

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria  
Universidad Francisco de Vitoria



**La relación entre el ajuste diádico, la  
diferenciación del self y los celos en  
parejas españolas: un estudio empírico**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Raquel Lendoiro Gómez

Madrid, a 10 de Marzo de 2025



D. / Dña. DAVID RONCERO VILLARREAL, tutor/a del Trabajo de Fin de Master titulado LA RELACIÓN ENTRE EL AJUSTE DIÁDICO, LA DIFERENCIACIÓN DEL SELF Y LOS CELOS EN PAREJAS ESPAÑOLAS: UN ESTUDIO EMPÍRICO, realizado por RAQUEL LENDOIRO GÓMEZ

### **Recomienda**

que el trabajo sea presentado y defendido ante el tribunal evaluador correspondiente para la obtención del título de Master en Psicología General Sanitaria.

En Madrid, a 7 de marzo de 2025

RONCERO  
VILLARREAL DAVID  
52980712M

Firmado digitalmente por  
RONCERO VILLARREAL DAVID -  
52980712M  
Fecha: 2025.03.08 11:00:53 +01'00'

Fdo.: David Roncero Villarreal

## Índice

1. Introducción	8
1.1. Justificación	8
1.2. Marco teórico	10
1.2.1. Satisfacción/Relación en la pareja	10
1.2.2. Diferenciación del self	12
1.2.3. Celos	15
1.2.4. Relación entre las variables	18
2. Objetivos del estudio	19
3. Metodología	20
3.1. Diseño	20
3.2. Participantes	20
3.3. Variables e Instrumentos	22
3.3.1. Variables Sociodemográficas	22
3.3.2. Variable Ajuste diádico	22
3.3.3. Variable Diferenciación del self	23
3.3.4. Variable Celos	23
3.4. Procedimiento	24
3.5. Análisis de datos	24
4. Resultados	25
4.1. Estadísticos descriptivos	25
4.2. Relación entre variables	26
4.3. T de Student para muestras independientes	27
4.4. Regresión lineal múltiple	29
5. Discusión	29
5.1. Discusión	29
5.2. Conclusiones, limitaciones y prospectiva	31
6. Referencias	34

## **Índice de tablas**

Tabla 1. Datos sociodemográficos de la muestra	21
Tabla 2. Estadísticos descriptivos de las variables	25
Tabla 3. Relación entre las variables y los datos del cuestionario ad hoc	26
Tabla 4. Relación entre las variables entre sí	27
Tabla 5. Diferencias en las variables en función del sexo	28
Tabla 6. Objetivos e hipótesis del estudio	43
Tabla 7. Cumplimiento o no de las hipótesis planteadas en el estudio	44
Tabla 8. Nivel de ajuste diádico en los participantes	52
Tabla 9. Nivel de diferenciación del self en los participantes	52
Tabla 10. Nivel de celos en los participantes	52
Tabla 11. Tipo de celos predominante en los participantes	53

## **Índice de anexos**

Anexo 1. Objetivos e hipótesis del estudio	43
Anexo 2. Cumplimiento de hipótesis en el estudio	45
Anexo 3. Consentimiento informado	46
Anexo 4. Cuestionarios	47
Anexo 5. Incidencia de las variables en la muestra	53

## Resumen

El aumento de las separaciones en los últimos años ha puesto de manifiesto la complejidad de las relaciones de pareja y el impacto de los diversos factores en su estabilidad. El presente estudio tiene como objetivo examinar la relación entre el ajuste diádico, la diferenciación del self y los celos, así como otras variables sociodemográficas. La muestra del estudio está compuesta por 106 personas que se encontraban en una relación de pareja. Se utilizó un diseño correlacional-predictivo y los participantes completaron un cuestionario sociodemográfico, la *Escala de Ajuste Diádico* (EAD-13), la *Escala de Diferenciación del Self* (EDS-R) y la *Escala de Celos* (CECLA). Los resultados mostraron que el ajuste diádico únicamente correlaciona positiva, moderada y significativamente con el grado de compromiso; con respecto a la diferenciación del self, se observó que existen diferencias entre sexo, siendo los hombres los que puntuaron más alto en la escala total y las mujeres en la dimensión de corte emocional. Paralelamente, el análisis de regresión múltiple mostró que solo la diferenciación del self tiene la capacidad de predecir el ajuste diádico, explicando el 18% de la varianza. Los resultados encontrados difieren de otros estudios previos, que han identificado una relación entre los celos y el ajuste diádico, lo que subraya la importancia de continuar investigando estos factores en la relación con la estabilidad de pareja.

*Palabras clave:* celos, ajuste diádico, diferenciación del self, parejas.

## **Abstract**

The increase in the number of separations in recent years has highlighted the complexity of romantic relationships and the impact of various factors on their stability. The present study aims to examine the relationship between dyadic adjustment, self-differentiation, and jealousy, as well as other sociodemographic variables. The study sample consisted of 106 individuals who were in a romantic relationship. A correlational-predictive design was used, and participants completed a sociodemographic questionnaire, the Dyadic Adjustment Scale (DAS-13), the Self-Differentiation Scale (EDS-R), and the Jealousy Scale (CECLA). The results showed that dyadic adjustment correlated positively, moderately, and significantly only with the level of commitment. Regarding self-differentiation, differences were observed between genders, with men scoring higher on the overall scale and women scoring higher in the emotional cutoff dimension. Additionally, multiple regression analysis revealed that only self-differentiation was capable of predicting dyadic adjustment, accounting for 18% of the variance. The results found differ from previous studies, which have identified a relationship between jealousy and dyadic adjustment, underscoring the importance of continuing to investigate these factors in relation to couple stability.

*Key words:* Jealousy, dyadic adjustment, self-differentiation, couples.

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Justificación

Las relaciones de pareja ejercen un papel importante para las personas con respecto a su estabilidad emocional, psicológica y social (Pineda-Flores et al., 2023), al mismo tiempo son el eje principal de las relaciones familiares (Ward et al., 2009). Existen numerosas definiciones acerca de qué es una pareja, la cual puede ser definida como la relación que se origina entre dos individuos, basada en los sentimientos e intereses, que originan un compromiso de permanencia a lo largo del tiempo; al mismo tiempo, que presenta una estructura y organización independiente que genera un modelo complejo de relación donde cada miembro de la pareja, presenta características propias que lo vinculan y lo desligan de los sistemas iniciales que corresponden a sus familias de origen (Espínola et al., 2017; Maureira, 2016). Las relaciones estables y satisfactorias generan apoyo emocional para la persona, contribuyen muy positivamente en el bienestar, la calidad de vida, los niveles de ansiedad (Castillo et al., 2018), al mismo tiempo, que están relacionadas con un mejor nivel de salud, tanto física como mental; donde se observa un aumento de conductas saludables como la actividad física o la relajación dentro de su estilo de vida que originan una mayor satisfacción con la propia vida, es decir, una mayor calidad de vida (Zepeda-Goncen y Sánchez-Aragón, 2021).

Entre los factores que influyen en la estabilidad y satisfacción de las relaciones de pareja, podemos encontrar la comunicación, la intimidad, la confianza, la resolución de conflictos y las expectativas. La comunicación efectiva es un pilar dentro de la relación, las parejas que tienen una comunicación abierta y positiva tienen mayor probabilidad de superar las dificultades que surjan dentro de la relación (Falconier et al., 2015); al mismo tiempo, el apoyo emocional y la escucha activa incrementan el nivel de satisfacción dentro de la pareja y disminuyen la conflictividad (Meyer y Sledge, 2022). Simultáneamente, se ha observado como la intimidad y confianza influyen en el nivel de satisfacción, de bienestar y de estabilidad de las relaciones (Meyer y Sledge, 2022).

Además de los factores internos, las relaciones también se pueden ver afectadas por factores externos como son el entorno social o el nivel económico. En las investigaciones realizadas por Huić et al. (2018) y Meyer y Sledge (2022), se observó que la presión social, los problemas financieros y las diferencias

significativas con respecto a los valores u objetivos de vida, pueden generar estrés y conflictos en la pareja.

Castillo et al. (2018), atribuyen al buen ajuste diádico un mayor bienestar emocional y una menor probabilidad de separación; al mismo tiempo, la estabilidad o calidad de la relación se ve influenciada por la capacidad personal de mantener su identidad dentro de la propia relación. Entre los aspectos que pueden influir negativamente en la calidad de la relación encontramos la expresión disfuncional de las emociones negativas, como es la ira (Castillo et al., 2018), o las dificultades relacionadas con la autonomía individual o los conflictos emocionales, como son los celos (Granda-Cabal y Moral-Jiménez, 2022; Marín-Cortés y Gutiérrez, 2020).

A pesar de los beneficios que presenta estar en una relación de pareja satisfactoria, en España se han observado cambios importantes en la estabilidad de las relaciones. Según los datos recopilados por el Instituto Nacional de Estadística (INE) (2023), en España en los últimos años, se observa un aumento gradual en el número de separaciones o rupturas de pareja, se calculó que el porcentaje de separaciones asciende a un 57% de las parejas, de los cuales un porcentaje significativo se produjeron tras más de diez años de relación (64,4 %). Al mismo tiempo, cabe destacar que las características de estas separaciones varían según la edad, se ha observado un mayor número de separaciones entre los 40 y 49 años para ambos sexos. Ante estas cifras, podemos determinar que más de la mitad de las relaciones no logran alcanzar el grado de satisfacción deseado que les permita permanecer en una relación a largo plazo. Estos cambios se pueden relacionar con cambios a nivel social, los roles de género y la instauración de nuevos tipos de familia, en donde se observan que los procesos de formación de parejas y separaciones se han visto normalizados por la sociedad actual (Ayuso, 2018). No obstante, en base a las cifras descritas con anterioridad se observa una necesidad de comprender qué factores influyen en la satisfacción, la calidad y la estabilidad de las relaciones de pareja españolas.

El presente estudio se focalizará en estudiar tres variables que influyen en la dinámica de las relaciones de pareja: el ajuste diádico, la diferenciación del self y los celos. El ajuste diádico está relacionado con la calidad de la relación de pareja, este se encuentra asociado con un mayor bienestar psicológico y una mayor calidad de vida; esta variable es imprescindible para entender como las parejas actúan ante las dificultades y consiguen mantener un nivel alto de satisfacción en la pareja. Al mismo

tiempo, la diferenciación del self influye de manera directa en la salud física y psicológica de las relaciones de pareja, ya que, preserva la capacidad de individualización dentro de las propias relaciones (Pineda-Flores et al., 2023); sin embargo, esta puede verse influenciada por la presencia de celos, ante un cambio de las expectativas y normas sociales que se han visto en los últimos años dentro de la sociedad. Es por ello que es necesario estudiar en la población española, si estas variables influyen en la satisfacción y estabilidad de sus relaciones de pareja.

## **1.2. Marco teórico**

### *1.2.1. Ajuste diádico*

El concepto de ajuste diádico fue descrito por Spainer (1976) como un proceso de acomodación entre dos personas que viene determinado por el grado de: 1) diferencias problemáticas en la díada; 2) tensiones interpersonales y la ansiedad personal; 3) satisfacción diádica; 4) cohesión diádica; y 5) consenso en asuntos importantes para un adecuado funcionamiento de la pareja; estos aspectos se resumen en cuatro conceptos básicos: consenso, satisfacción, cohesión y expresión afectiva. Spainer (1976) hace una distinción entre ajuste y satisfacción en la pareja, siendo la satisfacción de la pareja, una dimensión a valorar por parte del cónyuge y de la relación de cara a determinar el ajuste diádico.

Un ajuste diádico positivo implica que la pareja o la relación tiene un equilibrio saludable en estas áreas, y se asocia con relaciones que tienen un mayor nivel de satisfacción y duración; mientras que un ajuste diádico negativo indica tensiones o dificultades en la pareja que afectan al bienestar individual y de la relación, aumentando la probabilidad de ruptura (Cabrera et al., 2019).

