

¿CÓMO INFLUYE EL MODO HABITUAL DE EVALUAR Y AFRONTAR LA REALIDAD EN LA EXPERIENCIA EMOCIONAL Y EN LA FELICIDAD?

Pedro Hernández Hernández
Universidad de La Laguna

Juan F. García González
Instituto Tafor Psicotecnia

Ramón A. de Mendoza Lugo
Universidad de La Laguna

Resumen

Los factores demográficos, los recursos, el temperamento, la personalidad o la cultura, explican un porcentaje limitado de la felicidad. Desde nuestra perspectiva son los constructos mentales, y en concreto, las disposiciones cognitivas y automatizadas a la hora de percibir, evaluar e interpretar la información, los que determinan nuestra felicidad. Un enfoque reciente que apresa estos formatos del pensamiento son los moldes mentales (Hernández, 2002). Los resultados indican que las personas felices tienden a percibir y a afrontar las situaciones de una manera más positiva y optimista, pero sin interferir con el realismo. Estas formas automatizadas de interpretar y evaluar la realidad explican nada menos que un 33 por 100 de la varianza de la satisfacción con la vida. Por otro lado, las emociones habituales con mayor peso en la evaluación de la satisfacción con la vida son, de forma positiva, la ilusión, asociada a alegría, disfrute y amor, y, de forma negativa, la inseguridad, asociada a intranquilidad, rabia y tristeza. Además, estas emociones se asocian a patrones cognitivos o moldes mentales, indicando una estrecha interrelación. Por lo tanto, no podemos entender ni estudiar las experiencias emocionales sin tener en cuenta los automatismos cognitivos que guían el procesamiento de la información, unas veces sesgados, otros optimistas, otros operativos, etc. En definitiva, los moldes mentales se presentan como un enfoque integrador de los procesos cognitivos y emocionales que subyacen a la felicidad.

Palabras Clave: Satisfacción con la vida, emociones, moldes mentales, procesamiento de la información, bienestar subjetivo, bienestar subjetivo balanceado, estrategias cognitivo-afectivas.

HOW DOES INFLUENCE THE USUAL WAY OF APPRAISAL AND COPING TO REALITY ON THE EMOTIONAL EXPERIENCE AND ON HAPPINESS?

Pedro Hernández Hernández
University of La Laguna

Juan F. García González
Tafor Psicotecnia Institute

Ramón A. de Mendoza Lugo
University of La Laguna

Abstract

The demographic, the resources, the temperament, the personality or the culture factors, explain a limited percentage of the happiness. From our understanding are the constructions mental, and specially, the cognitive and automatic dispositions in the form of perceiving, to evaluate and to interpret cognitively the information, those that determine our happiness. A recent approach that develops these ways of thought is the mental molds (Hernández, 2002). The results indicate that happy people spread to perceive and to interpret more positive and more promising way the situations, but without interfering with realism. These automatic forms of to interpret and to evaluate the reality explain a 33 percent of the variance of the life satisfaction. On the other hand, the habitual emotions with more weight in the evaluation of the life satisfaction are, in a positive way, the illusion, linked to cheerfulness, enjoyment and love, and, in a negative way, the insecurity, associated to anxiety, rages and sadness. Also, these emotions associate to cognitive pattern or mental molds, indicating a strong interrelation. Therefore, we cannot understand or to study the emotional experiences without bearing in mind the cognitive automatisms that drive the information processing, once biased, others optimists, other operatives, etc. In conclusion, the mental molds are presented as an integrative approach of the cognitive and emotional processes that explain the happiness.

Keywords: Life satisfaction, emotions, mental molds, information processing, subjective well-being, balanced subjective well-being, cognitive-affective strategies.

INTRODUCCIÓN

Filósofos y pensadores han discutido sobre felicidad durante milenios. Sin embargo, la ciencia se ha interesado por el estudio empírico de la felicidad desde hace pocas décadas. Desde la revisión de W.R Wilson (1967), el concepto de felicidad ha ido reformulándose e incluyéndose en constructos como “Calidad de vida” (Wilson, 1967); “Satisfacción de vida” (Conte y Salamon, 1982); “Bienestar Psicológico” (Bradburn, 1969); hasta que ha prevalecido sobre todos el de “Bienestar Subjetivo” (BS) (Diener, 1984). El estudio del BS y los resultados en el marco de la “psicología positiva” han ido creciendo exponencialmente (Kahneman, Diener, y Schwarz, 1999; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Una consecuencia de esta corriente positiva ha sido la proliferación de nuevos enfoques basados en definiciones consensuadas, en armazones teóricos fuertes y en una rigurosa metodología (Kashdam, 2004). Existe un importante consenso al considerar que el BS representa la evaluación que las personas realizan de sus vidas, incluyendo la alegría, las emociones placenteras, la satisfacción de vida y una relativa ausencia de afectos y emociones desagradables (Diener y Biswas-Diener, 2000). El BS ha sido definido como la evaluación afectiva y cognitiva que un individuo realiza de su vida (Argyle y Crossland, 1987; Diener, 2000). Igualmente, Así, el alto BS abarca la combinación de tres factores específicos: 1) los estados afectivos positivos frecuentes e intensos; 2) la ausencia relativa de la ansiedad y de la depresión y; 3) la satisfacción global con la vida (Veenhoven, 1997).

