la sed, son estímulos de tipo biológico que ponen en entredicho la integridad física del individuo colocándolo en una situación de alerta automática que genera un conjunto de emociones que tienen como objetivo alejarse de algo considerado como nocivo.

Sistema emocional, de sentimientos e intelectual

Para Bowen (1989), el sistema emocional es el que establece el vínculo conductual entre los seres humanos y los

animales. De acuerdo a Kerr y Bowen, (1988), en términos generales, el sistema emocional es definido como:

...la existencia de un sistema que ocurre de forma natural en todas las formas de vida que hace capaz a un organismo de recibir información (desde sí mismo y desde su entorno), para integrar esa información y responder en base a la misma. El sistema emocional incluye mecanismos que están involucrados en la búsqueda y obtención de comida, la reproducción, huir de los enemigos, la cría de los pequeños y otros aspectos de las relaciones sociales. Incluye respuestas que van desde el rango de las más automáticas e instintivas a aquellas que contienen una mezcla de elementos automáticos y aprendidos. Guiado por el sistema emocional, los organismos responden en algunas ocasiones basados en su propio interés y otras veces basados en los intereses del grupo (pp. 27-28).

Bowen (1989) afirma que, dado que el ser humano es parte de la naturaleza, su comportamiento es manejado y regulado por las fuerzas fundamentales de la vida, como en el caso de los animales, aunque en las personas existe un aprendizaje social que generalmente media la reacción emocional que se pueda expresar. Por ejemplo, tendemos a explicar las razones por las cuales hacemos o no las cosas mientras que los animales realizan cosas semejantes sin dichas razones; los humanos, nos sentimos atraídos por otras personas, copulamos, nos reproduci-

mos, criamos a los pequeños, ayudamos o dominamos a los demás, competimos, peleamos, huimos, cazamos y generalmente explicamos estos comportamientos de diversas maneras: nos apareamos en nombre del amor, peleamos por un ideal, ayudamos a los demás en nombre de la virtud y criamos a los niños en nombre de la responsabilidad. Al observar a los animales en la naturaleza, nos damos cuenta que hacen todas estas cosas sin ninguna razón definida; sin negar la influencia de los aspectos socialmente aprendidos, ya que esta postura sólo enfatiza la importancia del sustrato en el que descansa los centros cerebrales elevados.

Los sistemas de sentimientos e intelectual son adquisiciones recientes en la historia de los humanos, resultado de una forma de evolución, aunque no reemplazan al sistema emocional, el cual, continúa siendo el de mayor influencia en la conducta humana, es decir, éstos son influencias adicionales. De acuerdo a Kerr y Bowen (1988), el sistema emocional se encuentra interactuando todo el tiempo con ellos por lo que es común que exista confusión entre el uso de los términos como emoción y sentimientos.

Según la definición de emocionalidad, lo que mueve a los organismos es la emoción; por ejemplo, las hormigas soldado que atacan a los intrusos, no lo hacen porque tienen sentimientos nacionalistas, sino que simplemente actúan. Una emoción no tiene un significado para los organismos, sino que operan de manera automática debido a sus emociones. Cuando una cucaracha corre hacia lo oscuro cuando se prende una luz, lo hace con sus emo-

ciones. Es el sistema de sentimientos es el que más influencia tiene en la actividad humana. De hecho, probablemente tienen mayor influencia en los procesos sociales que el intelectual. La gente es capaz de conocer los sentimientos porque los siente en contraste con las emociones que no se sienten y su influencia debe inferirse a partir de lo que los humanos y los organismos hacen o no en una situación dada.

Los sentimientos, en cierto momento, dan la impresión de ser un conocimiento o cognición de los aspectos más superficiales del sistema emocional; por ejemplo, la gente se siente culpable, con vergüenza, desaprobada, furiosa, con ansiedad, celosa, en éxtasis, simpatía o rechazo, mientras algunos animales actúan como si experimentaran sentimientos similares sin la evidencia de que así sea, simplemente reaccionan en forma emocional. Por lo tanto, los animales no tienen un sistema de sentimientos en el sentido estrictamente humano. La suposición es que los seres humanos también reaccionan emocionalmente, pero con una capa de sentimientos. Es el componente de sentimientos lo que conocemos, pero hay más reacción que sólo ellos.