El ajuste diádico se ha relacionado con distintos factores que son necesarios conocer de cara a que se origine un adecuado desarrollo de la pareja. Basándose en los *factores personales*, estos se pueden clasificar en: a) *positividad*, hace referencia a los factores de protección, como sentimientos, emociones y afectos positivos, conductas de apoyo, tiempo en pareja, identidad de pareja, expresividad y aceptación propia; b) *negatividad*, referentes a factores de riesgo, entre los que encontramos sentimientos, emociones y afectos negativos, comportamientos manifiestos: negativos, de exigencia, de crítica, de evitación y patrones ambivalentes; c) *creencias*, estas también son factores de protección e incluyen creencias realistas, percepción adecuada de expectativas conseguidas, autoconocimiento de la pareja, justicia e igualdad (Montesinos, 2013).

En relación con *factores sociodemográficos*, las relaciones pueden sufrir diferentes cambios según avanza el ciclo vital familiar. Las relaciones pueden permanecer en la etapa de formación de pareja y sufrir cambios con el avance de las etapas vitales o evolucionar hacia etapas más complejas con la presencia de hijos y la formación de nuevos subsistemas familiares, que influyen de manera directa en el subsistema conyugal (Jiménez-Picón et al., 2018; Uluyol y Özen-Cıplak, 2024).

En base a la influencia del *número de hijos* en relación con el ajuste diádico, se ha observado que a mayor número de hijos, menor es el tiempo dedicado a la pareja y mayor el invertido en las responsabilidades y deberes con los hijos, originando una disminución en la satisfacción y unas mayores discrepancias con respecto a los hijos (Jiménez-Picón et al., 2021; Moral y Ramos, 2016). No obstante, se han observado diferencias entre el sexo y los hijos, en las mujeres se produce una disminución en la satisfacción en la pareja entre no tener hijos y la llegada de los hijos, con independencia del número de hijos; en el caso de los hombres la llegada de cada hijo influye de manera negativa en la satisfacción y en deterioro del ajuste diádico (Urbano et al., 2021).

El *nivel de estudios* y *nivel económico* influye positivamente en el ajuste diádico, especialmente en el nivel de satisfacción y cohesión (Babayan et al., 2018; Jiménez-Picón et al., 2021).

En cuando a si la *duración de la relación* influye en el ajuste diádico, existen distintos estudios que muestran contradicciones al respecto. Cabrera et al. (2019), determina que las relaciones de mayor duración tienden a experimentar niveles superiores de satisfacción y estabilidad, al desarrollar una mayor comunicación y habilidades para la resolución de conflictos. Por otra parte, Bosetto et al. (2018), determinan que el ajuste diádico no se ve influido por la duración de la relación, ni por la edad de los miembros de la pareja.

Asimismo, se ha visto que existen diferencias por *sexo* con respecto al ajuste diádico, estas están determinadas por la percepción que cada uno de los miembros tiene de su relación; se ha observado que los hombres tienden a tener un mayor nivel de ajuste diádico que las mujeres (Cáceres et al., 2013); no obstante, otros estudios muestran que no existen diferencias entre hombres y mujeres (Cabrera et al., 2019; Guzmán y Contreras, 2012). Es por ello que en el presente trabajo se estudiará esta relación.

Un ajuste diádico alto se relaciona con parejas que se sienten satisfechas y felices, que son capaces de confiar y apoyarse en el otro ante una situación difícil de sobrellevar (Han et al., 2021). Al mismo tiempo, la presencia de apoyo social, ya sea por parte de la propia pareja o por personas externas a esta, impacta a la propia persona e influye positivamente en el ajuste diádico (Jiménez-Picón et al., 2021). De igual manera, el ajuste diádico reduce los riesgos de enfermedades físicas (Smith y Baucom, 2017) y de trastornos psicológicos (Debrot et al., 2020).

Por el contrario, un desajuste diádico surge cuando se presentan discrepancias en cuanto a las necesidades o expectativas entre los miembros de la pareja. La alteración del ajuste diádico puede ser originado por un aumento del nivel de estrés y/o una falta de comunicación dentro de la pareja (Nina-Estrella y Marrero, 2020). Al mismo tiempo, que una falta de cohesión va a aumentar la aparición de discusiones o conflictos en la pareja, produciendo una desunión de cara a enfrentarse a situaciones o acontecimientos negativos que puedan surgir en la vida de cada uno de los miembros de la pareja (Cabrera et al., 2019). Por otra parte, se ha observado un aumento en la violencia de la pareja, especialmente cuando se encuentra en momentos de separación o ruptura (Santos-Hermoso et al., 2021).

### *1.2.2. Diferenciación del self*

La diferenciación del self hace referencia a la capacidad psicológica para diferenciar los procesos emocionales de los cognitivos, y la aptitud personal de conservar conexiones con los demás sin olvidarse del propio yo (Bowen, 1978, 1991; Kerr y Bowen, 1988; Rodríguez-González y Martínez, 2015). El proceso de diferenciación de la persona, es un proceso bastante largo, el hijo va a ir desligándose de la fusión total que presenta con su madre originando un movimiento hacia su propia autonomía emocional (Bowen, 1991). La búsqueda de la diferenciación comienza a consolidarse en la adolescencia, cuando existe una biografía personal, hay determinados proyectos vitales, un sistema de valores propio y un desarrollo de las relaciones interpersonales (Hainlen et al., 2016; Rodríguez-González y Martínez, 2015).

La diferenciación del self está constituida por cinco factores (Oliver et al., 2022; Oliver y Berástegui, 2019):

1. Posición del Yo (PY): Concepto propio del yo y la capacidad de mantener las propias creencias de manera racional, incluso cuando otros intenten cambiar su forma de pensar o actuar.

2. Reactividad emocional (RE): Tendencia a responder a estímulos externos con respuestas automáticas o labilidad emocional.
3. Corte emocional (CE): Predisposición a evitar la intimidad, originando una distancia física o emocional con los demás.
4. Fusión con los otros (FO): Inclinação a pensar, actuar y sentir como los otros para conseguir su aprobación, renunciando a los propios valores.
5. Dominio de los otros (DO): Predisposición a insistir a los demás, a que se adapten los propios intereses, ante la baja tolerancia a las diferentes opiniones, pudiendo generar luchas de poder.

Las dos primeras dimensiones hacen referencia al nivel intrapsíquico con el que está relacionado la autorregulación emocional, es decir, la búsqueda del equilibrio entre las emociones y la razón. Los individuos con mayor grado de diferenciación tienen mayor capacidad de diferenciar las emociones de los pensamientos, lo que da lugar a una mayor disposición a la reflexión ante situaciones estresantes, originando una menor reactividad emocional. De manera opuesta, las personas con menor grado tendrán problemas para la regulación emocional ante situaciones de dificultad y actuarán de manera más impulsiva (Lampis et al., 2019; Skowron y Schmitt, 2003).

El resto de las dimensiones hacen referencia al nivel intrapersonal que se basa en las habilidades sociales y emocionales que presenta la persona durante las interacciones con los demás. Las personas con mayor diferenciación tendrán la capacidad de establecer límites flexibles con los demás, que dotan de intimidad y unión en las relaciones, sin el temor a que se produzca una fusión. Al contrario, las personas menos diferenciadas tenderán a fusionarse con los demás, pese a poner distancia física o emocional (Lampis et al., 2019; Skowron y Schmitt, 2003).

Según Borondo y Oliver (2021) y Oliver y Berastegui (2019), las personas con mayor grado de diferenciación del self tendrán: a) una alta *posición del yo*, capacidad para permanecer fiel a sus propias ideas; b) una baja *reactividad emocional*, poca tendencia a la labilidad emocional; c) un bajo *corte emocional*, poca tendencia al distanciamiento emocional y físico con los demás; d) una baja *fusión con los otros*, capacidad de mantener los propios valores independientemente de la aprobación de los otros; e) un bajo *dominio de los otros*, capacidad para tolerar diferentes intereses u opiniones de los otros.

El grado de diferenciación que alcanza una persona, viene determinado por el grado de diferenciación que presentan sus progenitores, esto fue definido por Bowen (1991) como “proyección familiar” al ser los padres quien transmiten a sus hijos el nivel de ansiedad, la capacidad de diferenciar entre el sistema intelectual y el emocional y la capacidad de autonomía personal (Lampis et al., 2019); al mismo tiempo, se observó que las proyecciones que realizaban los progenitores eran diferentes entre los hijos, originando diferentes grados de diferenciación entre los miembros de la familia (Rodríguez-González y Martínez, 2015).

El grado de diferenciación se relaciona con: la salud física y psicológica (Lampis et al., 2019; Oliver et al., 2022), las relaciones sociales (Castro-Dávila y Oliver, 2022; Kerr y Bowen, 1988) y la calidad de las relaciones familiares y de pareja (Capafóns y Sosa, 2015; Lampis et al., 2019). Estudios previos han observado como el grado de diferenciación del self predice de manera directa el nivel de ajuste diádico, en especial los factores corte emocional y reactividad emocional (Lampis 2016; Lampis et al., 2019; Rodríguez-González et al., 2016).

Al mismo tiempo, se ha observado que existen diferencias por sexo con respecto a la escala total de diferenciación del self, siendo los hombres quienes tienden a tener un mayor grado de diferenciación (Rodríguez-González et al., 2015). Con respecto a las dimensiones de la diferenciación del self se ha observado que los hombres presentaban un mayor corte emocional (Oliver y Berástegui, 2019), mayor posición del yo y mayor dominio de los otros (Borondo y Oliver, 2021), mientras que en las mujeres se ha observado una mayor reactividad emocional (Borondo y Oliver, 2021; Oliver y Berástegui, 2019). Según Borondo y Oliver (2021), esto puede estar relacionado con los roles de género, que consideran que las mujeres tienden más al cuidado y expresión de sus emociones, mientras que los hombres tienden más a la autonomía. Es por ello que en el presente trabajo se estudiará esta relación.

Se ha observado que también existe una relación entre el grado de diferenciación del self y el apego. Según Bowen (1991), la no diferenciación se produce cuando el individuo no ha sido capaz de establecer una simetría entre la autonomía y el afecto en las relaciones. Esto origina dos tipos de parejas: uno donde predomina la *ansiedad*, que se origina ante el miedo a ser abandonado o rechazado, lo que conlleva que el individuo tienda a formar una relación de fusión donde se presenta una alta dependencia y cercanía, y otro tipo donde se destaca la *evitación*, que hace referencia al rechazo hacia la intimidad o la cercanía, produciendo una

desconexión y un corte emocional (Bowen, 1991; Lampis et al., 2019; Oliver et al., 2022). Según Bowen (1991), ante esta situación donde no se ha producido una buena diferenciación de los miembros de la pareja, se recurre a los “triángulos”, que es la base del sistema familiar cuando no hay una estructura adecuada. Esto ocurre cuando la tensión emocional en la pareja es superior al nivel establecido, formando un triángulo en donde otra persona se involucra dentro de la propia pareja, normalmente un hijo, originando que la tensión se desplace por el triángulo.

Así mismo, el grado de *autoestima*, que puede ser definido como “conjunto de verbalizaciones con las que uno se describe a sí mismo y que incitan una serie de emociones que, a su vez, discriminan o pueden discriminar una serie de respuestas operantes de las que se anticipa un reforzador” (Froxán, 2020, p. 183). Este está intrínsecamente relacionado con una mayor diferenciación del self originando: una mayor posición del yo, respuestas emocionales menos reactivas, menor tendencia al corte emocional y a la fusión con los otros (Borondo y Oliver, 2021). Es por ello que la autoestima está inversamente relacionada con las parejas no diferenciadas, que presentan estructuras basadas en la ansiedad y la evitación.

En conclusión, podemos determinar que las personas con un adecuado grado de diferenciación presentan una identidad propia y una estabilidad emocional que les permite afrontar la ansiedad y las inseguridades dentro de las relaciones, sin tender a la evasión, al control o a la dependencia. De manera opuesta, las personas con bajo nivel de diferenciación presentarán inseguridad dentro de las relaciones y una mayor ansiedad, tendiendo a experimentar amenazas reales o imaginarias con respecto a su relación, como es el caso de los celos, que llevan al control y vigilancia la pareja, originando desconfianza y conflictos dentro de esta (Behjati Najafabadi, 2020).