¿Qué hace que unas personas sean más felices que otras? Muchos han sido los investigadores interesados por los factores que predicen el BS (Cambell, 1981; Diener, 1984; Diener y Biswas-Diener, 2000; Diener y Lucas, 1999; Diener y Oishi, 2000; Diener y Suh, 1997; Myers y Diener, 1995). En este sentido, al estudiar los factores demográficos o los recursos, como el nivel económico, la salud, la edad, la educación, la religión, el estado civil, etc., aunque algunos de ellos tienen cierta influencia, tomados el conjunto de estas

variables apenas se explica el 15 por 100 de la varianza del BS (Argyle, 1999). Al igual, los eventos vitales positivos o negativos, tampoco parecen tener una fuerte influencia en el BS. En este sentido, la corriente de la Adaptación o Equilibrio Dinámico (Frederick y Loewenstein, 1999) supone la idea de que con el tiempo, las personas se habitúan a los eventos buenos y malos, posibilitando que estas circunstancias ya no influyan en su BS y regresando a su línea base inicial. Sin embargo, este modelo parece no tener un apoyo total, ya que las personas no parecen adaptarse a circunstancias como el desempleo (Clark, Georgellis y Sanfey, 2001) o las condiciones sumamente pobres (Diener, Diener, y Diener, 1995). Por otro lado, los estudios sobre heredabilidad, en los que los gemelos son separados desde el nacimiento, evidencian que los afectos agradables y desagradables tienen una fuerte base genética (Lykken y Tellegen, 1996; Tellegen, et al., 1988). En cuanto a la personalidad, el optimismo, la autoestima y la extraversión son algunos de los rasgos más comunes de las personas felices (Diener, Suh, Oshio, 1998). También se ha puesto de manifiesto la importancia de las metas y valores como mediadores del BS (Diener y Fujita, 1995; Kasser y Ryan, 1996; Oishi, et al., 1999). Existen modelos basados en la Comparación Social, indicando que una persona será o no feliz según se perciba mejor o peor que su grupo de referencia en varias dimensiones. Esta comparación no sólo se realiza respecto a otros, sino también respecto al pasado. Sin embargo, esta teoría no es apoyada en el caso de los ingresos (Diener y Biswas-Diener, 2000). La teoría de la Evaluación (Diener y Lucas, 2000b) sostiene que el BS de una persona está influido por juicios normativos, que serán más o menos relevantes para la situación según el temperamento, la cultura o los valores. Otra área de gran desarrollo en la actualidad es la investigación sobre las dimensiones culturales que influyen en el BS. Muchas investigaciones en el campo comparan sociedades individualistas con sociedades colectivistas (Oishi, 2000). Así, la

autoestima es un indicador relevante para la felicidad de mujeres estadounidenses, pero no para mujeres hindúes (Diener y Diener, 1995).

Sin embargo, desde nuestro punto de vista, más allá de los recursos, la personalidad, la cultura o las normas, son los constructos del pensamiento, y en particular, las disposiciones particulares y automatizadas que mostramos a la hora de percibir, evaluar e interpretar la realidad, las que posibilitarán, en definitiva, que una persona sea más o menos feliz (Hernández, 2001). En este sentido, Abbe, Tkach y Lyubomirsky (2003) encontraron que las personas que se perciben como felices, aunque experimenten emociones y situaciones desagradables similares a las personas menos felices, evalúan e interpretan estos eventos de una forma más positiva y constructiva. Así mismo, MacLeod y Conway (2005) encontraron una alta relación entre la anticipación de experiencias positivas y el BS. Un enfoque reciente que recoge estos constructos del pensamiento y estas diferencias en el modo de percibir, evaluar e interpretar las situaciones, es el de los moldes mentales (Hernández, 2002). La evaluación específica de la teoría cognitivo-emocional (Lazarus, 1968; Lazarus y Folkman, 1984) y las evaluaciones primarias y secundarias de los resultados en la teoría de la atribución (Weiner, 1972 y 1986), son enfoques que se asemejan a los moldes mentales. Éstos son construidos por los propios sujetos como consecuencia de sus predisposiciones y experiencias (Hernández, 1991), convirtiéndose en disposiciones o tendencias que guían el procesamiento de la información: *“Los moldes son estrategias habituales, peculiares y generalizables a distintas situaciones, que cada persona muestra en el modo de percibir, evaluar, interpretar y reaccionar cognitivamente ante la realidad”* (Hernández, 2002, pp. 104). Otras aproximaciones muestran similitud y constituyen acercamientos parciales a los moldes mentales, tal como los errores lógicos del modelo cognitivo de la depresión (Beck, 1963 y 1976) o los procesos de regulación afectiva del estrés. *“Estos modelos constan de reglas que guían las respuestas al estrés y configuran*

los modos en que las personas manejan la insatisfacción y se enfrentan a las situaciones estresantes” (Mikulincer, 1998, pp. 420). Estos modelos han dado lugar a la identificación de diferentes estrategias cognitivo-afectivas que regulan el afrontamiento y las respuestas al estrés (Bartholomew y Horowitz, 1991; Collins y Read, 1990; Mikulincer y Florian, 1998; Mikulincer y Orbach, 1995; Simpson, 1990). El valor del enfoque de los moldes mentales es que aporta, de forma sistematizada e integrada, un amplio conjunto de estrategias cognitivo-afectivas, reflejo de las formas que hemos ido automatizando a la hora percibir, interpretar y reaccionar en el escenario habitual de la vida. Estas moldes mental se han revelado como herramientas eficaces para explicar el ajuste emocional y la adaptación en diferentes áreas vitales (Hernández y Baute, 1999), así como el rendimiento escolar (Hernández, 2005). También son capaces de discriminar a los alumnos de alto de los de bajo rendimiento en matemáticas (Hernández, 2005) o de diferenciar a los mejores de los peores jugadores profesionales de ajedrez (Hernández y Heriberto, 2005).

