



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 26 No. 4

Diciembre de 2023

ANSIEDAD Y TRIÁNGULOS EN LAS RELACIONES FAMILIARES DESDE LA PERSPECTIVA DE LA DIFERENCIACIÓN

José de Jesús Vargas Flores¹, Miguel Mendoza Espinosa², Edilberta Joselina Ibáñez Reyes³ y Laura Palomino Garibay⁴
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

El triángulo es la unidad básica de análisis dentro de la teoría de la diferenciación, permitiendo comprender cómo las relaciones se construyen y transforman con base a las tres relaciones interconectadas; estas producen una sensación de bienestar y estabilidad emocional en las familias y a su vez, pueden causar malestar como es el caso de la ansiedad. El propósito del presente trabajo es describir cómo el triángulo en relación con el nivel de diferenciación produce ansiedad en las relaciones familiares, para ello se trabajó con dos familias bajo entrevistas a profundidad; los datos fueron analizados bajo el enfoque de la teoría fundamentada. Se encontró que la ansiedad tiene un papel movilizador dentro de las relaciones, ya que cuando se hace o se deja de hacer cierto comportamiento; el triángulo es capaz de generarse, mantenerse o medicarse.

Palabras Clave: Emocionalidad Familiar, Relaciones Familiares, Teoría de Bowen

¹ Profesor Titular de la Carrera de Psicología. FES-Iztacala, UNAM. Correo Electrónico: tecuani@gmail.com

² Profesor de Asignatura de la Carrera de Psicología. FES-Iztacala, UNAM. Correo Electrónico: miguel.mendoza@iztacala.unam.mx

³ Profesor Titular de la Carrera de Psicología. FES-Iztacala, UNAM. Correo Electrónico: joselinai@gmail.com

⁴ Profesor Titular de la Carrera de Psicología. FES-Iztacala, UNAM. Correo Electrónico: lpalominog@hotmail.com

ANXIETY AND TRIANGLES IN FAMILY RELATIONSHIPS FROM THE PERSPECTIVE OF DIFFERENTIATION

ABSTRACT

The triangle is the basic unit of analysis within the theory of differentiation, allowing us to understand how relationships are built and transformed based on the three interconnected relationships; These produce a feeling of well-being and emotional stability in families and, in turn, can cause discomfort, such as anxiety. The aim of this paper is to describe how the triangle in relation to the level of differentiation produces anxiety in family relationships, for this we worked with two families under in-depth interviews; the data were analyzed under the grounded theory approach. It was found that anxiety has a mobilizing role within relationships, since when a certain behavior is done or stopped; The triangle is capable of being generated, maintained or modified.

Keywords: Family Emotionality, Family Relationships, Bowen's Theory.

Diferenciación

La teoría de Murray Bowen está constituida por un conjunto de conceptos de los cuales el más importante es la Diferenciación. Es un concepto complejo el cual no siempre es fácil de entender. Se dicen varias cosas que lo simplifican, como que tiene que ver con la madurez, el crecimiento emocional, la distancia con la familia, etcétera. Todo esto tiene parte de verdad, pero no lo es todo (Titelman, 2014). Es cierto que la persona diferenciada puede ser considerada como más madura que la que no lo es. O que su crecimiento emocional, considerado en términos generales, es mayor que el de una persona indiferenciada. La diferenciación implica el mantenimiento de una distancia emocional que le permita al sujeto tener sus propias metas de vida, sus propios objetivos, al mismo tiempo que pertenezca al grupo (Bowen y Kerr, 1988; Titelman, 2014). No es una proximidad fácil de establecer y, a veces, de mantener. Las personas siempre tienen un grado de dependencia emocional de las personas significativas que lo rodean. Durante la crianza, es frecuente que los humanos establezcan fuertes vínculos que los hagan muy dependientes en el terreno emocional (Willis, Miller, Yorgason y Dyer, 2021). A pesar de esto, y de que el ambiente social propicia la dependencia emocional, los

sujetos terminan diferenciándose en cierto grado. Y una vez establecido esto, hay que señalar algunas de las características de la persona diferenciada. Una de las más importantes es el grado de control emocional que el sujeto consigue. Es decir, durante una situación que genera tensión, el diferenciado tarda mucho más en explotar y comportarse en forma impulsiva que el indiferenciado (Almaazmi, Simsekler, Henschel, Qazi, Marbouh, Luqman, R.A.M.A. 2023).