El sistema intelectual se refiere a la parte del sistema nervioso de la humanidad más recientemente adquirido en la evolución; aquel que generalmente se refiere al cerebro pensante del hombre, lo que lo hace una forma única de vida e incluye la capacidad de conocer, entender y comunicar ideas complejas que exceden a la de cualquier otro animal. No hay evidencia de que esta habilidad la

tengan otras especies de animales. Sin embargo, es importante distinguir entre el pensamiento que no está influenciado por los procesos emocionales y de sentimientos del que si lo está en términos de la objetividad y la subjetividad.

En la naturaleza, siempre hay neutralidad; nada está bien ni mal, solo ocurren cosas al tratarse de un proceso continuo en el que se presentan sucesos interrelacionados donde el intelecto humano es capaz de observar de manera objetiva pero, al mismo tiempo, también es vulnerable a perder esa objetividad cuando el sistema de sentimientos y la subjetividad toman partido e imponen lo que debe ser. Cuando el pensamiento humano está relativamente libre de subjetividad, las polarizaciones se pueden ver como lo que son mientras que los puntos de vista polarizados son consistentes con el modo de funcionamiento del hombre, no son una descripción exacta de la naturaleza y del proceso humano.

La capacidad de ser objetivo teóricamente siempre está presente pero con frecuencia ésta es abrumada por los procesos de sentimientos y emocionales y muchas veces el intelecto opera a su servicio; cuándo la imaginación corre de manera loca hasta distorsionar la realidad, cuándo alguien planea un asesinato o cuándo un grupo de personas justifican sus intentos de controlar a los demás basándose en puntos de vista religiosos o políticos, el intelecto está funcionando para apoyar a dichos sistemas por lo que las opiniones y acciones se justifican con base en las evaluaciones subjetivas sobre el mundo y sus habitantes.

Cuando los seres humanos reaccionan emocionalmente a los estímulos tanto internos como externos, puede haber manifestaciones tanto a niveles emocionales como de sentimientos e intelectuales. A nivel intelectual, consiste en pensar que se está fuertemente influenciada por la emoción y los sentimientos (subjetividad), mientras que a nivel de sentimientos, consideradas como las más obviamente automáticas, las respuestas emocionales gobernadas por el pensamiento pueden ser automáticas e influyentes en el comportamiento. Con frecuencia, a los valores, las creencias y las actitudes, se les consideran como reacciones sumisas y son ejemplos de respuestas determinadas por el pensamiento influenciadas emocionalmente. Si alguien responde en forma refleja a las ideas del otro, degradando la idea o la persona, se trata de una opinión o actitud que emana de la subjetividad del respondiente y aun cuando la respuesta puede sonar como intelectual, está principalmente gobernada por la emoción y los sentimientos.

Un ejemplo de manifestaciones de la reactividad emocional que ocurre de manera simultánea en los sistemas emocional, de sentimientos e intelectual es cuando alguien reacciona a la desaprobación y el aislamiento (una respuesta enraizada emocionalmente que se observa en todas las formas de vida), sentirse triste (un sentimiento experimentado solo por altas formas de vida) y llegar a estar preocupado con un sentido de insuficiencia (una actitud subjetivamente determinada del yo, que indudablemente es única en los seres humanos). Otro ejemplo es la persona que reacciona ante la desaprobación percibi-

da con una expresión facial agresiva (emoción), coraje (sentimiento) y una autoafirmación del punto de vista correcto (subjetivo).

Al parecer, los sistemas emocional, de sentimientos e intelectual, se influyen entre sí. Las reacciones emocionales pueden disparar reacciones de sentimientos y las reacciones de sentimientos generar pensamientos matizados por los mismos sentimientos. También puede ocurrir el proceso opuesto: pensamientos subjetivamente determinados pueden disparar sentimientos y esos provocar reacciones emocionales. Es incorrecto considerar a cualquiera de estos sistemas como *mejor* que los demás. Los tres son producto de la evolución y se han mantenido en el proceso evolutivo y al parecer, cada uno tiene funciones importantes para las especies.