En cuanto a las medidas de autoinforme que apresan el BS, han sido numerosos los acercamientos. Entre los más significativas podemos citar la “Satisfaction with Life Scale” (Diener, et al., 1985), el PANAS (Watson, Clark, y Tellegen, 1988), que recoge emociones positivas y negativas, la “five-item Satisfaction with Life Scale” (Pavot y Diener, 1993), la “Subjective Happiness Scale” (Lyubomirsky y Lepper, 1999) o la más reciente “Oxford Happiness Questionnaire” (Hills y Argyle, 2002). Éstas y otras medidas de autoinforme miden, o bien el componente afectivo, o bien el cognitivo, pero no ambos (Kashdan, 2004). Otro tanto se podría decir de los modelos que definen la estructura del BS. No existen modelos que recojan e integren los aspectos cognitivos, satisfacción con la vida, y afectivos, frecuencia de emociones agradables, como la alegría y ausencia de emociones desagradables, como la depresión (Diener, Suh, y Oishi, 1998). De ahí el interés por apresar tales relaciones y proponer modelos integradores.

¿Pero qué tipo de experiencias emocionales concretas conducen a una mayor felicidad? Para ello, en la presente investigación se analizarán las emociones habituales o frecuentes de los sujetos, ya que parecen ser las que más se relacionan con BS (Diener, Sandwich y Pavot, 1991; Lucas y Diener, 1998 y 2000a). No sólo se tendrán en cuenta las emociones placenteras, sino también las desagradables, porque ambas son componentes importantes del BS (Diener, 2000). Además, cuando existen evidencias de que los afectos positivos y negativos constituyen sistemas independientes (Diener y Emmons, 1985; Diener, Smith y Fujita, 1995; Larsen, McGraw, Cacioppo, 2001; Watson, et al., 1999). También existen evidencias de que las personas que viven más intensamente las emociones agradables, también viven más intensamente las emociones desagradables (Diener et al., 1985). Estos hechos son tenidos en cuenta en la medida de satisfacción con la vida utilizada en la presente investigación, el BIS-HERNAN (Hernández, 1996). El instrumento incluye un indicador alternativo de felicidad, el Bienestar Subjetivo Balanceado (BSB). Este factor recoge tanto el nivel de satisfacción con varios aspectos de la vida, como el nivel de insatisfacción, además de sus atribuciones. De este modo, se consigue apresar el nivel de felicidad realmente sentido por las personas, ya que se elimina el efecto de una excesiva emocionalidad positiva, que puede ser contraproducente para la felicidad por estar asociada a desconexión con la realidad (Friedman, Schwartz y Haaga, 2002).

En definitiva, teniendo en cuenta lo expuesto, los objetivos que nos proponemos en la presente investigación son: a) analizar las experiencias emocionales frecuentes que discriminan a las personas felices de las menos felices, según el factor más tradicional de BS y el BSB propuesto, resaltando las diferencias entre ambos; b) analizar hasta qué punto los juicios sobre la satisfacción con la vida están influidos por los modos habituales con que las personas perciben, interpretan y reaccionan cognitivamente ante la realidad, es decir, por los moldes mentales y evidenciar cuáles de ellos discriminan mejor a las personas

felices e infelices, resaltando las diferencias entre ambos indicadores; y c) ofrecer un marco teórico y empírico que integre los componentes cognitivos y emocionales de la felicidad, aportando una valiosa luz a la comprensión de las interacciones entre cognición y emoción y de sus consecuencias para la felicidad. El valor de la investigación radica en el propio descubrimiento de los procesos, tanto emocionales como cognitivos, que subyacen a la felicidad, aportando valiosas claves para las intervenciones en la mejora de la felicidad.

MÉTODO

Participantes

Contamos con una muestra de 664 sujetos, compuesta por alumnos españoles de secundaria, bachillerato y universidad, de las licenciaturas de psicología y psicopedagogía. Además, contamos con una sub-muestra de 109 sujetos, compuesta únicamente por alumnos de psicopedagogía. En esta última muestra, además de medidas sobre la satisfacción con la vida (recogidas a través del cuestionario BIS-HERNAN) y sobre los moldes mentales (recogidas a través del cuestionario MOLDES), se recogieron medidas de las emociones frecuentes o habituales de las personas (a través del cuestionario MOLDEMO). En el caso de la primera muestra, el 68,2% fueron mujeres y el 31,8% hombres. La distribución por edades se muestra en la tabla 1. En el caso de la segunda muestra, el 71,6% fueron mujeres y el 28,4% hombres. La distribución por edades se representa en la tabla 2.

Insertar aprox. aquí las tablas 1 y 2

Instrumentos

Como medida de satisfacción con la vida se utilizó el *cuestionario BIS-HERNAN* (Hernández, 1996). Evalúa tanto el bienestar como el malestar percibido, tomando en

cuenta tanto la satisfacción e insatisfacción general con la vida, como con las principales áreas (la familia, la pareja, las cualidades personales, etc.) Además, recoge la felicidad percibida desde una perspectiva temporal, considerando su estabilidad. La escala está compuesta por 39 ítems tipo Likert con 5 opciones de respuesta. Sometidos estos ítems a análisis factorial por rotación OBLIMIN, se obtienen 10 factores, representativos del bienestar y del malestar en las diferentes áreas. Estos 10 factores explican hasta un 58% de la varianza de la prueba. Otro análisis factorial por rotación VARIMAX, agrupó estos 10 factores en dos, uno referente al Bienestar General (BS) y otro, al Malestar General. La resta absoluta de ambos indicadores da lugar al nivel de Bienestar Subjetivo Balanceado (BSB). La fiabilidad total de la escala es de $\alpha=.87$. La validez criterial de la medida viene determinada por su relación con ajuste emocional (Hernández y Aciego, 1999) o rendimiento (Hernández, 2005).