Pero una de las cosas más importantes es la capacidad para el control emocional y el manejo de la parte intelectual para la toma de decisiones y el afrontamiento a las situaciones que pueden generar estrés. Por lo tanto, el estrés está muy involucrado dentro del manejo de las relaciones.

Ansiedad

La ansiedad es un mecanismo de adaptación de la especie. Es tanto un estado psicológico como fisiológico, permite que el individuo responda con mayor fuerza y rapidez que si no estuviera con un estado de ansiedad. A esto se le ha llamado Síndrome de Activación, donde el sujeto se coloca en estado de emergencia y se logra que la respuesta sea más intensa, se ejecuta con mayor fuerza y, por lo tanto, con mayor probabilidad de sobrevivencia.

La ansiedad juega un papel muy importante en la vida de las personas y cuando es elevada, se pueden hacer muchas cosas para disminuirla. Por ejemplo, en las adicciones; cuando la persona aprende a regular sus estados de ansiedad a través del alcohol, el cigarrillo o el exceso al comer (Murdock, Flynn y Bresin, 2022). Cuando la persona ingiere la sustancia de su adicción, disminuye momentáneamente y en algún grado la ansiedad, encontrándose en un estado regularmente satisfactorio. El problema es que en un corto tiempo vuelve a sentirse igual, con un alto nivel de ansiedad y el ciclo se repite una vez más sin remedio, por lo tanto, se genera un círculo vicioso del cual es difícil de salir. Esto ocurre también con la obsesión compulsión y otros síndromes psicológicos patológicos (Kursuncu, Bastemur y Nancy Murdock, 2021).

Sin embargo, hay que precisar qué hay dos tipos de ansiedad. Una es la ansiedad aguda. Esta se da en forma puntual ante la presencia de algún estímulo o situación

que el sujeto considere como muy peligrosa. Por ejemplo, cuando una persona está a punto de ser asaltada con armas. Generalmente después de la situación, esta persona queda muy ansiosa por lo que acaba de ocurrir. La otra es la ansiedad crónica; este tipo de ansiedad se encuentra presente en forma continua ante una situación que considera muy incómoda que termina por considerarse insoportable. Un ejemplo es un matrimonio que está constantemente teniendo pleitos y conflictos fuertes todo el tiempo. Ninguno de los dos considera la posibilidad inmediata de divorciarse o separarse, pero los conflictos siguen y no se resuelven (Cepukiene, 2021). Ante esta situación, la persona tiene un desasosiego constante y continuo que en ocasiones no ubica su origen ni su intensidad, la cual, siendo intensa, tampoco se identifica. Cuando la ansiedad crónica se prolonga, termina por no sentirse, por acostumbrarse a ella. Este segundo tipo de ansiedad a la larga puede causar muchos problemas físicos y emocionales; pero a corto plazo aparentemente no pasa nada, por lo que las personas en interacción no ponen una solución definitiva que haga que las cosas vayan mejor. En ocasiones, después de una separación alguno de los dos dice, me quité una loza de encima (Murdock, Flynn y Bresin, 2022).

Por otro lado, se encuentra la motivación, lo que hace que las personas se muevan hacia algún sitio o establezcan una posible solución provienen de varias partes. Una posibilidad es que el sujeto tenga un objetivo importante en su vida y se encuentra enfrascado en el trabajo constante y continuo para conseguirlo. Esta motivación es considerada como positiva, sobre todo cuando las relaciones interpersonales se encuentran en un nivel de ansiedad bajo. Otros tipos de motivación surgen de la consecución de necesidades primarias como alimentación, seguridad, aire para respirar, etcétera. A partir de esto, podemos estar seguros de algo, la ansiedad mueve a la persona; tal vez para bien o para mal, pero la mueve (Schodt y Mickelson, 2023).