### 1.2.3. Celos

El concepto de celos es un concepto impreciso; muchos autores lo han definido como una emoción, un sentimiento, una respuesta ante un estímulo o un trastorno, pero no se ha alcanzado una única definición; no obstante, existe un consenso acerca de que los celos implican aspectos negativos tanto para la persona que los experimenta, como quien los recibe (Brassard et al., 2020; Martínez-León et al., 2017). Buss et al., (1992) define los celos como los mecanismos psicológicos, que originan una alerta en las personas ante una amenaza real o imaginaria hacia la relación de pareja y que ocasiona en la persona miedo ante la posible pérdida de

esta. Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001) define los celos como “un sentimiento de malestar causado por la certeza, la sospecha o el temor de que la persona querida, a quién se desea en exclusiva, prefiera y vuelque su afecto en una tercera persona” (p.29).

Según algunos autores (Elphinston, et al., 2011; White y Mullen, 1989), los celos pueden afectar a las diferentes dimensiones: emocional, cognitiva y conductual. A nivel emocional, los celos son las respuestas afectivas anticipatorias que se producen ante una amenaza, como la rabia, ira, tristeza (Parrott y Smith, 1993), angustia, miedo (Harris y Darby, 2013), desconfianza o la deslealtad (Avendaño y Betancort, 2021). La expresión de los celos de manera cognitiva está relacionada con las sospechas o pensamientos que presenta una persona ante la posible traición o deslealtad de su pareja (Monroy et al., 2015). Los celos conductuales tiene relación con la expresión manifiesta y forma parte de una estrategia defensiva y reactiva a nivel conductual (White y Mullen, 1989). Sin embargo, algunos autores consideran que los celos tienen una función de cuidado y protección hacia la relación de pareja, siendo manifestada como forma de amor y considerada como una conducta normal (Harris y Darby, 2013).

En cuanto a la clasificación de los celos, existen diferentes posiciones al respecto y se ha observado una dificultad entre los autores para establecer una única clasificación. White y Mullen (1989), los clasifican en celos: normales, sintomáticos y patológicos; Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001), realiza una clasificación de los celos patológicos: pasionales, obsesivos y delirantes.

1. Los celos pasionales son ocasionados por la inseguridad ante la posible pérdida de la pareja, pueden influir en la perspicacia y en la autoestima. Se define como un estado emocional, donde la persona “celosa” es capaz de reconocer la irracionalidad de su conducta.
2. Los celos obsesivos se expresan mediante pensamiento, representaciones o impulsos mentales que invaden a la persona de forma inconsciente, generando ansiedad ante los pensamientos intrusivos relacionados con la infidelidad o deslealtad.
3. Los celos delirantes vienen dados ante ideas o pensamientos falsos e irrefutables por medio del pensamiento lógico, donde la persona se cree que su pareja le es infiel pese a ver evidencias que manifiesten lo

contrario, llegando a ocasionar cuadros clínicos de trastorno delirante de tipo celotípico.

Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001), establecen que el carácter patológico de la conducta viene determinado por el grado de intensidad, sufrimiento e interferencia en la vida de la persona y se caracterizan por: *a)* no existir una causa real que los genere, *b)* un origen inusual de la sospecha, y *c)* una pérdida del control por la persona que lo experimenta. Monroy et al., (2015), los categoriza en base al tipo de amenaza: los celos reactivos (amenaza real) y los celos sospechosos (amenaza irracional).

Los celos influyen en diversos ámbitos entre los que encontramos el social y el personal (Ahlen et al., 2023). Se ha observado que a nivel social se produce una imagen negativa de la persona que es definida como celosa (Martínez-León et al., 2017), mientras que a nivel personal los celos influyen de manera negativa en el nivel de satisfacción y en las habilidades de comunicación de la pareja (Kyegombe et al., 2022). En el estudio realizado por Telli y Güler (2021), se ha observado como las conductas de celos predicen de manera inversa el nivel de ajuste diádico, al mismo tiempo que, estos están relacionados con la dependencia emocional que a su vez se relaciona con el nivel de diferenciación del self.

Por otra parte, los celos se asocian con relaciones con apego ambivalente; en el tipo ansioso se originan sentimientos de miedo o abandono que vienen dados por un bajo nivel de autoestima y que desencadenan una mayor dependencia y control en la pareja, dando lugar a un bajo nivel de diferenciación del self (Martínez-León et al., 2017; Rodríguez et al., 2015). Esto genera un aumento en el nivel de conflictividad en la pareja, originando una mayor violencia verbal (Ahlen et al., 2023) y física, pudiendo llegar a ocasionar asesinato ante una pérdida de control por parte de la persona que lo experimenta (Wright, 2017).

En relación con la diferencia que existe entre el sexo, algunos estudios han observado que los hombres tienden a mostrar mayor nivel de celos sexuales, estos se relacionan con la posibilidad de infidelidad por parte de la mujer y la posible pérdida de certeza de su paternidad (Edlund et al., 2019). Al contrario, las mujeres presentaran mayor grado de celos emocionales, que se basan en la posibilidad de que su pareja se enamore de otra mujer y le abandone (Valentova et al., 2020). Otros estudios no han mostrado diferencias en el sexo (Carpenter, 2012), es por ello que en el presente trabajo se estudiará esta relación.

Con respecto a la *duración de la relación*, se observó que las parejas que llevan en relación más de 10 años, presentan niveles de celos más bajos en comparación con aquellos que tienen una relación con una duración inferior (Ahlen et al., 2023). Por otra parte, un bajo nivel educativo o de estudios estaba relacionado con una mayor probabilidad de presentar una mayor puntuación en el nivel de celos (Ahlen et al., 2023).

Al mismo tiempo, se ha observado como el grado de diferenciación está asociado inversamente con el nivel de celos, de manera que un bajo nivel de diferenciación, donde exista una mayor fusión con los otros, ocasionara mayores manifestaciones emocionales, cognitivas y conductuales de los celos dentro de la pareja (Çulfa e Izgi, 2023; White y Mullen, 1989).

#### *1.2.4. Relación entre las variables*

En los últimos años, se ha observado un cambio a la hora de establecer nuevas relaciones de pareja. La dinámica emocional de las relaciones está influenciada por el nivel de ajuste diádico y la diferenciación del self que tiene cada individuo de la pareja. Según el estudio realizado por Tönbül y Özdemir (2023), existe una relación positiva y significativa entre estas variables. Las personas con un mayor nivel de diferenciación del self están relacionadas con la presencia de una identidad más sólida y una baja fusión con los otros, generando un mayor de ajuste diádico (Borondo y Oliver, 2021). Del mismo modo, un adecuado grado de diferenciación va a dar como resultado una mayor capacidad de autorregulación emocional, un mayor grado de confianza y satisfacción, que origina un alto nivel de ajuste diádico y una elevada estabilidad relacional para enfrentarse a los diferentes desafíos y conflictos de la pareja (Telli y Güler, 2021).

La importancia de presentar una autonomía emocional y una identidad propia, se ha visto incrementado con la presencia de las redes sociales y la hiperconectividad dentro de la sociedad; se ha observado un aumento de los conflictos en la pareja, originados por un incremento de las inseguridades y los celos de los miembros de la pareja (Rodríguez et al., 2015). Según Kovan (2023), es necesario trabajar dentro de la pareja las habilidades de comunicación de cara a enfrentarse a los miedos que generan que tu pareja interactúe con otras personas por medio de las redes sociales, ya que puede originar la aparición de los celos, un menor grado de satisfacción y confianza en la pareja, dando como resultado un menor nivel de ajuste diádico. Al mismo tiempo, se ha observado que las redes

sociales generan una idealización de las relaciones de pareja, donde prevalece el control, la dependencia y la necesidad de aprobación externa (Halpern et al., 2017).

En conclusión, podemos determinar que la diferenciación del self tiene un papel mediador entre el ajuste diádico y los celos. Un nivel adecuado de diferenciación proporciona una mayor capacidad de gestión de los conflictos y las respuestas emocionales, dando lugar a un mayor nivel de ajuste diádico (Cabrera et al., 2019). Por otra parte, las personas con un bajo grado de diferenciación del self tenderán a experimentar mayores niveles de celos, y en consecuencia presentarán un bajo nivel de ajuste diádico (Pytlak et al., 2015).

## **2. OBJETIVOS DEL ESTUDIO**

### **Objetivos e hipótesis**

#### *Objetivo general*

El objetivo general de esta investigación es analizar la relación entre el ajuste diádico, la diferenciación del self, los celos y variables relacionadas con la relación de pareja en personas que están actualmente en una relación.

#### *Objetivos específicos*

Los objetivos específicos de esta investigación son:

1. Comprobar si existe relación entre el ajuste diádico, el grado de compromiso, el número de hijos y la duración de la relación.
2. Examinar si existen diferencias entre hombres y mujeres en el nivel de ajuste diádico, el grado de diferenciación del self y el nivel de celos.
3. Identificar las variables predictoras del ajuste diádico.

#### *Hipótesis*

Hipótesis 1. Se espera encontrar relación positiva y significativa entre el ajuste diádico y las siguientes variables, grado de compromiso y la duración de la relación; de manera que a mayor grado de compromiso y mayor tiempo de relación, mayor será el nivel de ajuste diádico en la pareja. Se esperan encontrar relaciones significativas y negativas entre el ajuste diádico y el número de hijos, lo que supone que a mayor número de hijos, menor nivel de ajuste diádico en la pareja.

Hipótesis 2. No se espera encontrar diferencias entre hombres y mujeres en el nivel de ajuste diádico y el nivel de celos, ni en sus dimensiones.

Se espera encontrar diferencias entre hombres y mujeres entre el grado total de diferenciación y las subescalas RE, CE, PY y DO. Siendo mayor el grado de diferenciación total, PY, DO y CE en los hombres, y la RE en las mujeres.

Hipótesis 3. Se espera encontrar que el nivel de celos en las relaciones de pareja predice de manera significativa e inversa el nivel de ajuste diádico, de manera que un mayor nivel de celos este asociado con un menor grado de ajuste diádico.

Se espera encontrar que el grado de diferenciación del self predice de manera significativa y directa el nivel de ajuste diádico, de manera que un mayor grado de diferenciación se vincule con un mayor grado de ajuste diádico.

Este apartado se encuentra resumido en el Anexo 1.

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Diseño**

El presente estudio sigue un diseño correlacional – explicativo que tiene por objeto analizar la relación que existe entre las variables ajuste diádico, diferenciación del self y celos en personas que están actualmente en una relación de pareja; con la intención de determinar la magnitud, fuerza, dirección y naturaleza de las relaciones, así como examinar las posibles causas principales.

Este tipo de diseño no conlleva manipulación de las variables, sino que usa la observación y los análisis estadísticos para identificar si se establecen relaciones significativas y evaluar la capacidad predictiva de algunas variables sobre otras en base a los datos recogidos dentro de un contexto. Los datos se obtendrán por medio de cuestionarios, que serán realizados por una muestra de participantes y posteriormente serán analizados estadísticamente.

El cuestionario se llevará a cabo en un único momento, con el objetivo de encontrar las diferencias que existen entre los participantes; este tipo de diseño se le denomina diseño transversal.

#### **3.2. Participantes**

El presente trabajo se realizó con una muestra de personas españolas, la población diana de este estudio eran personas que actualmente están en una relación de pareja; la población de estudio eran personas que tienen acceso a internet y estaban actualmente en una relación; la muestra de estudio fueron personas que están actualmente en una relación de pareja, han recibido el cuestionario y lo han respondido.