Para conocer las emociones habituales se utilizó el *cuestionario MOLDEMO* (Hernández, 1999). Esta escala consta de dos partes. En la primera, el sujeto responde calificando de uno a diez la frecuencia con la que experimenta hasta 20 emociones. En la segunda parte, se apresan las reacciones emocionales suscitadas a través de nueve situaciones específicas y simuladas en las que los sujetos son protagonistas (emociones situacionales). Para la presente investigación sólo se utilizó la parte de la escala que recoge las emociones habituales o frecuentes. Éstas son representativas de la mayoría de clasificaciones existentes (Diener, Smith y Fujita, 1995; Ekman, 1984; Izard, 1977; Russell y Feldman, 1999; Skiffington, Fernández, McFarland, 1998). Además, se han incluido otras menos convencionales, como la ilusión o entusiasmo, el malestar, el desinterés o indiferencia, la apatía o desgana, el disfrute o placer y el bienestar o paz. Sin embargo, se han excluido otras emociones como la sorpresa, debido a su eventualidad, o los celos, por su excesiva especificidad a ciertas situaciones. La fiabilidad total de la escala es de

alpha=.70. Sin embargo, tomando el factor de emociones placenteras (ilusión, disfrute, bienestar, humor, alegría, amor y éxtasis) la fiabilidad aumenta hasta alpha=.85 y cuando se toma el factor de emociones desagradables (intranquilidad, preocupación, inseguridad, miedo, vergüenza, asco, culpa, pena, tristeza, malestar, rabia, desinterés y apatía) la fiabilidad es de alpha=.83.

Por último, para recoger las estrategias cognitivo-afectivas o moldes mentales se utilizó el *cuestionario MOLDES* (Hernández, 2002). Contiene 87 ítems tipo likert, que recogen las estrategias habituales en el modo de percibir, evaluar e interpretar la realidad. De estos ítems se extraen 30 factores de primer orden (moldes mentales), con el 69,1% de varianza explicada, y 9 factores de segundo orden, con el 70,6% de la varianza explicada, a través de rotación OBLIMIN. Tras someter éstos a otro análisis factorial, por rotación VARIMAX, se obtienen tres factores de tercer orden (81,9% de la varianza explicada): 1) el encuadre Implicativo-Vital; 2) el encuadre de Ajuste y; 3) el encuadre Optimizador. La fiabilidad total de la escala es de alpha=.90, validando los moldes mentales como constructo teórico. La validez criterial viene determinada por las relaciones con ajuste emocional, adaptación escolar y social (Hernández y Aciego, 1999), por su capacidad para discriminar a alumnos de alto y bajo rendimiento en tareas escolares (Hernández, 2005) y en otras habilidades como en el juego de ajedrez (Hernández y Heriberto, 2005).

Procedimiento

La recogida de datos fue llevada a cabo a través de sesiones individuales y grupales, correspondiendo estas últimas a la sub-muestra dos. Las sesiones tuvieron una duración aproximada de 90 minutos, previa a las cuales se daban las mismas instrucciones a todos los participantes.

El análisis de datos se realizó con el programa estadístico SPSS v.12.0 para Windows. Se realizaron análisis discriminantes, mediante el método de todas las variables juntas. Primero, se realizó el análisis en función de las puntuaciones en el registro de emociones frecuentes y en el cuestionario BIS-HERNAN, dividiendo a la muestra entre sujetos con alta puntuación en el factor BS (n=45) y BSB (n=60) y baja puntuación en el factor BS (n=63) y en el factor BSB (n=48). El segundo análisis se realizó teniendo en cuenta los factores de primer orden del cuestionario MOLDES y los factores del BIS-HERNAN, dividiendo a la muestra entre sujetos con alta puntuación en BS (n=315) y BSB (n=309) y baja puntuación en BS(n=301) y BSB (n=307).

RESULTADOS

Objetivo 1: *¿Qué emociones frecuentes discriminan mejor a las personas de alta y baja satisfacción con la vida?* Los resultados del análisis discriminante indican que las emociones frecuentes explican el 36% de la varianza del BS (Lambda de Wilks=.64) y que el 77,8% de los casos son clasificados correctamente según la función discriminante (nivel de significación $p < .01$). El análisis de la matriz de estructura (ver figura 1) refleja cómo las personas de alto BS se caracterizan, frente a las personas de bajo BS, por la ilusión ($r=.54$), alegría ($r=.50$), disfrute ($r=.43$), amor ($r=.36$) y, en negativo, por la inseguridad ($r=-.48$), intranquilidad ($r=-.47$) y preocupación ($r=-.38$).

Insertar aprox. aquí figura 1

En cuanto a las emociones que mejor explican el BSB, los resultados del análisis discriminante indican que éstas explican un 32,8% de la varianza del BSB (Lambda de Wilks=.682) y el 76,9% de los casos son explicados correctamente según la función discriminante (nivel de significación $p < .01$). El análisis de la matriz de estructura (ver

figura 2) refleja cómo las personas de alto BSB se caracterizan, frente a las personas de bajo BSB, por la ilusión ($r=.43$) y, en negativo, por la inseguridad ($r=-.48$), tristeza ($r=-.45$), miedo ($r=-.42$), culpa ($r=-.40$), rabia ($r=-.37$) e intranquilidad ($r=-.35$).

Insertar aprox. aquí figura 2

Objetivo 2. *¿Cuáles son los modos habituales y peculiares en la forma de percibir, evaluar y reaccionar ante la vida que discriminan a las personas con alta y baja satisfacción con la vida?* Los resultados del análisis discriminante indican que los moldes explican el 33% de la varianza del BS (Lambda de Wilks=.77) y el 74,8% de los casos son clasificados correctamente según la función discriminante (nivel de significación $p<.01$). El análisis de la matriz de estructura (ver figura 3) refleja cómo las personas de alto BS se caracterizan, frente a las personas de bajo BS, por la disposición a confiar en las propias capacidades ($r=.82$), la disposición a motivarse ante las situaciones ($r=.57$), la disposición a ver en lado positivo de las cosas ($r=-.50$). En negativo, se caracterizan por la disposición a ver fallos ($r=-.72$), a anticipar peligros o problemas ($r=-.60$), a valorar más lo que no se posee ($r=-.60$), a atribuir malas intenciones a los demás ($r=-.56$) y anticipar esfuerzo ante las tareas ($r=-.54$).

