

“Análisis de los procesos cognitivos y emocionales del Bienestar Subjetivo”

Pedro Hernández Hernández
Universidad de La Laguna
Tenerife. Islas Canarias

Ramón Aciego de Mendoza Lugo
Universidad de La Laguna
Tenerife. Islas Canarias

Juan Francisco García González
Instituto Tafor Psicotecnia
Tenerife. Islas Canarias

“An Analysis of the Cognitive and Emotional Process of the Subjective Well-being”

Pedro Hernández Hernández
University of La Laguna
Tenerife. Canary Islands

Ramón Aciego de Mendoza Lugo
University of La Laguna
Tenerife. Canary Islands

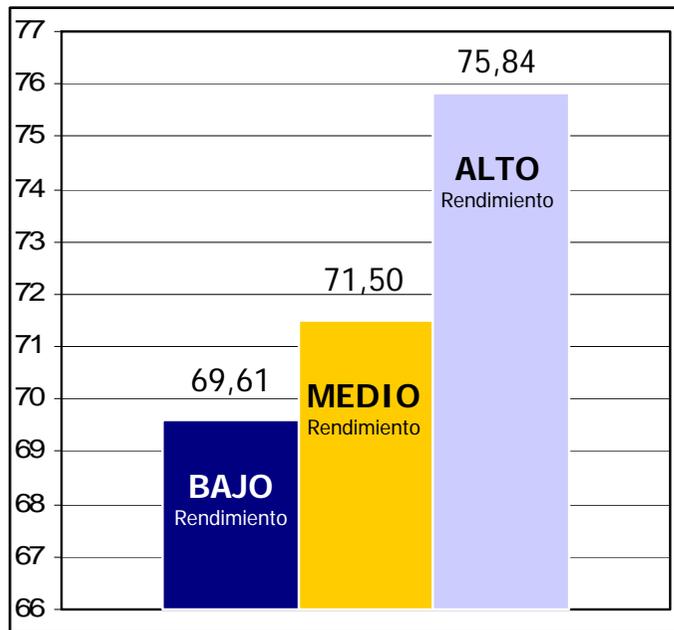
Juan Francisco García González
Tafor Psicotecnia Institute
Tenerife. Canary Islands

¿Para qué el "BIENESTAR SUBJETIVO"?



La relación con el RENDIMIENTO

Estudio previo sobre la **relación del BS** y el **rendimiento escolar**



Media en BS

N=572

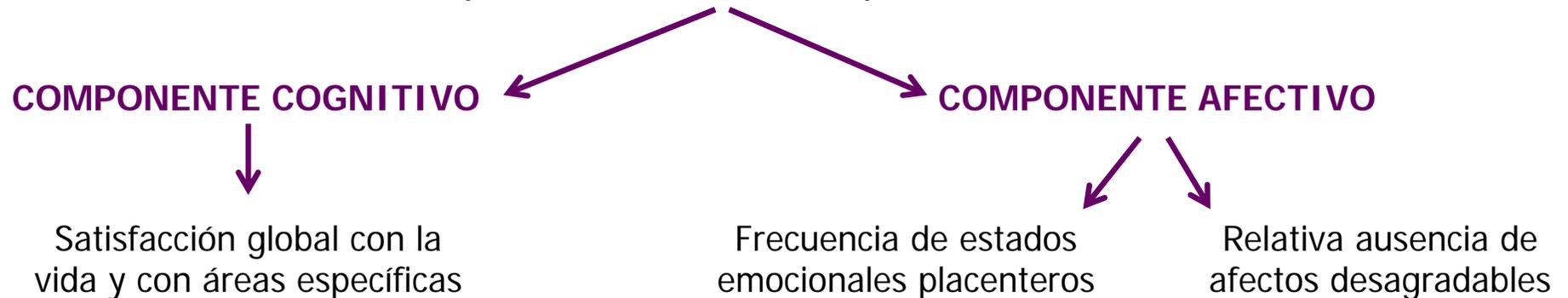
Alumnos de primaria, secundaria y universidad

El BS diferencia significativamente, $F(2,569) = 14,73$; $p < 0.1$, a los alumnos de alto rendimiento ($M = 75,84$) de los alumnos de medio ($M = 71,50$) y bajo rendimiento ($M = 69,61$).

¿Qué es el BIENESTAR SUBJETIVO (BS)?

An area of the **positive psychology** that analyzes the **cognitive and affective evaluations** that people make about their lives.

(Diener, 2000; Diener y Biswas-Diener, 2000; Diener, Suh y Oishi, 1998; Veenhoven, 1997, etc.)



OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

¿Qué estrategias cognitivas están influyendo en esta evaluación global? 2

3
¿Cómo se relacionan estos componentes cognitivos y afectivos?

1
¿Qué emociones juegan un papel más relevante en el BS?