Para realizar este estudio se utilizó un muestreo por conveniencia no probabilístico de bola de nieve, debido a que la distribución del cuestionario se realizó a través de varios participantes que fueron los encargados de distribuir el cuestionario a la población diana. En relación con los criterios de inclusión encontramos ser mayor de edad y estar actualmente en una relación de pareja; en el cuestionario ad hoc se pregunta explícitamente que si actualmente se encuentran en una relación de pareja, ya que, si los participantes no se encuentran en pareja en el momento de la realización del cuestionario, no pueden participar en el estudio. Con respecto a los criterios de exclusión encontramos que no finalicen la encuesta.

En el estudio participaron 106 participantes, de los cuales 78 (73.6%) mujeres y 28 (26.4%) hombres. Las edades de los participantes están comprendidas entre los 20 y 67 años ( $M= 43.05$ ;  $DT= 14.23$ ). Los datos sociodemográficos de la muestra pueden consultarse en la Tabla 1.

**Tabla 1**

*Datos sociodemográficos de la muestra*

<b>Datos sociodemográficos</b>	<b>Opciones de respuesta</b>	<b>N (106)</b>	<b>%</b>
Nivel de estudios	Primarios	4	3.8
	Secundarios	7	6.6
	Educación media (Bachillerato)	9	8.5
	Educación superior (Grado/ Licenciatura)	60	56.6
	Posgrado	26	24.5
	Situación laboral	Estudiando	11
	Desempleo	3	2.8
	Empleados	70	66.0
	Autónomos	13	12.3
	Jubilados	9	8.5

Duración de la relación			
	Inferior a 1 año	6	5.7
	Entre 1 y 5 años	28	26.4
	Entre 5 y 10 años	9	8.5
	Entre 10 y 20 años	19	17.9
	Más de 20 años	44	41.5
Hijos			
	Ninguno	47	44.3
	1 o 2 hijos	53	50.0
	3 o más hijos	6	5.7

Por último, se les preguntó por el grado de compromiso que presentaba con respecto a su actual pareja, 95 (89.6%) personas manifestaron un alto compromiso, 7 (6.6%) un nivel de compromiso medio y 4 (3.8%) bajo compromiso.

### 3.3. Variables e Instrumentos

#### 3.3.1. Variables sociodemográficas

Se realizó un cuestionario ad hoc, elaborado para el siguiente estudio donde se recogen los siguientes datos: el sexo, la edad, el nivel de estudios y la situación laboral, cómo datos más personales relacionados con la pareja: la duración de la relación, el número de hijos y el grado de compromiso con su pareja, este dato fue medido a través de la pregunta “¿Qué grado de compromiso crees que tienes actualmente con tu pareja?” que podría ser contestada con una escala de 1 a 6 (Anexo 4).

#### 3.3.2. Variable Ajuste Diádico

Para medir el ajuste diádico se utilizó la Escala de Ajuste Diádico (EAD) (Spainer, 1976). En esta investigación se va a utilizar la adaptación breve y española de la escala (EAD-13) realizada por Santos-Iglesias et al., (2009). Esta escala mide la calidad del ajuste de la relación de pareja y está formada por 13 ítems que conforman tres subescalas: satisfacción, consenso y cohesión. Con respecto a su validez interna, el Alfa de Cronbach fue de .83 para la escala total, y .73, .70 y .63 para las subescalas de consenso, satisfacción y cohesión respectivamente (Santos-Iglesias et al., 2009). En el presente estudio se encontró un Alfa de Cronbach para la

escala total de .80, y para las subescalas de consenso, satisfacción y cohesión de .72, .67 y .59 respectivamente. En cuanto al formato de respuesta, es tipo Likert, el número de opciones variaba entre los diferentes ítems, predominando 6 opciones de respuesta.

### 3.3.3. *Variable Diferenciación del Self*

Para evaluar la diferenciación del self se utilizó la Escala de Diferenciación del Self- Revisada (EDS-R) (Oliver y Berástegui, 2019). En este estudio se va a utilizar la escala revisada para muestra española realizada por Oliver et al., (2022). Esta escala mide la capacidad de una persona para mantener su autonomía mientras mantiene conexiones emocionales con las personas de su alrededor y está formada por 25 ítems que evalúan las cinco dimensiones: Posición del yo (PY), Reactividad emocional (RE), Corte emocional (CE) y Fusión con los otros (FO), además se añade Dominio de los otros (DO). En relación con su consistencia interna, la escala presenta un coeficiente de Alfa de Cronbach de .91 para la escala total, y las subescalas PY= .90, RE= .85, CE= .81, FO= .85 y DO= .85 (Oliver et al., 2022). En el presente estudio se encontró un Alfa de Cronbach de .83 para la escala total y con respecto a los factores PY= .72, RE = .86, CE= .73, FO= .78 y DO= .85. El formato de respuesta es de una escala tipo Likert con 6 opciones de respuesta (1= Muy en desacuerdo hasta 6= Muy de acuerdo).

### 3.3.4. *Variable Celos*

Por otra parte, con la intención de valorar los celos potenciales, evaluaremos el nivel de celos mediante la Escala de Celos Patológicos CECLA (Avendaño y Betancort, 2021). Esta escala mide las actitudes celosas dentro de las relaciones de pareja. La escala que vamos a utilizar está formada por 19 ítems que evalúan tres dimensiones: celos delirantes, celos obsesivos y celos pasionales. En relación con su validez interna, el coeficiente de Alfa de Cronbach de la escala total fue de .94, y para las subescalas de .89 para celos delirantes, .87 para celos obsesivos y .84 para celos pasionales (Avendaño y Betancort, 2021). En el presente estudio se encontró un Alfa de Cronbach para la escala total de celos de .92 y con respecto a las subescalas su coeficiente de fiabilidad fue de .87 para los celos delirantes, .83 para los celos obsesivos y de .87 para los celos pasionales. El formato de respuesta es de una escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta, (1 = Nunca/ Casi nunca hasta 5 = Casi siempre).

### **3.4. Procedimiento**

El procedimiento para la recogida de datos fue por medio de un cuestionario elaborado en Google Forms. El acceso a este se llevó a cabo por medio de un enlace de manera online, se elaboró por esta vía ante la recopilación automática de las respuestas y la posibilidad de generar una base de datos para su posterior análisis. La duración del cuestionario asciende a unos 15 minutos. Al inicio del cuestionario se encontraba el consentimiento informado (Anexo 3), donde se realizó una breve explicación acerca de la finalidad de la investigación, el carácter voluntario, anónimo y confidencial, y el uso exclusivo de los datos para fines académico y cómo serán tratados siguiendo Reglamento General de Protección de Datos (RGPD) y el Reglamento 2018/ 1725. Siendo indispensable la firma de este para poder acceder a los diferentes cuestionarios.

A continuación, se encuentra un cuestionario sociodemográfico, que incluye sexo, edad, nivel de estudios, situación laboral, una pregunta acerca de si están en una relación de pareja actualmente, la duración de la relación, el número de hijos y el grado de compromiso con tu actual relación.

Por último, encontramos las diferentes escalas para evaluar las variables, de ajuste diádico, diferenciación del self y celos (Anexo 4).

### **3.5. Análisis de datos**

Una vez concluido el proceso de recogida de datos de la muestra, se comprobó la distribución de los datos de la muestra y, aunque no se cumplieron los supuestos de normalidad ( $p > \alpha$ ) en la variable ajuste diádico y celos, se asumió normalidad debido a que el número de la muestra ( $n=106$ ) era mayor a  $n > 30$  que es considerado una muestra representativa (Snedecor y Cochran, 1980). Es por ello que en el presente estudio se utilizaron pruebas paramétricas.

Para examinar la incidencia de las distintas variables del estudio se llevó a cabo los diferentes estadísticos descriptivos en base en la muestra obtenida.

Posteriormente, se realizaron varias pruebas paramétricas para comprobar las hipótesis del estudio. Para comprobar la primera hipótesis se realizaron correlaciones de Pearson entre la variable ajuste diádico y las variables sociodemográficas, duración de la relación y número de hijos; también se realizó un correlación con el grado de compromiso. Para comprobar la segunda hipótesis se realizó la prueba de T de Student para muestras independientes para examinar si

existían diferencias entre dos grupos. Por último, para comprobar la tercera hipótesis, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple por pasos.

Los análisis de datos se realizaron con el programa IBM SPSS Statistics 26.

## 4. RESULTADOS

### 4.1. Estadísticos descriptivos

En primer lugar se recogió en la Tabla 2, los estadísticos descriptivos de las variables de estudio.

**Tabla 2**

*Datos descriptivos de las variables*

Escala	Factores	Puntuación mínima	Puntuación máxima	Media	Desviación típica
Ajuste diádico	Escala total	19	61	48.78	7.44
	Satisfacción	8	25	19.62	3.02
	Consenso	6	25	19.15	3.59
	Cohesión	3	15	10.01	2.75
Diferenciación del Self	Escala total	13	29	21.56	3.49
	PO	13	30	24.08	4.02
	CE	5	28	12.17	5.19
	DO	5	27	13.09	5.20
	RE	5	30	17.31	6.58
	FO	4	22	12.57	4.44
Celos	Escala total	19	82	27.17	10.64
	Pasionales	7	35	12.57	5.80
	Obsesivos	4	19	4.75	2.17
	Delirantes	8	32	9,85	4.13

*Nota:* PO: Posición del yo; CE: Corte emocional; DO: Dominio de los otros; RE: Reactividad emocional; FO: Fusión con los otros.

#### 4.2. Relación entre variables

Para comprobar la primera hipótesis se realizaron distintas correlaciones de Pearson entre las variables (ver Tabla 3 y 4).

**Tabla 3**

*Relación entre las variables y los datos del cuestionario ad hoc*

	<b>Edad</b>	<b>Hijos</b>	<b>Grado de compromiso</b>	<b>Duración de la relación</b>
AD - Escala total	.063	-.127	.371**	-.052
AD – Satisfacción	.030	-.187	.387**	-.060
AD - Consenso	.013	-.102	.340**	-.101
AD - Cohesión	.122	-.004	.133	.058
Diferenciación del self	.057	-.041	.220*	.017
Celos	-.161	-.104	-.127	-.102

*Nota:* AD: Ajuste diádico; \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$ .

Como se observa en la Tabla 3, la primera correlación significativa fue entre la variable Ajuste diádico y el Grado de compromiso que presentaban los participantes con respecto a su relación; se obtuvo una correlación positiva, moderada y significativa ( $R_{xy} = .371$ ;  $p < .01$ ), de manera que a mayor grado de compromiso con la relación mayor será el nivel de ajuste diádico. También se comprobaron si existían relaciones con los distintos factores; se observó que existía una correlación positiva, moderada y significativa ( $R_{xy} = .387$ ;  $p < .01$ ) entre el factor satisfacción y el nivel de compromiso, y una correlación positiva, moderada y significativa ( $R_{xy} = .340$ ;  $p < .01$ ) entre el factor consenso y nivel de compromiso. Por último, se observó una relación significativa con respecto a la variable Diferenciación del self y el Grado de compromiso; los resultados mostraron una correlación positiva, débil y significativa ( $R_{xy} = .220$ ;  $p < .05$ ) entre ambas variables.

Con respecto a la relación entre las variables (Tabla 4), se contempló correlaciones positivas, muy fuertes o fuertes y significativas entre el ajuste diádico y sus factores; ( $R_{xy} = .832$ ;  $p < .01$ ) con respecto a la satisfacción, ( $R_{xy} = .841$ ;  $p < .01$ ) con respecto al consenso y ( $R_{xy} = .687$ ;  $p < .01$ ) con respecto a la cohesión. Entre los factores se observaron correlaciones positivas, fuertes o moderadas y significativas; ( $R_{xy} = .582$ ;  $p < .01$ ) entre la satisfacción y el consenso; ( $R_{xy} = .388$ ;  $p < .01$ ) entre la satisfacción y la cohesión; y ( $R_{xy} = .327$ ;  $p < .01$ ) entre el consenso y la cohesión. Con respecto a la diferenciación del self y el ajuste diádico y sus factores, se observaron

correlaciones positivas, moderadas y significativas; ( $R_{xy} = .424$ ;  $p < .01$ ) con respecto a la escala total; ( $R_{xy} = .347$ ;  $p < .01$ ) con respecto al factor satisfacción; ( $R_{xy} = .316$ ;  $p < .01$ ) en relación con la subescala de consenso; y ( $R_{xy} = .351$ ;  $p < .01$ ) con respecto al factor cohesión. Con relación a los celos y las demás variables, se observaron correlaciones negativas, débiles y significativas; ( $R_{xy} = -.197$ ;  $p < .05$ ) en cuanto a la escala total de ajuste diádico; ( $R_{xy} = -.239$ ;  $p < .05$ ) en relación con la satisfacción; y ( $R_{xy} = -.194$ ;  $p < .05$ ) en cuanto al factor consenso. Por último, se contempló una correlación negativa, fuerte y significativa ( $R_{xy} = -.519$ ;  $p < .01$ ) entre la variable celos y la variable diferenciación del self.