Emociones y diferenciación

El niño no nace en la nada, lo hace dentro de un contexto familiar el cual tiene un conjunto de ideas, puntos de vista y formas de solucionar los problemas; luego entonces, la familia es el crisol donde el sujeto aprende una gran cantidad de comportamientos conscientes e inconscientes con los cuales afronta su existencia para bien y para mal. En ella no sólo se asimilan comportamientos sino también a reaccionar emocionalmente ante las diferentes situaciones. Al respecto, Bowen (1989) plantea un conjunto de conceptos alrededor de los cuales se da la dinámica fami-

liar; el más importante de éstos es el de diferenciación, concepto propuesto por la biología que plantea que cuando las células se van reproduciendo para dar lugar a un nuevo ser, primero son iguales pero posteriormente se van diferenciando para formar parte de los diversos tejidos del cuerpo, son diferentes, pero pertenecen al mismo sistema. De la misma manera, cuando nace un niño, éste no se encuentra emocionalmente diferenciado de sus padres pero conforme va creciendo, se va convirtiendo en persona y por lo tanto, diferenciándose.

Dentro de la familia existen fuerzas de grupo donde el sujeto se apega a lo que el pasa en ella, lo que decide, piensa y siente (Larson y Almeida, 1999). De la misma manera, existen fuerzas individuales, donde el sujeto tiene su propia forma de pensar, sus propios proyectos y metas. Un sujeto diferenciado es aquel que es considerado *persona*; alguien que establece un adecuado balanceo entre las fuerzas del grupo y las fuerzas individuales. Es aquel que piensa las cosas antes de hacerlas, que tolera las emociones y sentimientos de los demás sin afectarse fuertemente, que puede interactuar con otros que opinan en forma radicalmente diferente al él mientras que, en sentido contrario, las personas con un bajo nivel de diferenciación, confunden sus emociones y sentimientos actúan sobre esta base; son emotivas, impulsivas, poco objetivas y sus criterios de verdad son sus emociones.

Cuando se elige pareja, generalmente se opta por alguien que tiene el mismo o casi el mismo nivel de diferenciación, transmitiendo de ésta manera la construcción

familiar de las emociones (Akers-Woody, 2003). Sin embargo, esta transmisión es muy compleja ya que depende del género del niño, su apariencia física, sus características personales y otros factores (Larson y Gillman, 1999).

El concepto de diferenciación

La diferenciación es un concepto desarrollado por Murray Bowen (1989) y se refiere al grado en el cual un individuo es independiente emocionalmente del entorno familiar en que se desarrolla. Cuando se nace, el sujeto no puede distinguir entre la madre y de él mismo; conforme va creciendo, va independizándose en varios sentidos (físico, económico, social), es decir, se va convirtiendo cada vez más en una persona por sí misma.

El constructo diferenciación del Yo se basa en el supuesto de que es la variable de personalidad más crítica para el desarrollo emocional; se utiliza para describir la manera en que los patrones de convivencia familiar afectan la salud y el desarrollo individual e influye, en la medida en que los individuos son capaces de actuar con un grado apropiado de autonomía, al tomar responsabilidad personal para las tareas apropiadas a su edad, al experimentar importantes relaciones con otros sin fusionarse con ellas (Peleg, 2005). Esto se refiere a cómo la familia interviene en el desarrollo personal de los niños fomentando la diferenciación u obstruirla; una madre que sobreprotege a su hijo haciéndole todo lo que puede hacer por sí mismo, le resuelve la vida cuando lo requiere y lo refuerza de manera exagerada hasta cuando no lo necesita, es un