Pero la motivación que interesa a este trabajo es la que surge a partir de las situaciones interpersonales, cuando éstas son muy conflictivas y en medio de una gran tensión, generando una gran cantidad de ansiedad que, en estos casos, generalmente es de tipo crónico. Aquí el sujeto intenta mover sus recursos para que

el otro con quien se encuentra fuertemente vinculado deje de hacer cosas, disminuya su frecuencia o haga cosas que le proporcionen una disminución de dicha ansiedad. El problema de la ansiedad de este tipo (crónica), y que es el que nos interesa, es que surge en medio de triángulos conflictivos que es el tema del siguiente apartado.

Triángulos.

El triángulo, en la teoría de la Diferenciación de Bowen, es la unidad básica de análisis y de interacción con personas con quienes se tiene un vínculo emocional. A diferencia de la teoría del Vínculo de John Bowlby, que hace análisis de díadas, lo que limita al mismo, el de Bowen siempre son triadas (Bond y Kenny, 2002). Estos triángulos emocionales sirven para explicar la forma en que se reparten los niveles de ansiedad dentro de dos personas (Titelman, 2008). Es decir, que el triángulo se forma cuando el nivel de ansiedad dentro de una pareja es fuerte y se busca a otra persona con quien compartirla para que, entre tres personas, se reparta haciéndose un poco más llevadera. El ejemplo clásico de triángulo es el de una pareja que tiene conflictos, por lo que llaman a un tercero, generalmente a quien tienen más a la mano, es decir, un hijo (Fosco y Grych, 2010). De esta forma, el hijo es "parentalizado" para que juegue un papel, a veces muy importante, dentro de los conflictos maritales. Parentalizar a un hijo tiene grandes ventajas para el mismo, pero también grandes desventajas (Fosco, Xia, Lynn y Grych, 2015). La principal ventaja es que su papel dentro de la familia se eleva al mismo nivel que los padres, lo que le da protagonismo y a veces autoridad para intervenir y dar opiniones o soluciones dentro de los conflictos de la familia. La desventaja es que comparte al mismo nivel, la ansiedad crónica de los progenitores y no le permite vivir de acuerdo con la edad que tiene (Fosco, Xia, Lynn y Grych, 2015).

Un triángulo puede no ser tan patológico cuando es equilátero. La distancia emocional entre todas las partes es la misma teniendo un nivel de ansiedad relativamente bajo y permitiendo que todas las partes jueguen y se comporten de esta misma forma (Dallos, y Vetere, 2012). Pero cuando el conflicto se acentúa, la distancia entre los vértices se vuelve muy desigual surgiendo un grado cada vez

más elevado de ansiedad con los consiguientes intentos de las partes de volver a nivelar, por convencimiento o incluso por la fuerza o cualquier otro medio que tengan a su alcance (Barcelata Eguiarte y Álvarez Antillón, 2005).

Existen triángulos básicos y entrelazados. Los básicos pueden ser padre, madre, hijo. Otro hermano, hermana, madre, etcétera. Pero dentro de la familia, una persona o dos pueden pertenecer a varios triángulos. En cada uno de ellos los papeles que la persona juega pueden ser muy diferentes (Miller, 2022). Por ejemplo, uno de los hijos puede tener un papel secundario con sus padres, pero otro papel mucho más importante y diferente con sus hermanos.

MÉTODO

Participantes

Se entrevistaron dos familias que tuvieran al menos 5 años de haberse formado, con al menos un hijo.

Tabla 1. Características de los participantes

Familia	Participante	Edad	Estado civil	Estudios	Ocupación
1	Mariana	23	Soltera	Licenciatura	Estudiante
	Marisol (madre de Mariana)	54	Separada	Carrera Técnica	Laboratorista
2	Alfredo	45	Casado	Bachillerato	Empleado
	Alejandra	44	Casada	Bachillerato	Ama de casa
	Marco	21	En una relación	Licenciatura	Estudiante

	Isaac	12	Soltero	Bachillerato	Estudiante
--	-------	----	---------	--------------	------------

Instrumentos

Se utilizaron entrevistas semiestructuradas donde el tópico principal fue el divorcio y las relaciones emocionales que se establecieron al inicio de la relación, en su desarrollo.