Insertar aprox. aquí figura 3

Teniendo en cuenta el factor de BSB, los resultados del análisis discriminante evidencian que los moldes explican el 24,8% de la varianza y un 71,1% de los casos son clasificados correctamente según la función (nivel de significación $p<.01$). El análisis de la matriz de estructura (ver figura 4) refleja que las personas de alto BSB se diferencian de las de bajo BSB por moldes mentales como la Autoconfianza ($r=.81$) y la Automotivación proactiva ($r=.57$), además de por la ausencia de moldes como la Evaluación selectiva

negativa ($r=-.75$), el Hipercriticismo y anticipación aversiva ($r=-.69$), la Focalización en la carencias ($r=-.69$), la Predisposición hostiligénica ($r=-.67$), la Anticipación de esfuerzo y costo ($r=-.65$) y la Inflación-Decepción ($r=-.63$).

Insertar aprox. aquí figura 4

Objetivo 3. *¿Cuál es la relación que existe entre los componentes cognitivos y emocionales que subyacen a la satisfacción con la vida?* Para responder a esta cuestión hallamos correlaciones de pearson entre las emociones más determinantes para la satisfacción con la vida y los moldes mentales. En la tabla 3 se muestran las principales correlaciones, todas ellas con un nivel de significación .01 bilateral.

Insertar aprox. aquí tabla 3

La tabla 3 muestra como la ilusión se asocia a estrategias cognitivas que implican, disposición a encajar las emociones ($r=.44$), a anticipar éxitos ($r=.33$), a confiar en las propias capacidades ($r=.31$), a buscar el lado positivo de las cosas ($r=.31$) y, en negativo, se asocia con la disposición a anticipar esfuerzo ($r=-.31$) y a racionalizar los propios fallos ($r=-.31$). La alegría se asocia a patrones cognitivos similares, además de la relación negativa con la disposición a anticipar peligros ($r=-.34$). Ambas emociones se contraponen a la tristeza, que se caracteriza por la ausencia de estas disposiciones optimizadoras y constructivas. La inseguridad se asocia a falta de autoconfianza ($r=-.46$), escasa anticipación de éxitos ($r=-.35$), falta de encaje emocional, ($r=-.46$) y a la disposición a querer controlar excesivamente las situaciones (Hipecontrol anticipatorio, $r=.40$). La intranquilidad se asocia a estrategias cognitivas similares, además de a la anticipación de peligros ($r=.35$). El amor se asocia a moldes que implican realismo y ponderación en las interpretaciones, como la disposición a generar expectativas flexibles (Imantación por lo

imposible, $r=-.36$), a valorar lo que se posee ($r=-.36$), a no evaluar la realidad negativamente ($r=-.35$), a no atribuir maldad en las conductas de los otros (Predisposición hostiligénica, $r=-.35$), etc. En cambio, la rabia se caracteriza por la presencia de casi todos estos moldes que distorsionan la percepción e interpretación de la realidad.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

A partir de los resultados analizados, podemos extraer una serie de conclusiones para la investigación en el campo de la satisfacción de la vida. En primer lugar, en la evaluación de la satisfacción con la vida, las emociones que parecen más determinantes son la ilusión, de forma positiva, y la inseguridad, de forma negativa. Además de estas emociones, la alegría, disfrute y amor, por un lado, y la intranquilidad, rabia y tristeza, por otro, también juegan un papel importante en la evaluación de la satisfacción con la vida. Además, estas emociones explican una parte importante de la varianza de la satisfacción con la vida. A nivel cognitivo, la disposición a confiar en las propias capacidades, la disposición a motivarse ante las situaciones y la disposición a ver en lado positivo de las cosas, parecen ser las formas de percibir, evaluar e interpretar cognitivamente la realidad que mejor discriminan a las personas con alta y baja satisfacción con la vida. Estos resultados son congruentes con los que defienden la importancia para la felicidad del optimismo (Schneider, 2001), de la tendencia a interpretar positivamente las situaciones (Abbe, Tkach y Lyubomirsky, 2003) o de la tendencia a anticipar las experiencias futuras como agradables (MacLeod y Conway, 2005). Sin embargo, aquí encontramos otros elementos igualmente importantes que hacen que las personas sean más felices, como la disposición a no darle importancia a lo negativo o a lo que no se tiene, a afrontar directamente los problemas, a no anticipar peligros o esfuerzo y a no estar predispuesto a atribuir malas intenciones en las conductas de los demás. Estos elementos, no relacionados

tanto con una forma positiva de interpretar la realidad, sino más bien con una forma realista, evitan que la excesiva afectividad positiva llegue a ser perjudicial (Friedman, Schwartz y Haaga, 2002). Además, se observa cómo los moldes mentales, es decir, cómo los modos automatizados y peculiares de percibir, evaluar e interpretar cognitivamente la realidad, explican más del doble de la satisfacción con la vida que los recursos y las variables demográficas en su conjunto (Argyle, 1999).