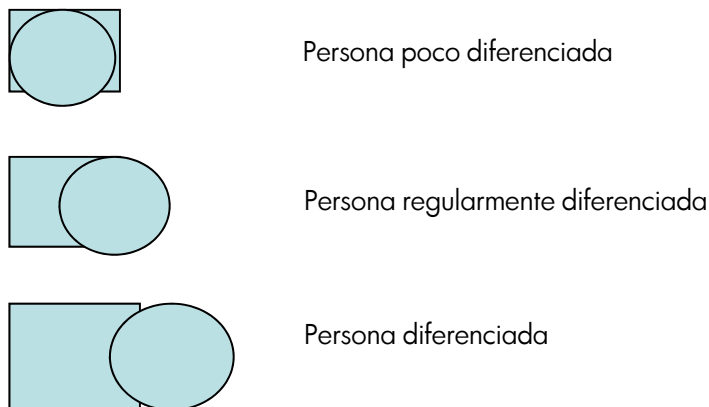
ejemplo del cómo ella puede obstruir su desarrollo individual y por lo tanto, su desarrollo emocional y de sentimientos.

Bowen (1989) define diferenciación como el equilibrio en el funcionamiento intelectual y emocional, la intimidad y la autonomía en las relaciones; se trata de un continuo que van desde altamente diferenciado a altamente indiferenciado. Las personas muy diferenciadas pueden distinguir los pensamientos y las emociones y puede elegir entre responder guiadas por la inteligencia o por las emociones. Las personas diferenciadas son menos reactivas y más independientes; son flexibles y adaptables al estrés, pueden presentar un fuerte razonamiento lógico cuando la situación lo requiere. Además, son capaces de mantener una posición del Yo en las relaciones íntimas sin dejar de ser autónomos (Lloyd, 1990).

Las personas pobremente diferenciadas tienen problemas constantemente y responden de manera reactiva o emocionalmente cuando se enfrentan a situaciones estresantes (Kerr y Bowen, 1988). Los componentes de su funcionamiento intelectual y emocional se encuentran fusionados y las decisiones se basan en lo que siente, se encuentran atrapados en un mundo emocional (Bowen, 1989); tienen problemas para mantener una posición del Yo dentro de las relaciones, su funcionamiento y bienestar dependen de ellas. Esto se puede observar cuando una persona se

enoja con facilidad o se enamora obsesivamente ya que responde de acuerdo a sus emociones y a su sistema de sentimientos.

Figura 1. Se representa en forma esquemática la diferenciación de las personas, donde el cuadro son los demás y el círculo es el yo de la persona evaluada.



Como puede observarse en la Figura 1, la persona poco diferenciada se encuentra muy involucrada y por lo tanto dependiente de los demás; su Yo y el de los demás están juntos, intrincados y no se distinguen entre sí. En cambio, la persona que está regularmente diferenciada, tiene intereses con sus seres queridos, pero también tiene otros, no muchos, fuera de la familia y la pareja. La persona diferenciada, si bien tiene contacto con la familia y la pareja, piensa por sí misma, trabaja en sus propios objetivos y por lo tanto puede ver las cosas de manera poco emocional por lo que tiende a tomar decisiones basadas en la realidad y no en la fantasía.

La diferenciación del Yo se caracteriza por la capacidad para distinguir e integrar tanto las emociones como el intelecto: lo que se siente y lo que se piensa. Individuos óptimamente diferenciados son capaces de sentir y expresar sus emociones, al igual que contener sus impulsos. En las personas pobremente diferenciadas los sentimientos y

pensamientos se funden y la persona tiende a reaccionar de forma automática e impulsiva; es decir, en las personas indiferenciadas, el sistema intelectual se pone al servicio del sistema de sentimientos.

Las personas bien diferenciadas son capaces de tomar decisiones bien planeadas, incluso en situaciones estresantes, por lo que su sistema intelectual, si bien está matizado por el sistema de sentimientos, puede prevalecer el pensamiento mientras las personas pobremente diferenciadas tienden a ser menos flexibles, menos adaptables, se presionan fácilmente y son emocionalmente más dependientes que los demás compañeros mejor diferenciados (Williamson, 1981). Por ejemplo, una persona diferenciada es aquella mujer que está viviendo su proceso de divorcio y en lugar de reaccionar de manera impulsiva demandando a su esposo o poniendo a sus hijos en su contra, decide tomar la situación de manera relativamente más objetiva respetando las decisiones del marido y per-

mitiéndole ver a sus hijos las veces que se pueda (Thompson y Bolger, 1999).