Procedimiento

Se realizaron varias publicaciones en redes sociales para invitar a las personas para que fueran parte de esta investigación, en donde se les explicaron los objetivos y las temáticas a tratar, una vez que accedieron a participar se acordó el día de la entrevista.

Para que no quedara ninguna duda, nuevamente se les explicó el objetivo general de la investigación y se les facilitó el consentimiento informado con la finalidad de que el/la participante estuviera enterado de los temas a tratar durante las sesiones, y de cómo se llevarían a cabo las mismas, se procedió a dar un encuadre sobre las temáticas que se abordarían. Habiendo leído y preguntado sobre las dudas que pudieron surgir de la investigación se prosiguió a firmar el consentimiento informado, se preguntó al participante si tenía alguna duda sobre las temáticas o del desarrollo de las sesiones.

Se les explicó que las sesiones iban a ser grabadas para maximizar la eficacia en el análisis de los datos asegurando ocultar su identidad y se les pidió a los participantes proporcionar la información lo más detallada posible. La información tuvo que ir cumpliendo con los criterios establecidos en el guion elaborado anteriormente para la investigación.

Análisis de Datos

Las entrevistas fueron transcritas para mantener el discurso de los participantes y así hacer el análisis de las entrevistas, se utilizó el software Atlas.ti V6. Este programa facilitó la creación de las categorías relevantes para cada participante, así como la selección de citas textuales en los discursos para ejemplificar la sección de resultados y la elaboración de los esquemas. Para el análisis de los datos se utilizó la teoría fundamentada (Straus y Corbin, 2002).

RESULTADOS

A continuación, se presentan los genogramas de las dos familias entrevistadas.

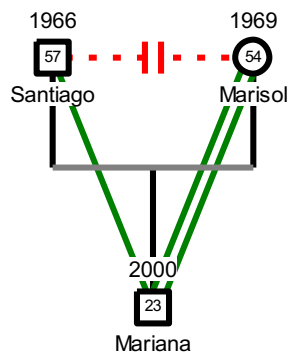


Figura 1. Genograma de la familia 1 (elaboración propia)

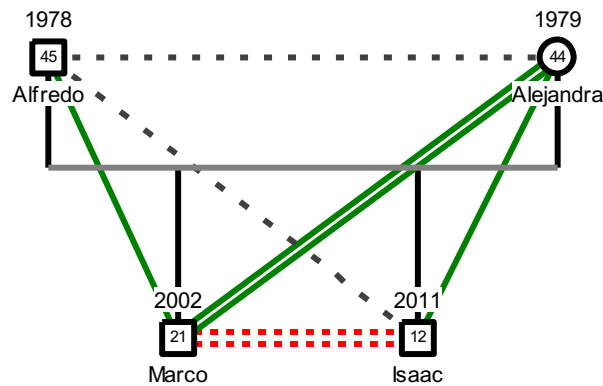


Figura 2. Genograma de la familia 2 (elaboración propia)

Dentro de los genogramas se muestran las relaciones establecidas por la familia de forma conjunta. Se observa, en el caso de la familia 1, las partes internas de los

triángulos se encuentran ligadas a la hija, siendo la que establece relaciones no conflictivas entre ambos padres. Si bien la relación con la madre es más cercana, la relación con el padre también carece de conflicto. Por otra parte, en la segunda familia los triángulos se complejizan ya que las principales relaciones sin conflicto son del hijo mayor y de la madre.

Asimismo, se crearon tres categorías de análisis a partir del cruce entre el discurso de los participantes y la teoría de diferenciación. Las categorías señaladas comprenden los triángulos, ansiedad y diferenciación.

Respecto a la categoría de Triángulos, se observa el efecto de las relaciones familiares para con relaciones futuras, en este caso de pareja:

“... de alguna forma quería hacer sufrir a los hombres, cuando yo empecé a tener novio tenía 14 años, antes tenía muchos pretendientes entonces yo hacía que se encariñaran conmigo, entonces cuando me daba cuenta que ya sentían algo por mí pues terminaba con ellos. Yo los hacía sufrir pensando que me desquitaba a lo mejor de mi papá y pues así viví mi adolescencia...”