No se encontraron correlaciones significativas para el resto de variables.

**Tabla 4**

*Relación entre las variables entre sí*

	AD - Escala total	AD - Satisfacción	AD - Consenso	AD - Cohesión	Diferenciación del self	Celos
AD - Escala total	-	.832**	.841**	.687**	.424**	-.197*
AD - Satisfacción	.832**	-	.582**	.388**	.347**	-.239*
AD - Consenso	.841**	.582**	-	.327**	.316**	-.194*
AD - Cohesión	.687**	.388**	.327**	-	.351**	-.017
Diferenciación del self	.424**	.347**	.316**	.351**	-	-.519**
Celos	-.197*	-.239**	-.194*	-.017	-.519**	-

*Nota:* AD: Ajuste diádico.

#### 4.3. T de Student para muestras independientes

Para comprobar la segunda hipótesis, se examinaron las variables de estudio (ajuste diádico, diferenciación del self y celos) y los factores que las componen en función del sexo por medio de la prueba de T de Student para muestras independientes.

**Tabla 5***Diferencias en las variables en función del sexo*

Variables	Factores	Hombres		Mujeres		t	Sig.
		M	DT	M	DT		
Ajuste diádico	Escala total	51.00	7.73	47.99	7.21	-1.861	.828
	Satisfacción	20.14	3.44	19.44	2.88	-1.058	.891
	Consenso	20.21	3.14	18.77	3.68	-1.849	.221
	Cohesión	10.64	2.83	9.78	2.71	-1.425	.741
Diferenciación del self	Escala total	23.12	2.79	21.01	3.59	-3.175	.049
	Posición del yo	24.71	3.55	23.85	4.17	-.980	.171
	Reactividad emocional	13.61	5.63	18.64	6.42	3.673	.299
	Fusión con el otro	12.36	4.24	12.64	4.54	.289	.557
	Dominio de los demás	11.32	5.10	13.73	5.13	2.136	.958
	Corte emocional	10.50	3.92	12.77	5.50	2.344	.024
	Celos	Escala total	25.75	11.98	27.68	10.15	.822
	Pasionales	11.46	4.83	12.96	6.10	1.172	.164
	Obsesivos	4.64	2.84	4.79	1.90	.316	.892
	Delirantes	9.64	4.76	9.92	3.91	.307	.933

*Nota:* M: Media; DT: Desviación típica; t = Estadístico t; Sig.= Significación.

Como se muestra en la Tabla 5, la prueba ha revelado que existen diferencias estadísticamente significativas ( $t(104) = -2.820$ ;  $p \leq .05$ ) en el nivel total de diferenciación del self en función del sexo. Concretamente los hombres tienen mayor nivel de diferenciación del self ( $M= 23.12$ ;  $DT= 2.79$ ) que las mujeres ( $M= 21.01$ ;  $DT= 3.59$ ).

Asimismo, se ha observado diferencias estadísticamente significativas ( $t(104) = 2.004$ ;  $p < .05$ ) en el factor corte emocional en función del sexo; concretamente

las mujeres tiene mayor nivel de corte emocional ( $M= 12.77$ ;  $DT= 5.50$ ) que los hombres ( $M= 10.50$ ;  $DT= 3.92$ ).

#### **4.4. Regresión Lineal Múltiple**

Una vez verificada la correlación entre la diferenciación del self, los celos y el ajuste diádico, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple con el método por pasos para comprobar si el nivel de celos y el nivel de diferenciación del self en personas que se encuentran en una relación de pareja predicen el nivel de ajuste diádico.

Los resultados mostraron que los celos no presentan un efecto significativo en la predicción del ajuste diádico, por lo que se excluyó del modelo final.

El modelo muestra un efecto significativo de la diferenciación del self en el nivel de ajuste diádico,  $F(1,104) = 22.843$ ,  $p < .001$ . El valor de  $R^2 =$  fue de .18, lo que indica que el 18% del nivel de ajuste diádico puede ser explicado en por el grado de diferenciación del self.

Estos resultados arrojan que el grado de diferenciación tiene un efecto positivo y significativo sobre el nivel de ajuste diádico.

## **5. DISCUSIÓN**

### **5.1. Discusión**

El objetivo de la presente investigación fue analizar la relación que existe entre el ajuste diádico, la diferenciación del self, los celos y las variables que están asociadas con la relación de pareja en personas que se encuentran actualmente en una relación. Los resultados del estudio muestran la relevancia de algunos factores como el compromiso o el grado de diferenciación del self, en las relaciones de pareja.

En primer lugar, en base a la primera hipótesis planteada, los resultados muestran como el ajuste diádico está correlacionado con algunas variables (celos, grado de compromiso, diferenciación del self). El ajuste diádico se relaciona significativamente con el grado de compromiso que presentan los integrantes que conforman la pareja, lo que lleva a considerar que la percepción de estabilidad y entrega dentro de la relación es un aspecto clave en la calidad de la misma. Es por ello, que la presencia de un alto nivel de compromiso se va a ver relacionado con un mayor nivel de ajuste diádico, estudios previos han mostrado resultado análogos sobre la influencia e importancia del nivel de compromiso en la pareja (Rivera

Aragón et al., 2022; Sánchez y Galán, 2022). Con respecto a la duración de la relación, los resultados de la presente investigación muestran ausencia de relación entre las variables, estos resultados coinciden con las investigaciones realizadas por Bosetto et al. (2018) y Mónaco et al., (2022), que determinan que el nivel de ajuste diádico no se ve influenciado por el tiempo en la relación, sino por la calidad de la relación, la comunicación, el grado de compromiso (Domínguez et al., 2019) y los factores personales y/o contextuales (Jiménez-Picón et al., 2018). Por último, en relación con el número de hijos, los resultados obtenidos en este estudio muestran que no existe correlación entre ambas variables, esto puede estar relacionado con una alta percepción del apoyo por parte de su pareja y el cumplimiento de las expectativas previas a la llegada de los hijos (Hidalgo y Menéndez, 2003). No obstante, estos resultados no coinciden con los establecidos dentro de la literatura científica; estudios previos muestran que existe una relación significativa e inversa entre el número de hijos y el nivel de ajuste diádico, siendo el número de hijos un indicador de un menor nivel de ajuste diádico (Jiménez-Picón et al., 2021; Moral y Ramos, 2016; Urbano et al., 2021). Es por ello, que podemos determinar que se ha cumplido de manera parcial la primera hipótesis del estudio.

En relación con la segunda hipótesis del estudio, que estudia si existen diferencias entre el sexo y las variables del estudio (ajuste diádico, diferenciación del self y celos); se observó que no existen diferencias con respecto al ajuste diádico y los celos, estos resultados coinciden con los descritos en los estudios realizados por Cabrera et al. (2019), Carpenter (2012) y Guzmán y Contreras (2012). Con respecto al grado de diferenciación del self, sí se han percibido diferencias en la escala total y el nivel de corte emocional. En lo que respecta a la escala total, los hombres presentan un mayor grado de diferenciación, este resultado coincide parcialmente con los resultados obtenidos en el estudio realizado por Rodríguez et al. (2015), donde, además de encontrar diferencias con respecto a la escala total, se observó diferencias estadísticamente significativas entre el sexo y la reactividad emocional. Estas diferencias no se evidenciaron en esta investigación. En relación con el corte emocional, las mujeres son las que presentaron mayores puntuaciones, lo que pudo ser fruto de la internalización de los estereotipos que promueven una mayor independencia y autonomía en las mujeres (Abril et al., 2022). No obstante estos resultados no coinciden con los descritos en los estudios de Oliver y Berastegui (2019), Sánchez et al. (2023) y Skowron y Friedlander (1998). Al mismo tiempo, no

se han encontrado diferencias significativas entre hombres y mujeres con respecto a la posición del yo, la reactividad emocional y el dominio de los otros, como los descritos en los estudios realizados por Borondo y Oliver (2021) y Oliver y Berastegui (2019). Sin embargo, los resultados deben ser interpretados con prudencia ante un tamaño de la muestra pequeño, donde hay un desequilibrio entre el número de mujeres y de hombres.

Por último, en base a la tercera hipótesis, se ha observado que los celos no mostraron ser una variable predictora del ajuste diádico. Esto nos indica que pese a la posible presencia de estos en las relaciones no tienen un impacto directo en la estabilidad y satisfacción con la relación, y esto puede ser debido a que los celos en sí mismos no determinan la calidad de la relación, sino que la gestión inadecuada de estos por parte de los miembros es la que puede ocasionar un efecto dentro de la relación (Telli y Güler, 2021). Por otro lado, los resultados del estudio muestran que el grado de diferenciación del self predice de manera significativa y positiva el nivel de ajuste diádico en un 18%, lo que sugiere que la capacidad de las personas de mantener su propia identidad emocional dentro de la relación, el afrontamiento de la ansiedad y la regulación de las emociones son factores fundamentales que influyen en la calidad de las relaciones. Esto concuerda con estudios previos (Lampis et al., 2019; Rodríguez-González et al., 2016; Skowron y Friedlander; 1998) que determinan que las personas con altos niveles de diferenciación del self presentan una mayor capacidad de comunicarse de forma efectiva, de autorregularse y de resolver conflictos de una manera más adecuada, influyendo de manera directa en el nivel de ajuste diádico.

La comprobación de las hipótesis se presenta en la Tabla 7, incluida en el Anexo 2.

## **5.2. Conclusiones, limitaciones y prospectiva**

Este estudio tiene como propósito estudiar las diferentes relaciones entre el ajuste diádico, la diferenciación del self y los celos en personas que se encuentran en una relación de pareja en la actualidad.

Los resultados de la investigación mostraron que las variables sociodemográficas (edad, nivel educativo, situación laboral y número de hijos) y el tiempo en la relación no presentan relación significativa con el ajuste diádico, lo que indica que la satisfacción y estabilidad pueden estar más relacionados con aspectos emocionales y relacionales que con características más manifiestas. Siendo el grado

de compromiso la única variable que presenta relación con el ajuste diádico, ya que se basa en la autopercepción de calidad y satisfacción de la relación. Es por ello, que podemos percibir la importancia de trabajar el compromiso que existe en las relaciones para originar un adecuado nivel de ajuste diádico.

Por otro lado, se observó diferencias en la diferenciación del self en función del sexo, donde los hombres mostraron mayor grado de diferenciación total en relación con las mujeres. En cambio, con respecto a sus dimensiones, se halló que los hombres presentaron un menor nivel de diferenciación en la dimensión de corte emocional lo que indica que, pese a su capacidad de diferenciación de su familia de origen, puede existir una dificultad con respecto a la desvinculación. No obstante, la diferenciación del self como constructo es un factor importante dentro de las relaciones de pareja, siendo un predictor del ajuste diádico. Lo que determina que las personas con una mayor capacidad para diferenciarse de su pareja y gestionar sus propias emociones tienden a desarrollar relaciones más satisfactorias donde predomina el equilibrio y la comunicación.

Así mismo, los celos patológicos no fueron predictores del ajuste diádico, lo que indica que estos pueden estar relacionados con otras variables no consideradas en la investigación, como la forma de comunicación o el estilo de apego de los miembros de la pareja.