En una familia pobremente diferenciada, la emoción y la subjetividad tienen una fuerte influencia en las relaciones familiares. Cuando la presión de unión es intensa, impide al niño crecer, pensar, sentir y actuar por él mismo; funciona en reacción hacia los otros. Un ejemplo de esto es un adolescente rebelde el cual refleja la falta de diferenciación que existe entre él y sus padres. El rebelde es una persona activamente reactiva cuyo Yo está pobremente desarrollado mientras que sus padres son tan inseguros que responden de forma automática a su conducta. Los valores y creencias de estos jóvenes están formados en oposición a las creencias de los otros, basándose más en reacciones emocionales que pensando puesto que sus creencias usualmente son inconsistentes.

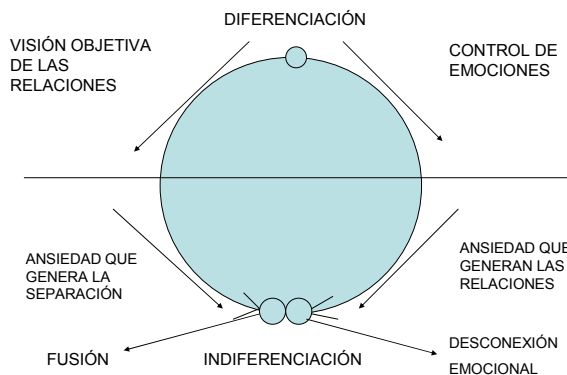
Fusión y desconexión emocional

Para el pleno entendimiento del concepto de diferenciación, es necesario explicar dos conceptos importantes: la fusión y la desconexión emocional; ambos se encuentran intrínsecamente implicados de tal manera que no es posible concebirlos de manera separada. El concepto central es el de la diferenciación, mientras la fusión y la desconexión emocional son demostraciones del grado de indife-

renciación de un individuo; es decir, son síntomas de un mismo fenómeno como se explicará a continuación.

La fusión es una palabra que implica la idea metafórica de una masa del Yo dónde no hay diferenciación del sujeto; el Yo se encuentra perdido dentro esa masa constituida por la familia cuya principal característica es la continua demanda por parte del sujeto de que el otro haga de manera exacta y precisa lo que solicita para poder disminuir su continua ansiedad generándose miedo a la separación y la pérdida. En este contexto, generalmente los demás miembros de la familia tienen el mismo grado de indiferenciación en su modalidad de fusión y al referirnos a la relación de pareja, el otro es una persona igualmente indiferenciada y fusionada solicitando de la misma manera que se cubran sus propias necesidades emocionales. Vargas Flores e Ibáñez Reyes (2009) define esta unión emocional como aquella que desemboca en una serie de dependencias emocionales hacia el otro; en este sentido, el sujeto, cuando no es enseñado o no consigue cubrir sus propias necesidades emocionales, tiende a buscar en los demás que lo hagan, es decir, busca que la madre, el padre, la pareja, los amigos y hasta los hijos cubran dichas necesidades.

Figura 2. Muestra la manera en que interactúa la fusión y la desconexión emocional.



Como puede verse en la Figura 2, esto implica un continuo conflicto; la fusión siempre es complicada porque todos los miembros de la familia se encuentran en un permanente estado de ansiedad y miedo a la separación lo que necesariamente lleva a perpetuar sus demandas (Vargas Flores e Ibáñez Reyes, 2009). En los momentos de tranquilidad, cuando la familia no tiene muchas dificultades, tiene la apariencia de una común y corriente pero cuando surge un aprieto de cualquier tipo, todos entran en un estado de ansiedad que hace que surja el conflicto.

Debido a que las solicitudes de cobertura de necesidades emocionales son muy perfeccionistas, que exigen una gran precisión, el otro nunca llega a cubrirlas de manera satisfactoria. Es decir, cuándo se hace una solicitud de una acción, se hace de manera implícita, difícil de entender por el otro y cuando éste trata de cubrirla, nunca lo consigue a satisfacción del solicitante. Por ejemplo, en una relación de pareja, el novio le solicita a su pareja que

sea más cariñosa; cuando lo hace, él nunca queda satisfecho porque no lo realiza exactamente como lo desea y si llegara a hacerlo, la acusará de poco espontánea, lo que de cualquier forma, generará el conflicto (Vargas Flores e Ibáñez Reyes, 2008).