Esto explica el modo en que la forma de relacionarnos con la familia se recrea en relaciones externas a ella. Al aprenderse patrones de comportamiento durante la infancia y las primeras etapas del desarrollo la persona, al crecer, toma lo aprendido para entablar relaciones similares que le generen un sentido de familiaridad. Otro ejemplo de cómo se presenta el triángulo en las relaciones es cuando una de las partes cercanas se separa de forma emocional o física, lo que ocasiona consecuencias al interior de la relación:

“...pienso que durante la etapa del divorcio mis hijos me decían que era muy fuerte, pero en ese tiempo era muy débil y no creían en mí, de hecho mi segundo hijo le dolió mucho la separación de sus papás, cuando yo me salía a la tienda él se quedaba viendo a la calle y se ponía a llorar hasta que yo regresara, tal vez pensaba que yo también lo iba a abandonar...”

En este caso se observa cómo la distancia física de la madre tiene consecuencias en la relación con su hijo menor, al no encontrarse una segunda parte cercana, pareciera ser que el hijo se vuelve lejano dentro del triángulo, haciendo lo posible para volver a tomar su papel de cercanía.

Por otra parte, dentro de la ansiedad presentada por los participantes, se observa el estado de alerta que presentaban dentro de su familia por cuestiones de violencia:

“...en una ocasión fuimos a una fiesta que allá se hace en el mes de agosto y vimos a mi papá que estaba con una señora, entonces mi mamá fue a verlo y mi papá la aventó, entonces mi mamá nos agarró y nos llevó a la casa, mi papá iba detrás de nosotros pero yo iba pensando en lo que iba a seguir, entonces mi papá entró a la casa cerró la puerta y empezó a golpear a mi mamá, la tenía en el piso la pateaba y yo estaba muy pequeña y no podía defender a mi mamá, recuerdo que la dejó muy mal, estaba muy sangrada, entonces mi papá después se salió y nosotros nos quedamos con ella...”

Si bien, dentro de los casos de violencia es necesario un análisis más preciso para su comprensión e intervención; es posible observar las consecuencias de esta dentro de la familia. Pensar en lo que podría suceder a continuación y enojo del padre era lo que causaba ansiedad.

En el aspecto de diferenciación, aunada a los triángulos y la ansiedad, se plantea que el grado de cercanía o lejanía emocional influye en la expectativa de las relaciones, cuando esta expectativa es difusa, se genera la ansiedad dentro de la triangulación de la relación.

“...recuerdo que mi papá le pegaba a mi mamá y todos mis hermanos estaban llorando y es era casi diario...”

“...mi hermano le pidió permiso a mis papás para que me dejaran ir a vivir con él y así cuidara a su hija, entonces para mí fue el escapara de allá, no me importaba lo que yo iba a hacer yo solo quería salir de ahí. Salí de la casa para cuidar a mi sobrina y después de ahí me fui a trabajar a una casa para cuidar a 2 niñas. Después le hable a mi hermana para que también se viniera a trabajar con nosotros y ella estaba en la casa de enfrente trabajando...”

Aquí se representa la forma en que un triángulo familiar se modificó debido a la gran ansiedad que generaba la violencia familiar. Para el hermano este cambio representó un apoyo en el cuidado de su hijo y para el sujeto una disminución de ansiedad por estar un poco más lejos de la violencia. Aquí se podría representar un triángulo antes y otro después de que el sujeto se fue a vivir con su hermano.