Se considera conveniente repetir la investigación para comprobar y verificar los resultados obtenidos en la presente investigación ya que, en base a este estudio, no existen correlaciones entre el ajuste diádico y las variables sociodemográficas (estudios o hijos). Estos resultados difieren de lo hallado dentro de la literatura científica y lo mismo ocurre con algunos factores de la diferenciación del self con respecto al sexo. Por último, sólo la diferenciación del self presenta un impacto moderado con respecto al ajuste diádico.

En base a las limitaciones que presenta el presente estudio, se estima necesario realizar un muestreo probabilístico en toda España, de manera que se pueda establecer el nivel de ajuste diádico, de diferenciación del self y de celos en todo el colectivo de interés y donde se observe una adecuada representación de la población diana; en vez del muestreo no probabilístico de bola de nieve, donde se ve limitada la capacidad para generalizar los resultados a la población general, ante la posibilidad de que la muestra este sesgada y no refleje de manera adecuada la población de interés. En relación con esto, otra limitación del estudio es la medición

del grado de compromiso, esta solo se midió por medio de una pregunta diseñada ad hoc en el cuestionario sociodemográfico, y no con un instrumento estandarizado o validado.

Con respecto al tamaño de la muestra, es bajo en comparación con otros estudios realizados con anterioridad, lo cual dificulta la detección de efectos o relaciones entre las variables, pudiendo afectar a la fiabilidad de los resultados obtenidos. Al mismo tiempo, la distribución de la muestra no es equitativa entre hombres y mujeres, siendo las mujeres quien presentaba una mayor representación dentro de la muestra, lo que puede ocasionar un sesgo en los resultados obtenidos en la comparación por grupos realizada con respecto a las variables del estudio.

Por último, no se tuvo en cuenta la diversidad de relaciones entre parejas, lo que impide que los resultados se puedan generalizar a la toda la población. No se diferenciaron los tipos de parejas que existen (heterosexuales, homosexuales, abierta...), tampoco se estudió el tipo de relación (matrimonio, relación abierta, noviazgo), ni si existía convivencia entre los miembros de la pareja. Esto puede ocasionar variaciones en los resultados obtenidos con respecto al nivel de ajuste diádico y el grado de diferenciación; así como en las posibles dinámicas que existen dentro de las propias parejas, siendo otra limitación del presente estudio.

Durante la investigación se ha podido observar en diversos estudios como el estilo de apego de la persona influye en el grado de diferenciación del self (Lampis y Cataudella, 2019), repercutiendo al mismo tiempo en el nivel de ajuste diádico (Mónaco et al., 2022). Así mismo, haber acudido a psicoterapia producía un mayor grado de diferenciación en la persona, que junto con un buen desarrollo de las habilidades sociales y la comunicación genera un mayor ajuste en la pareja (Castro-Dávila y Oliver, 2022; Esmaeili et al., 2024), y un menor nivel de celos fruto de emociones como el miedo o la ansiedad que vienen desencadenadas por una falta de autoestima y autoconcepto en la propia persona (Rodríguez et al., 2019). Es por ello que es relevante realizar nuevas investigaciones con una muestra más amplia y homogénea en cuanto al sexo, donde se tengan en cuenta tanto las variables estudiadas en el presente estudio, como las encontradas en otras investigaciones que han sido nombradas previamente para un mayor conocimiento de la persona y cómo estas variables influyen en las relaciones de pareja.

## REFERENCIAS

- Abril, E., Cubillas, M. J., Domínguez, S. E., Román, R. y Córdova, M. A. (2022). Rol de género y percepción de bienestar y felicidad en universitarios del noroeste de México. *Nova Scientia*. <https://doi.org/10.21640/ns.v14i28.2983>
- Ahlen, J., Bjureberg, J., Lenhard, F., Wahlund, T., Linde, J. y Mataix-Cols, D. (2023). Obsessional jealousy in a community sample: Association with relationship factors, impairment and perceived treatment needs. *The British Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 298–311. <https://doi.org/10.1111/bjc.12409>
- Avendaño Prieto, B. L. y Betancort Montesinos, M. (2021). Diseño y análisis psicométrico de un instrumento para evaluar celos. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1), 19-31. <https://www.doi.org/10.14718/ACP.2021.24.1.3>
- Ayuso, L. (2018). Nuevas relaciones de pareja en la viudedad en España: realidades y deseos. *Journal of Women and Aging*, 31(5), 381-402. <https://doi.org/10.1080/08952841.2018.1463128>
- Babayan, S., Saeed, B. B. y Aminpour, M. (2018). A Study on Body Image, Sexual Satisfaction, and Marital Adjustment in Middle-Aged Married Women. *Journal of Adult Development*, 25(4), 279-285. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9292-2>
- Behjati Najafabadi, R. (2020). The Effect of Self-Differentiation Training on Attachment Styles and Self-Esteem in Married Women. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 8(3), 193-202. <https://doi.org/10.32598/jpcp.8.3.629.1>
- Borondo, I. y Oliver, J. (2021). La diferenciación del self y su relación con el apego adulto y la autoestima. *Mosaico*, 77, 8-18. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7970725>
- Bosetto, C. M., Pizarro, C. P. y Habigzang, L. F. (2018). Relações entre gestão de dinheiro, ajuste díadico e conflito conjugal. *Contextos Clínicos*, 11(2). <https://doi.org/10.4013/ctc.2018.112.01>
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Nueva Jersey, EEUU: Jason Aronson.
- Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo. La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Paidós.
- Brassard, A., Brault-Labbé, A., Gasparetto, C. A., Claing, A. y Lussier, Y. (2020). Validation of the French versión of the Multidimensional Jealousy Scale.

- Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(2), 154-158. <https://doi.org/10.1037/cbs0000155>
- Buss, D. M., Larsen, R. J., Westen, D. y Semmelroth, J. (1992). Sex Differences in Jealousy: Evolution, Physiology, and Psychology. *Psychological Science*, 3(4), 251-256. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1992.tb00038.x>
- Cabrera, V. E., Herrera, L. y Serrato C. (2019). Importancia de la Diferenciación de Sí Mismo y el Ajuste Diádico en la Explicación de la Estabilidad Marital. *Revista colombiana de psicología*, 28(1), 65-80. <https://doi.org/10.15446/rcp.v28n1.67705>
- Cáceres, J., Herrero-Fernández, D. e Iraurgi, I. (2013). Características psicométricas y aplicabilidad clínica de la “escala de ajuste diádico” en una muestra de parejas españolas. *Psicología Conductual*, 21(3). [https://www.researchgate.net/publication/259828519\\_Caracteristicas\\_Psicometricas\\_Y\\_Aplicabilidad\\_Clinica\\_de\\_la\\_Escala\\_De\\_Ajuste\\_Diadico\\_en\\_una\\_muestra\\_de\\_Parejas\\_Espanolas](https://www.researchgate.net/publication/259828519_Caracteristicas_Psicometricas_Y_Aplicabilidad_Clinica_de_la_Escala_De_Ajuste_Diadico_en_una_muestra_de_Parejas_Espanolas)
- Capafóns, J. I. y Sosa, C. D. (2015). Relaciones de pareja y habilidades sociales: el respeto interpersonal. *Psicología Conductual*, 23(1), 25-34. <https://www.behavioralpsycho.com/producto/relaciones-de-pareja-y-habilidades-sociales-el-respeto-interpersonal/>
- Carpenter, C. J. (2012). Meta-analyses of sex differences in responses to sexual versus emotional infidelity: men and women are more similar than different. *Psychology of Women Quarterly*, 36(1), 25-37. <http://dx.doi.org/10.1177/0361684311414537>
- Castillo, R., Vanega, S. y Sosa, M. (2018). Expresión de ira, satisfacción en la relación de pareja y bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(3), 1006-1008. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2018/epi183l.pdf>
- Castro-Dávila, C. y Oliver, J. (2022). La relación entre la diferenciación del self, las habilidades sociales y la asistencia a psicoterapia en una muestra de adultos españoles. *Terapia Psicológica*, 40(3), 347-365. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082022000300347>
- Çulfa, E. e Izgi, F. D. (2023). An examination of jealousy and relationship satisfaction in romantic relationships. *Proceedings of London International Conferences*, 8, 179-191. <https://doi.org/10.31039/plic.2023.8.181>

- Debrot, A., Stellar, J. E., MacDonald, G., Keltner, D. e Impett, E. A. (2020). Is Touch in Romantic Relationships Universally Beneficial for Psychological Well-Being? The Role of Attachment Avoidance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(10), 1495-1509. <https://doi.org/10.1177/0146167220977709>
- Domínguez, E., Santiago, F. J., Monfragüe, M. y Jenaro, C. (2019). Marital Satisfaction in Spanish and Dominican Couples. *Acta de investigación psicológica*, 9(1), 48-58. <https://doi.org/10.22201/FPSI.20074719E.2019.1.05>
- Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. (2001). *Celos en la pareja: una emoción destructiva*. España. Ariel.
- Edlund, J. E., Buller, D. J., Sagarin, B. J., Heider, J. D., Scherer, C. R., Farc, M.-M. y Ojedokun. O. (2019). Male sexual jealousy: Lost paternity opportunities? *Psychological Reports*, 122(2), 575-592. <https://doi.org/10.1177/0033294118806556>
- Elphinston, R. A., Feeney, J. A. y Noller, P. (2011). Measuring romantic jealousy: Validation of the multidimensional jealousy scale in Australian samples. *Australian Journal of Psychology*, 63(4), 243–251. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1742-9536.2011.00026.x>
- Esmaeili, A., Asgari, P., Ehteshamzadeh, P. y Safarzadeh, S. (2024). The effectiveness of metacognitive therapy on relational beliefs and self-differentiation in couples with marital conflict. *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*, 13(1). <https://doi.org/10.5812/jcrps-146428>
- Espínola, I. S., Cambranis, A. O., Salazar, A. M. y Esteves, C. G. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, 29. PePsic. [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2017000300002](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002)
- Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P. y Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28-46. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002>
- Fincham, F. D. y Bradbury, T. N. (1987). The assessment of marital quality: A reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 49(4), 797-809. <https://doi.org/10.2307/351973>
- Froxán, M. J. (2020). *Análisis funcional de la conducta humana: Concepto, metodología y aplicaciones*. Ediciones Pirámide: Madrid.