En segundo lugar, analizando la relación entre los componentes cognitivos y afectivos, observamos como las emociones poseen un patrón cognitivo particular. Más allá del debate de la primacía de la emoción sobre la cognición (Zajonc, 1984) o viceversa (Lazarus, 1984), nosotros interpretamos este hecho como que las emociones se asocian a unos patrones cognitivos o moldes mentales que co-ocurren con las experiencias emocionales y las favorecen, retroalimentándose mutuamente (Lazarus, 1999). Además, observamos cómo emociones con la misma valencia afectiva (por ejemplo, alegría-ilusión, intranquilidad-inseguridad) comparten patrones cognitivos o moldes mentales similares. El fenómeno de que las vivencias afectivas compartan procesos cognitivos comunes, puede dar luz al hecho de que emociones con la misma valencia hedónica se experimenten al mismo tiempo, iluminando así una parte importante de la naturaleza de los afectos (Eid y Diener, 1999). Además, encontramos que emociones hedónicamente opuestas se asocian a procesos cognitivos diametralmente opuestos. Así, si se disparan tendencias cognitivas o moldes de expectativas optimistas respecto al futuro o de evaluación positiva de las situaciones, es más probable sentir alegría e ilusión, pero si estos moldes no son disparados, es más probable vivenciar la tristeza. Algo parecido ocurre con la emoción de amor frente a la rabia. El amor, aunque se podría pensar que se asocia a una disposición optimista de la vida, en realidad, se asocia a moldes mentales que implican realismo, ponderación y

ausencia de sesgos cognitivos distorsionantes. Sin embargo, la rabia sí se caracteriza por la presencia de estos sesgos a la hora de percibir y evaluar la realidad.

En tercer lugar, presentamos el indicador de BSB como una alternativa más útil para la práctica clínica y educativa que el BS tradicional, ya que en el BSB se está teniendo en cuenta no sólo la satisfacción, sino también la insatisfacción percibida en algunas áreas de la vida. Además, ambos indicadores se diferencian, sobre todo, en cuanto a los procesos emocionales que subyacen a ellos, más que en los procesos cognitivos. En el factor BSB es más importante la ausencia de emociones negativas que la simple presencia de emociones positivas, indicando que, efectivamente, en el BSB está más presente el sufrimiento, no sólo la satisfacción.

En cuarto lugar, los moldes mentales, como disposiciones o tendencias que guían el procesamiento de la información, se presentan como una alternativa integradora de los componentes cognitivos y afectivos la felicidad, dado su papel relevante, tanto en los juicios sobre la satisfacción con la vida, como por su relación con los afectos.

La conclusión más importante para la práctica clínica y educativa es que, una vez identificados los procesos cognitivos y emocionales que diferencian a las personas más felices de las menos felices, podemos construir programas de intervención que incidan en estos constructos mentales, con el fin de potenciar la felicidad de las personas, repercutiendo, además, en su propio rendimiento (Hernández, Aciego y García, 2005), en su salud física (Røysamb, et al., 2003; Fredrickson, 2000), etc.

REFERENCIAS

- Abbe, A., Tkach, C. y Lyubomirsky, S. (2003). The Art of Living by Dispositionally Happy People. *Journal of Happiness Studies*, 4, 385-404.

- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, y N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353-373). New York: Russell Sage Foundation.
- Argyle, M., y Crossland, J. (1987). The dimensions of positive emotions. *British Journal of Social Psychology*, 26, 127-137.
- Bartholomew, K., y Horowitz, L. M. (1991). Attachment style among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Beck, A.T. (1963). Thinking and depression: Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of general Psychiatric*, 8, 324-333.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Bradburn, N.N. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.
- Cambell, A. (1981). The sense of well-being in America: Recent patterns and trends. New York: McGraw-Hill.
- Clark, A.E., y Georgellis, Y. y Sanfey, P. (2001). Scarring: The Psychological Impact of Past Unemployment. *Economica*, 68(270), 221-241.
- Collins, N. L. y Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Conte, V.A. y Salamon, M.J. (1982). An Objective Approach to the Measurement and Use of Life Satisfaction with Older Persons. *Measurement and Evaluation in Guidance*, 15, 194-200.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. y Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33.
- Diener, E. y Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Diener, M, y Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E. y Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

- Diener, E., Larsen, R.J., Levine, S. y Emmons, R.A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265.
- Diener, E. y Lucas, R. E. (1999). Personality, and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, y N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E. y Lucas, R. E. (2000a). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.). *Handbook of emotions*. New York: The Guilford Press.
- Diener, E., y Lucas, R. E. (2000b). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1, 41-78.
- Diener, E. y Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In E. Diener y E.M. Suh (Ed.) *Subjective well-being across cultures*. Cambridge: MIT Press.
- Diener, E., Smith, H., y Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 130-141.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., y Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Sandvik, E., y Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, y N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). New York: Pergamon.
- Diener, E., y Suh, E. (1997). *Subjective well-being: An interage perspective*. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.
- Diener, E., Suh, E., y Oishi, S. (1998). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Eid, M. y Diener, E. (1999). Intraindividual variability in affect: Reliability, validity, and personality correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 662-676
- Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. In K. Scherer y P. Ekman (eds). En *Approaches to Emotion* (pp. 319-344). Hillsdale, NJ: Erlbaum,
- Frederick, S., y Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, y N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 302-329). New York: Russell Sage Foundation.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3, 1.