A pesar de que hay una gran cantidad de conflictos en este tipo de relaciones, éstas tienden a ser muy sólidas y estables. De nueva cuenta ejemplificando una relación de pareja, los integrantes viven peleándose continuamente pero les es muy difícil plantearse de manera seria la separación; podrán externar verbalmente que la desean, pero no lo harán. En una relación madre-hijo, ella generalmente dirá que está harta de tener un hijo como el que tiene pero jamás hará algo formal para separarse y él pueda hacer su propia vida.

No obstante, cuando el grado de ansiedad generada es mucha, ocasionalmente el sujeto tiende a desconectarse emocionalmente debido a que el costo por parte del sis-

tema de sentimientos en la relación es muy alto; es decir, puede alejarse emocionalmente de las relaciones significativas de su vida e incluso puede huir de su hogar y no saber de ellos durante muchos años. Esta desconexión puede acompañarse por un alejamiento geográfico y físico, aunque no necesariamente o irse a vivir a otro lugar cercano, perdiéndose el contacto entre ellas. Otra opción extrema es que tengan un problema mental y se desconecte de la familia. También el sujeto puede permanecer dentro del hogar de sus padres pero sin hacerles saber qué hace o a qué se dedica. Hay muchas variantes de la desconexión emocional que van de las ya mencionadas hasta el casamiento para salir del hogar o la búsqueda de un trabajo lejano, todas con el propósito de lograr el distanciamiento emocional de la familia de origen (Vargas Flores, Rodríguez Cruz y Hernández Lira, 2010).

Cabe señalar que cuando las personas se casan para lograr la desconexión de su familia, tienden a importar el modelo de interacción a su nueva relación, es decir, igualmente se desconectan de su pareja y de sus hijos si es que los llegan a tener. Esto implicaría la transmisión intergeneracional de los tipos de relación a partir de su historia con la familia de origen.

Conclusión

Las emociones y los sentimientos no pueden verse como algo que surge a partir de un estímulo puntual sino del contexto interpersonal familiar. Existen muchas maneras

de abordar la emoción y los sentimientos humanos; dentro del contexto familiar y de la terapia, una posibilidad es la construcción conceptual de Bowen (1989) la cual plantea que las emociones surgen de la interacción, y específicamente, dentro de la interacción familiar que es donde se reproducen para posteriormente exportarse a otras relaciones dentro del transcurso de la vida: la pareja y los hijos.

La diferenciación, como fue planteada a lo largo del presente trabajo, es la manera en que el sujeto aprende a manejar de una forma constructiva sus emociones. A pesar de que hay aproximaciones que afirman que las emociones y los sentimientos deben de ser *sacados y darles rienda suelta*, esta aproximación teórica afirma que, si bien hay que tomarlos en cuenta, es necesario abordarlos en su justa medida. Es decir, es imposible que en cada decisión importante las emociones y los sentimientos estén excluidos por lo que es necesario se les da su justa medida para que pueden ser positivos y constructivos, no desbordantes, como ocurre en el caso de las personas indiferenciadas ya que las emociones tendrían que estar al servicio del sistema intelectual, no al revés. Cuando el sistema intelectual está al servicio de las emociones, la persona tiende a ser menos diferenciada y cuando las emociones y sentimientos se ponen al servicio del sistema intelectual, la persona es más diferenciada.

Esta propuesta puede ser tomada en cuenta dentro de la práctica psicoterapéutica. Los seres humanos tenemos características singulares que nos hacen diferentes a las

otras especies de animales; ésta singularidad no es sencilla, sino que entra dentro de la complejidad humana la cual no ha podido ser analizada en su justa medida por las diversas aproximaciones psicológicas. Por lo tanto, no queda sino buscar una posibilidad que pueda dar cuenta de estos importantes fenómenos psicológicos de una forma tal que nos permitan analizar, aunque sea de manera parcial pero con posibilidades de generar técnicas que posibiliten al psicólogo intervenir de mejor manera las problemáticas de sus usuarios o pacientes. Incluso existen instrumentos cuantitativos que evalúan la diferenciación y que podrían utilizarse dentro de la práctica clínica.