DISCUSIÓN

Dentro de las familias que fueron analizadas se puede observar cómo, de una forma bastante compleja, se van formando los triángulos. Éstos no son mecánicos ni estáticos, se van formando con el tiempo, pero también se van modificando e incluso, cuando la relación se va tornando cada vez más tensa, en ocasiones se deshacen cuando alguno de los sujetos se desconecta de la familia. Los estilos relacionales que se observan en la familia de origen se van repitiendo en la siguiente generación. Esta transmisión de estilos intergeneracionales tampoco es de forma estática, sino dinámica. Si bien el estilo relacional se repite, esta repetición se hace conforme el momento histórico de la familia, las reflexiones que hace el sujeto y su propia experiencia. Es decir, que una persona puede repetir un estilo, pero no necesariamente como lo aprendió en su familia de origen, sino que se modifica a partir de la experiencia personal y la reflexión que el sujeto va haciendo a lo largo de su vida. Por ejemplo, si un padre fue golpeador de su pareja, el hijo puede tomar la decisión de que él no va a golpear a su esposa. O si un sujeto fue abandonado por su padre o madre, él decide que nunca va a abandonar a sus hijos debido a que no quiere que sus hijos sufran como a él le pasó.

Pero a partir de los resultados encontrados en las entrevistas, se fundamenta que la ansiedad es el motor que mueve los triángulos. A partir de lo que el otro hace o deja de hacer algo que el sujeto no quiere, esto le genera un estado de ansiedad que hace que se establezca, cree o modifique un triángulo dentro de la familia. Una de las necesidades emocionales básicas del ser humano es el reconocimiento y el afecto que los otros pueden sentir por él. Cuando este afecto no es como el sujeto desea, se crea un estado de ansiedad que resulta muy aversivo del que se quiere deshacer. A partir de esto, el sujeto se acerca, se aleja o genera un conjunto de

comportamientos con los demás para crear alianzas con alguno de los miembros de la familia, para que el otro modifique su comportamiento y obtenga más afecto o reconocimiento o lo obtenga de la manera en que lo necesita, cosa que no llegará a ocurrir, por lo que la ansiedad continuará en forma crónica e indefinida. Esto es muy claro con los hijos cuando son adolescentes y tienen más posibilidades de modificar su entorno haciendo que los demás, a su vez, modifiquen, al menos en parte su comportamiento.

Dentro de la familia, en ocasiones da la apariencia de que las cosas no cambian. Cada uno de los miembros asume su papel y lo va cumpliendo cabalmente. Pero con el tiempo las cosas siempre se van modificando y esto va creando también modificaciones en la forma en que la familia se organiza y por consiguiente los triángulos, tanto básicos como entrelazados, también se modifican.

Como se pudo observar, la violencia intrafamiliar fue común en las familias analizadas. Con roles de género rígidos donde el hombre es el proveedor y la mujer la cuidadora de los hijos y la casa; y también donde en teoría el hombre es el jefe de familia, la parte fuerte y quien se debe obedecer y la esposa quien no debe reclamar. La violencia surge a partir de fuertes estados emocionales donde el sujeto deja de tener control sobre si mismo y considera que la violencia es una salida legítima y viable para resolver la situación que provoca estos mismos estados emocionales. También es necesario que exista un aprendizaje familiar y social que legitime dicha violencia. Pero esto no hace que se modifiquen mucho los triángulos a pesar del sufrimiento de todas las partes. La violencia se incorpora y se normaliza. A la mujer no le gusta que su marido la golpee, pero considera que es parte de una situación que es relativamente normal, por lo que termina aceptándola. Son los hijos los que, siendo de corta edad, generan ante esta violencia estados emocionales que van marcando su crecimiento y adaptación socioemocional. No todos reaccionan de la misma forma, pero algunos, con el tiempo, no consiguen adaptarse a las relaciones con los demás conforme van creciendo y socialmente se les demanda el establecimiento de una familia y la asunción de roles de género preestablecidos.

CONCLUSIÓN.

El presente trabajo, siendo de corte metodológico cualitativo, es un análisis de la forma en que algunas familias van creando, desarrollando y modificando sus triángulos familiares básicos y entrelazados. Se observa en las familias analizadas una gran complejidad en estos triángulos. La ansiedad que los sujetos van desarrollando a partir de la interacción es lo que hace que estos triángulos se conviertan en un fenómeno dinámico y complejo. Los sujetos intentan disminuir sus estados de ansiedad modificando su comportamiento y, al mismo tiempo, modificando el comportamiento de los demás. Sin embargo, cada uno de los miembros tiene una capacidad limitada y acorde al papel que tienen dentro del funcionamiento familiar. Los niños de corta edad tienen muy poca capacidad de modificar su entorno emocional y a veces son los que terminan con una mayor cantidad de ansiedad, misma que se refleja en sus relaciones posteriores. Como toda investigación con metodología cualitativa, será necesario continuar con las mismas con la finalidad de seguir aportando evidencia sobre el fenómeno de la ansiedad y los triángulos familiares.