<https://es.scribd.com/document/496513027/Analisis-Funcional-de-La-Conducta-Humana-Conceptos-Metodologia-y-Aplicaciones-Frojan-2020>

- Gottman, J., Gottman, J. M. y Silver, N. (1995). *Why Marriages Succeed or fail: And How You Can Make Yours Last*. Simon and Schuster, 27-28.
- Granda-Cabal, L. y Moral-Jiménez, M. de la V. (2022). Dependencia emocional, celos románticos y ciberviolencia en parejas jóvenes: vigilancia y control emocional. *Revista española de drogodependencias*, 47(3), 36-54.  
<https://doi.org/10.54108/10022>
- Guzmán, M. y Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psyche*, 21, 69-82.  
<https://doi.org/10.4067/S0718-22282012000100005>
- Hainlen, R. L., Jankowski, P. J., Paine, D. R. y Sandage, S. J. (2016). Adult attachment and wellbeing: Dimensions of differentiation of self as mediators. *Contemporary Family Therapy*, 38(2), 172-183.  
<https://doi.org/10.1007/s10591-015-9359-1>
- Halpern, D., Katz, J. E. y Carril, C. (2017). The online ideal persona vs. the jealousy effect: Two explanations of why selfies are associated with lower-quality romantic relationships. *Telematics and Informatics*, 34(1), 114-123.  
<https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.04.014>
- Han, S. C., Schacter, H. L., Timmons, A. C., Kim, Y., Sichko, S., Pettit, C., Chaspari, T., Narayanan, S. y Margolin, G. (2021). Romantic partner presence and physiological responses in daily life: Attachment style as a moderator. *Biological Psychology*, 161, 108082.  
<https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2021.108082>
- Harris, C. R. y Darby, R. S. (2013). Jealousy in adulthood. En S. L. Hart y M. Legerstee (Eds.). *Handbook of jealousy: Theory, research and multidisciplinary approaches*, 312-328. Wiley-Blackwell.  
<https://doi/10.1002/9781444323542.ch23>
- Hidalgo, M. V. y Menéndez, S. (2003). La pareja ante la llegada de los hijos e hijas. Evolución de la relación conyugal durante el proceso de convertirse en padre y madre. *Journal for the Study of Education and Development*, 26(4), 469-483.  
<https://doi.org/10.1174/021037003322553851>

- Huić, A., Krznarić, T. y Kamenov, Z. (2018). Time perspective, perceived stress, self-control and relationship satisfaction in heterosexual dating relationships of emerging adults. *Revista da Associação Portuguesa de Psicologia*, 32(1), 63-78. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v32i1.1327>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (Junio, 2024). *Estadística de Nulidades, Separaciones y Divorcios (ENSD)*. [https://www.ine.es/dyngs/Prensa/ENSD2023.htm#:~:text=Resultados%20por%20comunidades%20y%20ciudades,%2C1\)%20present%C3%B3%20la%20menor.](https://www.ine.es/dyngs/Prensa/ENSD2023.htm#:~:text=Resultados%20por%20comunidades%20y%20ciudades,%2C1)%20present%C3%B3%20la%20menor.)
- Jiménez-Picón, N., Portero-Prados, F. J., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J. A. y Palomo-Lara, J. C. (2021). Factores relacionados con el ajuste diádico conyugal en parejas con hijos en edad pediátrica. *Enfermería Clínica*, 31(3), 156-165. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.01.007>
- Kerr, M. y Bowen, M. (1988). *Family Evaluation: An approach based on Bowen theory*. Nueva York: W.W. Norton & Co.
- Kovan, A. (2023). Social media jealousy and life satisfaction in romantic relationships: Mediation role of communication skills. *Actualidades en Psicología*, 37(135), 111–127. <https://doi.org/10.15517/ap.v37i135.51265>
- Kyegombe, N., Stern, E. y Buller, A. M. (2022). “We saw that jealousy can also bring violence”: A qualitative exploration of the intersections between jealousy, infidelity and intimate partner violence in Rwanda and Uganda. *Social Science and Medicine*, 292(11459), 11459. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114593>
- Lampis, J. (2016). Does partners’ differentiation of self predict dyadic adjustment? *Journal of Family Therapy*, 38(3), 303-318. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12073>
- Lampis, J. y Cataudella, S. (2019). Adult attachment and differentiation of self-constructs: A possible dialogue? *Contemporary Family Therapy*, 41(3), 227-235. <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09489-7>
- Lampis, J., Cataudella, S., Agus, M., Busonera, A. y Skowron, E. (2019). Differentiation of Self and Dyadic Adjustment in Couple Relationships: A Dyadic Analysis Using the Actor-Partner Interdependence Model. *Family Process*, 58(3), 698-715. <https://doi.org/10.1111/famp.12370>

- Marín-Cortés, A. y Gutiérrez, J. D. (2020). Emociones Relacionadas con los Celos de Pareja Producidos por el Uso de Facebook. *Global Media Journal*, 16(31). <https://doi.org/10.29105/gmjmx16.31-4>
- Martínez-León, N. C., Peña, J. J., Salazar, H., García, A. y Sierra, J. C. (2017). A systematic review of romantic jealousy in relationships. *Terapia psicológica*, 35(2), 203-212. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-48082017000200203>
- Maureira, F. (2016). Construcción y validación de una escala para medir los cuatro componentes del amor de pareja. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria*, 12(1), 99-105. <https://docplayer.es/45697799-Construccion-y-validacion-de-una-escala-para-medir-los-cuatro-componentes-del-amor-de-pareja.html>
- Meyer, D. y Sledge, R. (2022). The Relationship between Conflict Topics and Romantic Relationship Dynamics. *Journal of Family Issues*, 43(2), 306-323. <https://doi.org/10.1177/0192513X21993856>
- Mónaco, E., de la Barrera, U. y Montoya-Castilla, I. (2022). ¿Son las competencias emocionales mediadoras entre el apego y la satisfacción con la relación de pareja en la juventud? *Psicología conductual*, 30(2), 427-445. <https://doi.org/10.51668/bp.8322206s>
- Monroy, E. J., Sosa, V. S., Castillo, E., Mendoza, A. L., Rubio, E. P. y Amador, R. (2015). Reactivos o sospechosos: Construcción y validación de una escala para medir el tipo de celos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(1), 1-12. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/48199>
- Montesino, M. L. C. (2013). Ajuste diádico en la pareja: revisión teórica. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 13(1), 177-189. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6380089>
- Moral, J. y Ramos, S. (2016). Ajuste Diádico, Victimización y Perpetración en Mujeres y Hombres Mexicanos. *Psykhé*, 25(1), 1-18. <https://doi.org/10.7764/psykhe.25.1.845>
- Nina-Estrella, R. y Marrero, J. J. (2020). Estilos de comunicación como predictores del estrés y el afrontamiento diádico en matrimonios puertorriqueños. *Pensamiento Psicológico*, 18(1), 31-41. <https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi18-1.ecpe>
- Oliver, J. y Berástegui, A. (2019). La Escala de Diferenciación del Self (EDS): desarrollo y validación inicial. *Revista Mosaico*, 72, 100-119. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/36773>

- Oliver, J., Jódar, R., Berástegui, A., Skowron, E. A., Friedlander, M. L. y Schmitt, T. A. (2022). Psychometric study of the differentiation of self scale-revised in a sample of Spanish adults. *Current Psychology*, 42(20), 16894-16907. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02929-y>
- Parrott, W. G. y Smith, R. H. (1993). Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 906-920. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.906>
- Pineda-Flores, C., Gálvez-Hernández, C. L., Robles-García, R. y Riveros-Rosas, A. (2023). Percepción por edad entre maridos de mujeres con cáncer de mama: ajuste diádico, apoyo de pareja y calidad de vida relacionada a la salud. *Psicooncología*, 20(2), 345-355. <https://doi.org/10.5209/psic.91520>
- Pytlak, M. A., Zerega, L. M. y Houser, M. L. (2015). Jealousy evocation: Understanding commitment, satisfaction, and uncertainty as predictors of jealousy-evoking behaviors. *Communication Quarterly*, 63(3), 310-328. <https://doi.org/10.1080/01463373.2015.1039716>
- Rivera Aragón, S., Villanueva Orozco, G. B. T., Jaen Cortés, C. I., Velasco Matus, P. W. y Villanueva Ramírez, R. I. (2022). El Mantenimiento en las Relaciones de Pareja: Una forma de Medirlo. *Acta de investigación psicológica*, 12(1). <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.1.431>
- Rodríguez, S., Rodríguez, M.C. e Inda-Caro, M.M. (2019). Los y las jóvenes hablan: Discursos sobre la emergencia y la gestión de las relaciones de pareja adolescentes. *Revista Complutense De Educación*, 30(2), 365-379. <https://doi.org/10.5209/RCED.57443>
- Rodríguez-González, M. y Martínez, M. (2015). La teoría familiar sistémica de Bowen: avances y aplicación terapéutica. Madrid: McGraw-Hill.
- Rodríguez-González, M., Skowron, E. y Jódar, R. (2015). Spanish adaptation of the differentiation of self inventory-revised (DSI-R). *Terapia Psicológica*, 33(1), 47-58. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082015000100005>
- Rodríguez-González, M., Skowron, E. A., Cagigal, V. y Muñoz, I. (2016). Differentiation of self, mate selection, and marital adjustment: Validity of postulates of Bowen theory in a Spanish sample. *The American Journal of Family Therapy*, 44(1), 11-23. <https://doi.org/10.1080/01926187.2015.1099415>
- Sánchez Agostini, C., Osorio, A., Rodríguez-González, M. y Laudadio, J. (2023). Relación entre diferenciación del self y agresión entre pares en estudiantes

universitarios argentinos. Interdisciplinaria. *Revista de Psicología y Ciencias Afines*.

<https://www.semanticscholar.org/reader/98a4cea53cd675b95b5e92149a6561affb34d488>

Sánchez Capetillo, M. y Galán Jiménez, J. S. F. (2022). Compromiso, intimidad, romance, amor y satisfacción en parejas mexicanas virtuales y presenciales durante la pandemia por COVID-19. *Psicumex*, 12, 1-20.

<https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.479>

Santos-Hermoso, J., López-Heredía, M., Sánchez-Martín, B. y González-Álvarez, J. L. (2021). La ruptura de la pareja y su influencia en la dinámica relacional en casos de feminicidio. *Revista Española de Investigación Criminológica*, 19(1), 1-34. <https://doi.org/10.46381/reic.v19i1.455>

Santos-Iglesias, P., Vallejo-Medina, P. y Sierra, J. C. (2009). Propiedades psicométricas de una versión breve de la Escala de Ajuste Diádico en muestras españolas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(3), 501-517. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33712038009>

Skowron, E. A. y Friedlander, M. L. (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>

Skowron, E. A. y Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x>

Smith, T. W. y Baucom, B. R. W. (2017). Intimate relationships, individual adjustment, and coronary heart disease: Implications of overlapping associations in psychosocial risk. *American Psychologist*, 72(6), 578-589.

<https://doi.org/10.1037/amp0000123>

Snedecor, G. W. y Cochran, W. G. (1980). *Statistical methods*. Iowa State Press.

Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38(1), 17. <https://doi.org/10.2307/350547>

Telli, A. y Güler, Ç. Y. (2021). Differentiation of Self, Forgiveness, Jealousy, and Conflict Resolution Responses among Married Individuals: The Mediating Role of Relationship Satisfaction, Relationship Adjustment, and Emotional

- Dependency. *Contemporary Family Therapy*, 45(2), 157-171.  
<https://doi.org/10.1007/s10591-021-09603-8>
- Tönbul, Ö. y Özdemir, A. (2023). The relationship between differentiation of self and marital quality in Turkish married women: The mediating role of dyadic adjustment. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 13(71), 481-493.  
[https://doi.org/10.17066/tpdrd.1274945\\_6](https://doi.org/10.17066/tpdrd.1274945_6)
- Ulloa, A. (2022). Correspondencia de los estilos de apego sobre el ajuste diádico en las relaciones de pareja. *Journal of Research in Health Science*, 5(2).  
<http://8.243.234.173/index.php/conductacientifica/article/view/245/288>
- Uluyol, F. M. y Özen-Cıplak, A. (2024). Dyadic relationship of adult attachment patterns and interpersonal schemas in marital adjustment: Actor–partner effect model. *Family Relations*. <https://doi.org/10.1111/fare.13002>
- Urbano Contreras, A., Martínez González, R. A. e Iglesias García, M. T. (2021). Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja en países hispanohablantes (2000-2018). *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 38(3), 25-48. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.3.2>
- Valentova, J. V., de Moraes, A. C. y Varella, M. A. C. (2020). Gender, sexual orientation and type of relationship influence individual differences in jealousy: A large Brazilian sample. *Personality and Individual Differences*, 157(109805), 109805. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109805>
- Ward, P. J., Lundberg, N. R., Zabriskie, R. B. y Berrett, K. (2009). Measuring marital satisfaction: A comparison of the Revised Dyadic Adjustment Scale and the Satisfaction with Married Life Scale. *Marriage and Family Review*, 45(4), 412-429. <https://doi.org/10.1080/01494920902828219>
- White, G.L. y Mullen, P. E. (1989). *Jealousy: Theory, Research, and Clinical Strategies*. New York: Guilford Press.
- Wright, M. (2017). Intimate partner aggression and adult attachment insecurity: The mediation of jealousy and anger. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 11(2), 187-198. <http://dx.doi.org/10.1037/ebs0000097>
- Zepeda- Gocnen, G. D. y Sánchez- Aragón, R. (2021). Impacto de la Cercanía, Toque Afectivo y Satisfacción con el Apoyo de la Pareja en los Comportamientos Saludables. *Psicogente*, 24(45), 1-22.  
<https://doi.org/10.17081/psico.24.45.3736>

## ANEXOS

### Anexo 1. Objetivos e hipótesis del estudio

**Tabla 6**

*Objetivos e hipótesis del estudio*

<b>Objetivo general</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Hipótesis</b>
	Comprobar si existe relación entre el ajuste diádico, el grado de compromiso, el número de hijos y el nivel de estudios.	El ajuste diádico aumenta a mayor grado de compromiso. El ajuste diádico disminuye a mayor número de hijos. El ajuste diádico aumenta a mayor nivel de estudios alcanzados.
Analizar si existe relación entre el ajuste diádico, la diferenciación del self, los celos y variables relacionadas con la relación de pareja en personas que están actualmente en una relación de pareja.	Examinar si existen diferencias entre hombres y mujeres en el nivel de ajuste diádico, el grado de diferenciación del self y el nivel de celos.	No existen diferencias en el nivel de ajuste diádico y el nivel de celos entre hombres y mujeres. Existen diferencias en el grado de diferenciación del self en función del sexo. Los hombres presentaran mayor grado de diferenciación en la escala total y en las subescalas de PY, DO, CE. Las mujeres mayor grado de diferenciación en la subescala de RE.
	Identificar las variables predictoras del ajuste diádico.	La diferenciación del self será predictora de manera directa del nivel de ajuste diádico. Los celos serán predictores inversos del nivel de ajuste diádico.