- Friedman, E.T., Schwartz, R. M. and Haaga D.A.F. (2002). Are The Very Happy Too Happy? *Journal of Happiness Studies*, 3(4), 355-372.
- Hernández, P. (1991). *Psicología de la educación: corrientes actuales y teorías aplicadas*. Mexico: Trillas.
- Hernández, P. (1996). Cuestionario BIS-HERNAN. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de La Laguna.
- Hernández, P. (1999). Cuestionario MOLDEMO. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de La Laguna.
- Hernández, P. (2001). El bienestar subjetivo, un marco para la psicología y la educación. Medidas y Resultados. *Revista de Orientación Educativa*, 24, 49-60.
- Hernández, P (2002). *Los Moldes de la Mente: Más allá de la Inteligencia Emocional*. La Laguna: Tafor Publicaciones.
- Hernández, P. (2005, Julio). Emotional intelligence and mental molds on the subjective well-being and the achievement. Symposium incluido en el IX *European Congress of Psychology*. Granada, España.
- Hernández, P y Aciego, R. (1999). Procesos emocionales, bienestar subjetivo y adaptación. Comunicación presentada al *III Congreso Internacional de Psicología y Educación*. Santiago de Compostela: Distribuidora SEK.
- Hernández, P., Aciego, R. y García, J.F. (2005, Julio). *Mental molds and emotions that explain the subjective well-being*. Symposium incluido en el IX European Congress of Psychology. Granada, España.
- Hernández, P. y Baute, D. (1999). Moldes cognitivo-afectivos y adaptación. Comunicación presentada al *III Congreso Internacional de Psicología y Educación*. Santiago de Compostela. Distribuidora SEK.
- Hernández, P. y Heriberto, J. (en prensa). Success in chess mediated by cognitive-affective molds. *Psicothema*.
- Hills, P. y Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073-1082.
- Izard, C. E. (1977). *Human Emotions*. New York: Plenum Press.
- Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage.
- Kashdan, T.B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 36, 1225-1232.

- Kasser, T. y Ryan, R.M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- Larsen, J.T., McGraw, A.P., Cacioppo, J.T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of Personality and Social Psychology*. 81(4), 684-696
- Lazarus, R.S. (1968). Emotions and adaptation: Conceptual and empirical relations. En W.J. Arnold (Eds.) *Nebraska symposium on motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Lazarus, R.S. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39, 124-129.
- Lazarus, R.S. (1999). The cognition-emotion debate: a bit of history. En T. Dalgleish y M. Power (eds.) *Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 3-19). Chichester: Wiley.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New Cork: Springer Publishing.
- Lucas, R. E. y Diener, E. (1998). *The importance of intensity and frequency of affect*. Working paper, University of Illinois.
- Lyubomirsky, S., y Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155.
- Lykken, D., y Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- MacLeod, A.K. y Conway, C. (2005). Well-being and the anticipation of future positive experiences: The role of income, social networks, and planning ability. *Cognition and Emotion*, 19 (3), 357-374.
- Mikulincer, (1998). Personality process and individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 420-435.
- Mikulincer, M., y Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J.A. Simpson y W.S. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143–165). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M.,y Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 917-925.
- Myers, D. G., y Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19
- Oatley, K., y Jenkins, J. M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Blackwell.
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2, 247-270.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., y Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality and social Psychology*, 67, 157-184.

- Pavot, W., y Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Personality Assessment, 5*, 164-172.
- Røysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, T., Neale, M.C. y Harris, J.R. (2003). Happiness and health: Environmental and genetic contributions to the relationship between subjective well-being, perceived health, and somatic illness. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 1136-1146.
- Russell, J.A. y Feldman, B.L. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and others things called emotion: Dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 805-819.
- Schneider, S.L. (2001). In search of realistic optimism: Meaning, knowledge, and warm fuzziness. *American Psychologist, 56*, 250-263.
- Seligman, M.E.P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology [special issue]. *American Psychologist, 55*, 1.
- Simpson, J.A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 971-980.
- Skiffington, S., Fernandez, E., y McFarland, K.A. (1998). Towards the validation of multiple features in the assessment of emotions. *European Journal of Psychological Assessment, 14*, 202-210.
- Tellegen, A. (1982). *Multidimensional Personality Questionnaire manual*. University of Minnesota Press.
- Tellegen, A., Lykken, D., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. J., y Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1031-1039.
- Veenhoven, R. (1997). Advances in understanding happiness. *Revue Quebecoise de Psychologie, 18*, 29-79.
- Watson, D., Clark, L. A., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Weiner, B. (1972). Attribution theory: Achievement motivation and educational process. *Review of Educational Research, 42*(2), 203-215.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin, 67*, 294-306.
- Zajonc, R.B. (1984). On the primacy of affect. *American Psychologist, 39*, 117-123.

Tabla 1. Distribución por edades de la muestra 1.

Rango de edad	Porcentaje
14-19	4,6%
20-29	74,3%
30-39	13,8%
40-63	7,3%

Tabla 2. Distribución por edades de la sub-muestra 2.

Rango de edad	Porcentaje
14-19	15,2%
20-29	74,1%
30-39	6,5%
40-63	4,2%

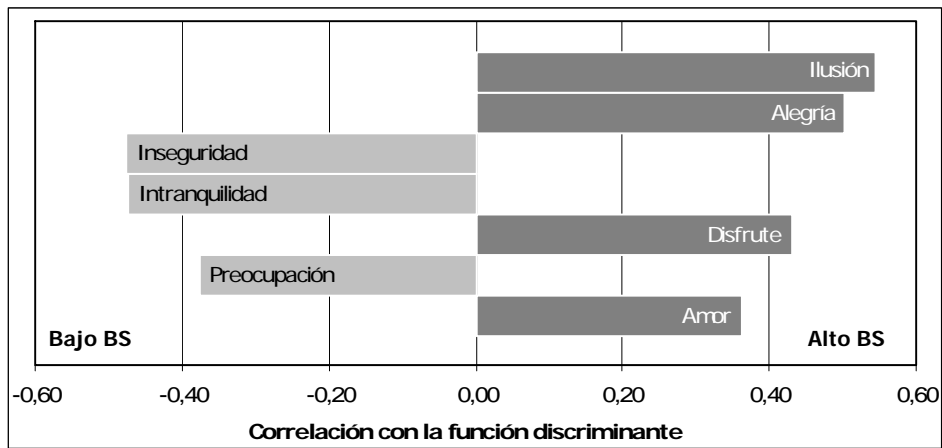


Figura 1. Emociones que discriminan a las personas de alto y bajo BS.