Referencias Bibliográficas

- Almaazmi, S.; Simsekler, M.C.E.; Henschel, A.; Qazi, A.; Marbough, D.; Luqman, R.A.M.A. (2023) Evaluating Drivers of the Patient Experience Triangle: Stress, Anxiety, and Frustration. *International Journal of Environmental Research Public Health* 20, 5384. <https://doi.org/10.3390/ijerph20075384>
- Barcelata Eguiarte B.E. y Álvarez Antillón E.I. (2005). Patrones de Interacción Familiar de Madres y Padres Generadores de Violencia y Maltrato Infantil. *Acta Colombiana de Psicología* 8(1) 35-45.
- Bond Ch.F. y Kenny D.A. (2002). The Triangle of Interpersonal Models. *Journal of Personality and Social Psychology* 83(2) 355-366.
- Bowen M. y Kerr M.E. (1988). *Family Evaluation: An Approach based on Bowen Theory*. Nueva York: W.W. Norton and Company.

- Cepukiene V. (2021). Adults' Psychosocial Functioning Through the Lens of Bowen Theory: The Role of Interparental Relationship Quality, Attachment to Parents, Differentiation of Self, and Satisfaction with Couple Relationship. *Journal of Adult Development*. 28 50–63. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09351-3>
- Dallos R. y Vetere A. (2012) Systems Theory, Family Attachments and Processes of Triangulation: Does the Concept of Triangulation Offer a Useful Bridge? *Journal of Family Therapy* 34, 117-137. doi: 10.1111/j.1467-6427.2011.00554.x
- Fosco G. y Grych J. (2010). Adolescent Triangulation Into Parental Conflicts: Longitudinal Implications for Appraisals and Adolescent-Parent Relations. *Journal of Marriage and Family* 72 (April) 254-266. DOI:10.1111/j.1741-3737.2010.00697.x
- Fosco G.M., Xia M., Lynn M.G. y Grych J.H. (2015). Triangulation and Parent-Adolescent Relationships: Implications for Adolescent Dating Competence and Abuse. *Journal of Research on Adolescent* 26(3), 524-537. DOI: 10.1111/jora.12210
- Kursuncu M.A., Bastemur S. y Nancy Murdock N. (2021). Triangling, Anxiety, and Negative Self-Image: The Mediating Role of Experiential Avoidance. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy* 42 336-350. doi: 10.1002/anzf.1465
- Miller E.A. (2022). The Attachment Versus Differentiation Debate: Bringing the Conversation to Parent–Child Relationships. *Family Process* 62(1) 483-498 <https://doi.org/10.1111/famp.12802>
- Murdock N. L., Flynn, M. C., y Bresin, R. C. (2022). Differentiation of self, anxiety, triangling and distress: A test of Bowen theory. *Family Process*, 00, 1–16. <https://doi.org/10.1111/famp.12845>
- Schodt, K. B., y Mickelson, K. D. (2023). Emotion Expressivity and Regulation in Romantic Relationships: The Role of Social Anxiety. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. Advance online publication. <https://dx.doi.org/10.1037/cfp0000249>
- Straus, A. L., y Corbin, J. (2002). **Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada** (1. ed.). Medellín: Editorial Universidad de Antioquia.

Titelman P. (2008). *Triangles: Bowen Family Systems Theory Perspectives*. Nueva York: Routledge Taylor and Francis Group.

Titelman P. (2014). *Differentiation of Self: Bowen Family Systems Theory Perspectives*. Nueva York: Routledge Taylor and Francis Group.

Willis K., Miller R.B., Yorgason J. y Dyer J. (2021). Was Bowen Correct? The Relationship Between Differentiation and Triangulation. *Contemporary Family Therapy* 43, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10591-020-09557-3>