Un ejemplo de ello es propuesta de una escala elaborada por Vargas Flores e Ibáñez Reyes, (2009) la cual no fue diseñada como un instrumento para asignar a la gente en un nivel exacto de diferenciación ya que es difícil debido a que la evaluación de una persona requiere una gran cantidad de información acerca de muchas otras personas. Tampoco define categorías de diagnóstico clínico ya que la escala pretende definir la adaptabilidad de un individuo ante situaciones estresantes. Las personas en cualquier punto de la escala, cuándo se estresan suficientemente, pueden desarrollar síntomas físicos, emocionales o sociales, pero entre más alto sea el nivel de diferenciación será necesaria una mayor cantidad de estrés para desencadenar un síntoma.

La característica que describe mejor la diferencia entre las personas con distintos niveles de la escala es el grado de habilidad que tienen para distinguir entre los procesos

emocionales y los intelectuales. Es decir, que se plantea la evaluación de la diferenciación mediante una escala de tipo ordinal, donde lo que podemos distinguir es cuando una persona es más o menos diferenciada, pero no qué tanto (Vargas Flores, Ibáñez Reyes y Armas Santillán, 2008; Ibáñez Reyes, Guzmán Mercado y Vargas Flores, 2010).

Referencias

- Akers-Woody, M. (2003). *Understanding the Attitudes Toward Marriage of Never-Married Female Young Adult Children of Divorce Using Bowen Theory*. Tesis de Doctorado. Faculty of California School of Professional Psychology. Alliant University.
- Arnold, M. B. (1970). *Feelings and emotions: The Loyola symposium*. New York: Academic Press.
- Bowen, M. (1989). *La terapia familiar en la práctica clínica*. Vols. 1 y 2. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- 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.
- James, W. (1989). *Principios de Psicología*. México: Fondo de Cultura Económica.

- Kerr, M. E. y Bowen, M. (1988). *Family Evaluation: An approach based on Bowen theory*. Nueva York: Norton and Company.
- Larson, R. W. y Almeida, D. M. (1999). Emotional Transmission in the Daily Lives of Families: A New Paradigm for Studying Family Process. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 5-20.
- Larson, R. W. y Gillman R. (1999). Transmission of Emotions in the Daily Interactions of Single-Mothers Families. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 21-37.
- Lloyd, J. (1990). From differentiation to individuation: A look at encounter process. *The British Journal of Sociology*, 38, (3), 251-272.
- Peleg, O. (2005). The relationship between differentiation and social anxiety: what can be learned from students and their parents? *The American Journal of Family Therapy*, 33, (2) 167-183.
- Pérez Nieto, M. A. y Redondo Delgado, M. M. (1997). Procesos de valoración y emoción: características, desarrollo, clasificación y estado actual. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 9, (22) Recuperado de Internet: <http://reme.uji.es/articulos/numero22/revisio/texto.html>
- Thompson, A. y Bolger, N. (1999). Emotional Transmission in Couples Under Stress. *Journal of Marriage and the Family*, 61, pp. 38-48.
- Vargas Flores, J. J. e Ibáñez Reyes, E. J. (2008). La diferenciación como un modelo para el análisis de las relaciones de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 11, (1), pp. 102-115.
- Vargas Flores, J.J. e Ibáñez Reyes, E.J. (2009). Fusión y desconexión emocional: dos extremos en el concepto de diferenciación. *Alternativas en Psicología*, 14, (21), pp. 16-27.
- 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), pp. 106-116.
- Vargas Flores, J.J.; Rodríguez Cruz, M. y Hernández Lira M.L. (2010). La diferenciación del Yo y la relación hacia la violencia en el varón. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 13, (4), pp. 197-216.
- Williamson, D. (1981). Personal Authority via Termination of the Intergenerational hierarchical boundary: A new Stage in the Family Life Cycle. *Journal of the Marital and Family Therapy*, 7, 442-452.