## Anexo 2. Cumplimiento de hipótesis en el estudio

**Tabla 7**

*Cumplimiento o no de las hipótesis planteadas en el estudio*

<b>Hipótesis</b>	<b>Cumplimiento</b>
El ajuste diádico aumenta a mayor grado de compromiso.	Sí
El ajuste diádico disminuye a mayor número de hijos.	No
El ajuste diádico aumenta a mayor tiempo de relación.	No
No existen diferencias entre hombres y mujeres en el nivel de ajuste diádico.	Sí
No existen diferencias entre hombres y mujeres en el nivel de celos.	Sí
Los hombres mayor grado de diferenciación en la escala total de diferenciación y en las subescalas de PY, DO, CE.	Parcialmente, únicamente en la escala total de diferenciación del self.
Las mujeres mayor grado de diferenciación en la subescala de RE.	No
La diferenciación del self será predictora del nivel de ajuste diádico.	Sí
Los celos serán predictores inversos del nivel de ajuste diádico.	No

### **Anexo 3. Consentimiento informado**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Soy Raquel Lendoiro, alumna del Máster Universitario en Psicología General Sanitaria de la Universidad Francisco de Vitoria, estoy realizando una investigación para mi Trabajo de Fin de Máster acerca del “Grado de Ajuste Diádico en relación con la Diferenciación del Self y los Celos en las relaciones de pareja”.

La investigación consiste en completar un breve cuestionario sociodemográfico y tres cuestionarios (la Escala de Ajuste Diádico, la Escala de Diferenciación del Self Revisada y la Escala de Celos Patológicos) que tienen una duración aproximada de 15 minutos. La participación es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento sin que eso le perjudique en ninguna forma.

La participación en este estudio es totalmente voluntaria. La información recogida será tratada de manera confidencial y no se utilizará para ningún otro propósito fuera de los que corresponden a esta investigación. Sus cuestionarios serán codificados y los datos personales proporcionados serán protegidos en un fichero que tiene las garantías del Reglamento General de Protección de Datos (RGPD), que entro en vigor el 25 de mayo de 2018. (Legislación de la Unión Europea; Reglamento 2016/ 679; Directiva 2016/ 680; Reglamento 2018/ 1725).

Ante cualquier duda que se plantee al respecto puede contactar con el investigador a través del siguiente correo: raquellg2000@gmail.com

Manifiesto que he leído y entendido la información proporcionada y presto libremente mi conformidad para participar en esta investigación.

Acepto

## Anexo 4. Cuestionarios

### CUESTIONARIO DEMOGRÁFICO

Sexo  Mujer  Hombre

Edad: \_\_\_\_\_

Nivel de estudios:

- Primarios
- Secundarios
- Educación media (FP/ Bachillerato)
- Educación superior (Grado o Licenciatura)
- Posgrado

Situación laboral:

- Estudiante
- Desempleado
- Empleado
- Autónomo
- Otros: \_\_\_\_\_

¿Estas actualmente en una relación de pareja?

Sí  No

Duración de la relación:

- Menos de 1 año
- Entre 1 y 5 años
- Entre 5 y 10 años
- Entre 10 y 20 años
- Más de 20 años

Número de hijos:

- Ninguno
- 1 o 2 hijos
- 3 o más hijos

¿Qué grado de compromiso crees que tienes actualmente con tu pareja?

1  2  3  4  5  6

## ESCALA DE AJUSTE DIÁDICO (EAD-13)

La mayoría de las personas muestra algún tipo de desacuerdo en sus relaciones. Indique, por favor, el grado aproximado de acuerdo o desacuerdo entre usted y su pareja en cada uno de los elementos que figuran a continuación.

	Siempre en desacuerdo	Casi siempre en desacuerdo	A menudo en desacuerdo	A veces en desacuerdo	Casi siempre de acuerdo	Siempre de acuerdo
1. Manejo de finanzas familiares						
2. Demostraciones de cariño						
3. Amistades						
4. Relaciones con los familiares próximos						
5. Tareas domésticas						
	Nunca	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
6. ¿Con qué frecuencia han pensado en el divorcio o separación?						
7. ¿Lamenta haberse casado (o decidido vivir juntos)?						
8. ¿Con qué frecuencia discuten usted y su pareja?						
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi todos los días	Todos los días	
9. ¿Besa a su pareja?						
	En ninguna	En casi ninguna	En alguna	En la mayoría	En casi todas	
10. ¿Participan juntos en actividades fuera de la pareja?						

	Nunca	Menos de 1 vez al mes	1-2 veces al mes	1-2 veces a la semana	1 vez al día	Más a menudo incluso
11. ¿Dialogan tranquilamente sobre cualquier cosa?						
12. ¿Colaboran juntos en un proyecto?						
13. De las frases que siguen, ¿cuál refleja mejor su forma de ver el futuro de su relación?	<p>0 Nuestra relación nunca podrá tener éxito y no hay nada más que yo pueda hacer para preservarla.</p> <p>1 Sería bueno que nuestra relación tuviera éxito, pero me niego a hacer más de lo que ya hago.</p> <p>2 Sería bueno que nuestra relación tuviera éxito, pero no puedo hacer mucho más de lo que ya hago para que así sea.</p> <p>3 Deseo mucho que nuestra relación tenga éxito y pondré de mi parte lo necesario para que así sea.</p> <p>4 Deseo muchísimo que nuestra relación tenga éxito y haré todo lo que pueda para que así sea.</p> <p>5 Deseo a toda costa que nuestra relación tenga éxito y haría lo imposible porque fuera así.</p>					

## ESCALA DE DIFERENCIACIÓN DEL SELF (DDS-R)

A continuación, encontrarás unas preguntas acerca de ti y de tus relaciones con los demás. Por favor, lee cuidadosamente cada pregunta y decide qué respuesta se corresponde con tu situación. Todas las respuestas son correctas; lo importante es que reflejen tu situación y tu experiencia.

---

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5	6

---

1. Tiendo a permanecer fiel a mis ideas incluso en situaciones de tensión
2. A menudo me siento inhibido cuando estoy con mi familia
3. Tiendo a hacer que mis padres/parejas hagan lo que yo quiero
4. En ocasiones, mis sentimientos me desbordan y no me dejan pensar con claridad
5. Suelo tratar de imponer mis ideas y mis deseos a los demás
6. Con frecuencia, me muestro de acuerdo con los demás para evitar disgustarles
7. A veces me siento como si estuviera en una montaña rusa emocional
8. Siempre evitaré recurrir a alguien de mi familia en busca de apoyo emocional
9. Tiendo a presionar a los demás para pensar y hacer las cosas a mi manera
10. Distingo con facilidad mis pensamientos y sentimientos de los pensamientos y sentimientos de los demás
11. Me gusta salirme siempre con la mía
12. Mis decisiones se ven influidas fácilmente por la presión de los demás
13. Se me hiere con mucha facilidad
14. Me molesto cuando los demás no piensan como yo
15. Cuando estoy con mi familia o con mi pareja, a menudo me siento reprimido
16. Puedo juzgar por mí mismo/a si hago o no hago bien las cosas
17. En ocasiones, cambio mis opiniones para evitar discusiones con los demás
18. Siento como si entre mis familiares y yo se hubiera roto el vínculo
19. Tengo un conjunto de valores y creencias bien definido
20. Me afectan las cosas de forma mucho más intensa que a los demás
21. Evito contarle a la gente mis problemas
22. Tiendo a evitar discrepar, para que los demás no se molesten

23. Tengo claro quién soy, lo que creo, lo que defiendo, y lo que haré o no haré
24. A menudo sufro altibajos emocionales
25. La gente a la que quiero no conoce mis verdaderos pensamientos ni sentimientos sobre algunas cosas

## ESCALA DE CELOS PATOLOGICOS (CECLA)

1= Nunca/ Casi nunca

5= Casi siempre

1. Le molesta que su pareja se interese en otra persona mucho más atractiva que usted.
2. (Cuando se encuentra con su pareja le pregunta con quién estaba antes.
3. Ha realizado actos impulsivos por culpa de sus celos.
4. Piensa que cuando su pareja habla con otra persona hay un interés afectivo.
5. Se afecta cuando piensa que su pareja la pasa muy bien con otra persona.
6. Cuestiona a su pareja sobre sus relaciones pasadas.
7. Ha pensado que su pareja le abandonará.
8. Revisa el teléfono celular de su pareja buscando evidencias de infidelidad.
9. Averigua las claves personales de las redes sociales de su pareja.
10. Revisa los mensajes que le llegan a su pareja.
11. Inspecciona los objetos personales de su pareja.
12. Sospecha que su pareja le es infiel.
13. Ha pensado que su pareja tiene una relación por Internet, Facebook o cualquier otro medio.
14. Su pareja dice mentiras para verse con otra persona.
15. La infidelidad de su pareja le ha provocado mucho dolor.
16. Ha pensado que su pareja tiene un interés especial en otra persona.
17. Cree que su pareja le dice mentiras acerca de sus relaciones con los demás.
18. Está seguro(a) de la infidelidad de su pareja, aunque no tenga evidencia.
19. Piensa que cuando su pareja no le da la razón es porque está interesada en otra persona.

## Anexo 5. Incidencia de las variables en la muestra

**Tabla 8**

*Nivel de ajuste diádico en los participantes*

<b>Ajuste diádico</b>	<b>Hombres</b>		<b>Mujeres</b>		<b>Total</b>	
	n	%	n	%	n	%
Si ajuste diádico	21	75.00	60	76.92	81	76,42
No ajuste diádico	7	25.00	18	23.08	25	23.58
Total	28		78		106	

**Tabla 9**

*Nivel de diferenciación del self en los participantes*

<b>Nivel de Diferenciación del self</b>	<b>Hombres</b>		<b>Mujeres</b>		<b>Total</b>	
	n	%	n	%	n	%
Diferenciado	19	67.86	31	39.74	50	47.17
No diferenciado	9	32.14	47	60.26	56	52.83
Total	28		78		106	

**Tabla 10**

*Nivel de celos en los participantes*

<b>Nivel de Celos</b>	<b>Hombres</b>		<b>Mujeres</b>		<b>Total</b>	
	n	%	n	%	n	%
Celos	1	3.57	15	19.23	16	15.10
No celos	27	96.43	63	80.77	90	84.90
Total	28		78		106	

**Tabla 11***Tipo de celos predominante en los participantes*

Tipo de celos	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Celos pasionales	21	75.00	53	67.95	74	69.81
Celos obsesivos	-		-		-	
Celos delirantes	5	17.86	17	21.79	22	20.75
Celos pasionales y delirantes	2	7.14	8	10.26	10	9.44
Total	28		78		106	