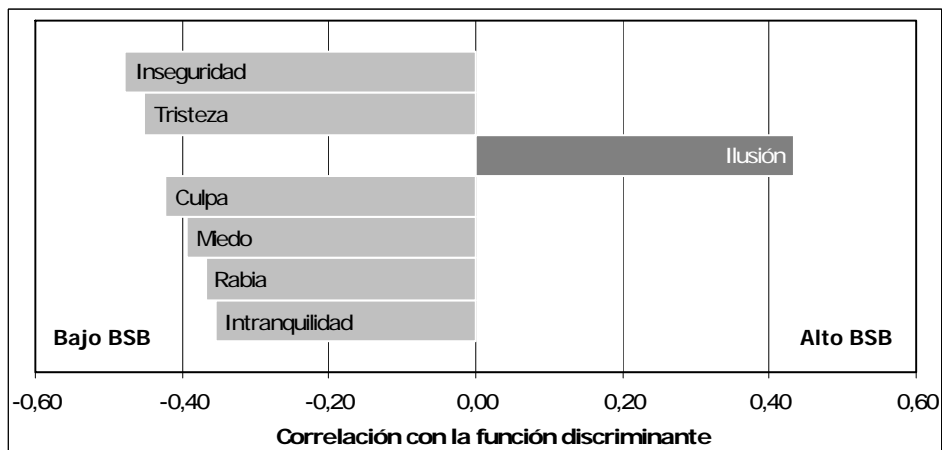


Figura 2. Emociones que discriminan a las personas de alto y bajo BSB.

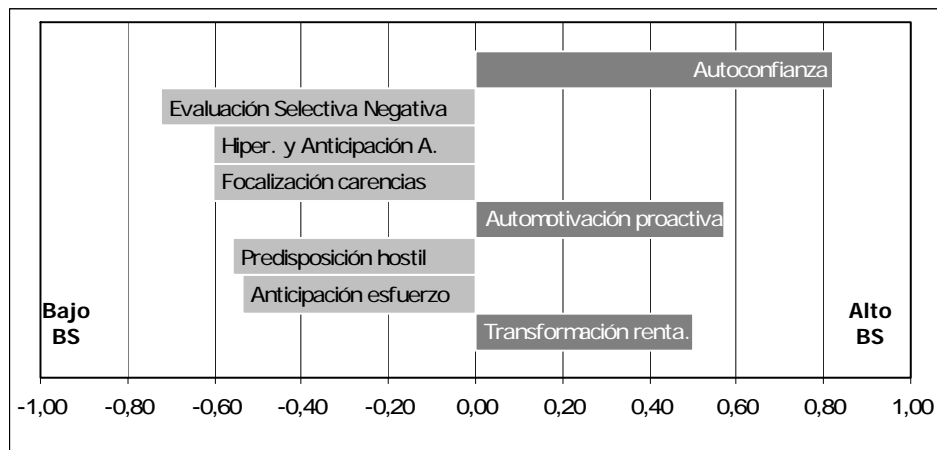


Figura 3. Moldes mentales que discriminan a las personas de alto y bajo BS según las correlaciones con la función discriminante.

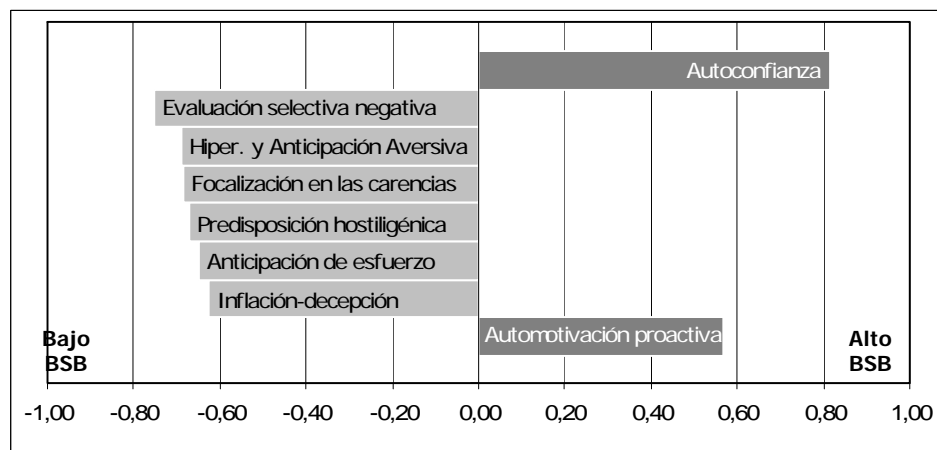


Figura 4. Moldes mentales que discriminan a las personas de alto y bajo BSB según las correlaciones con la función discriminante.

Tabla 3. Correlaciones* entre emociones habituales y moldes mentales.

	ILUSIÓN	ALEGRÍA	TRISTEZA	INTRANQUILIDAD	INSEGURIDAD	AMOR	RABIA
Encaje Emocional	0,44		-0,39		-0,33		
Autoconfianza	0,31	0,36	-0,49	-0,44	-0,46		
Transformación Rentabilizadora	0,31	0,36	-0,36				
Anticipación Hiper. del Éxito	0,33	0,34	-0,39		-0,35		
Anticipación de Esfuerzo	-0,31		0,42				
Inflación-Decepción						-0,31	0,29
Hipercriticismo y A. Aversiva		-0,34	0,38	0,35			
Predisposición Hostilgénica						-0,35	0,36
Hipercontrol Anticipatorio				0,36	0,40		
Oblicuidad Cognitiva						-0,32	
Imantación por lo Imposible						-0,36	0,32
Evaluación Selectiva Negativa			0,35			-0,35	
Focalización en las Carencias						-0,36	
Atribución a Temperamento			0,35				0,40
Justificación de los Fallos	-0,31						0,31

* Todas las correlaciones mostradas son significativas al nivel .01 (bilateral)