Participantes

MUESTRA 1

N = 664		14-19	15,2%
		20-29	74,1%
Mujeres	68,2%	30-39	6,5%
Hombres	31,8%	40-63	4,2%

Relación del BS con las estrategias
cognitivo-afectivas o moldes mentales

MUESTRA 2

N = 109		14-19	4,6%
		20-29	74,3%
Mujeres	71,6%	30-39	13,8%
Hombres	28,4%	40-63	7,3%

Relación de las **emociones habituales o
transituacionales** con las estrategias
cognitivo-afectivas o moldes mentales y el BS

Instrumentos

Cuestionario BIS-HERNAN

Hernández (1996)

Medida Cognitiva del BS
(Satisfacción con la vida)

Incluye la satisfacción vivida en **diferentes áreas** vitales, además de su persistencia en el tiempo

Incluye la **atribución de esa satisfacción** a diferentes aspectos

Incluye un índice de **Malestar Subjetivo** que unido al BS da lugar...

39 items, con 5 opciones de respuesta
alpha = .87

BIENESTAR SUBJETIVO BALANCEADO (BSB)

Balanced Subjective Well-Being (BSWB)

Porque el BS sino...
Personas que ex...
emociones positivas...
misma manera las negativas (Diener, et.al., 1985),



a clínica o...
ve un alto...
ra el MS

Porque pode...
malesta...
bienestar y tiempo...
(Diener, Smith...
2000, 2001;...
2001; Watson, et al., 1999)



Instrumentos

Cuestionario MOLDEMO

Hernández (1996)

Medida de las **EMOCIONES HABITUALES** o transituacionales y de las **EMOCIONES SITUACIONALES** (reacción emocional a situaciones específicas)

20 EMOCIONES

Ilusión / Intranquilidad / Preocupación / Inseguridad / Miedo / Vergüenza / Asco / Culpa / Pena / Tristeza / Malestar / Rabia / Desinterés / Apatía / Disfrute / Bienestar / Humor / Alegría / Amor / Éxtasis

Los juicios de bienestar están **basados en la frecuencia** de los afectos positivos en contraposición a los negativos.

(Diener, Sandwich y Pavot, 1991; Lucas y Diener, 1998 y 2000).

Representativas de la mayoría de las clasificaciones existentes

(Diener, Smith y Fujita, 1995; Ekman, 1984; Izard, 1977; Russell y Feldman, 1999; Skiffington, Fernández, McFarland, 1998)

Instrumentos

Cuestionario MOLDES

Hernández (1996)



A través de **87 ítems** se extraen **30** estrategias cognitivas o **moldes mentales**



¿Qué son?

“Los moldes son estrategias habituales, peculiares y generalizables a distintas situaciones, que cada persona muestra en el modo de percibir, de evaluar, de interpretar y de reaccionar cognitivamente ante la realidad”

Hernández, P. (2002). *Los Moldes de la Mente: Más allá de la Inteligencia Emocional*. La Laguna: Tafor Publicaciones

Fiabilidad

Alpha = .90

Validez Criterial

Los Moldes discriminan a los mejores de los peores jugadores de ajedrez

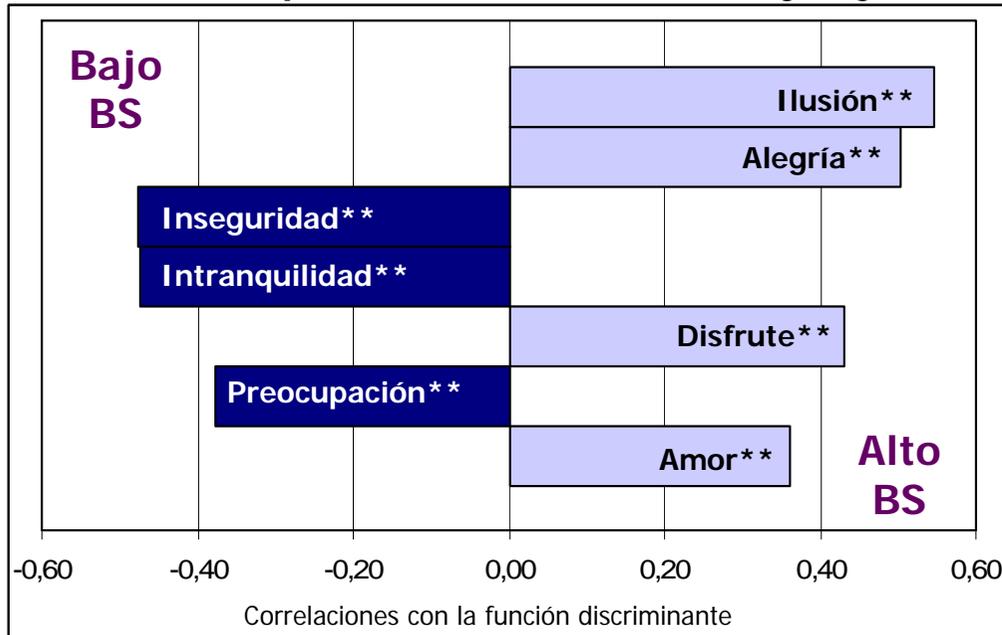
(Hernández y Heriberto, 2005)

Los Moldes discriminan a los alumnos de alto y bajo rendimiento en matemáticas

(Hernández, Capote y García, 2003)

¿Qué emociones discriminan mejor a las personas de alto y bajo BS?

Emociones que discriminan entre alto y bajo BS



Significación de la función $p < .01$

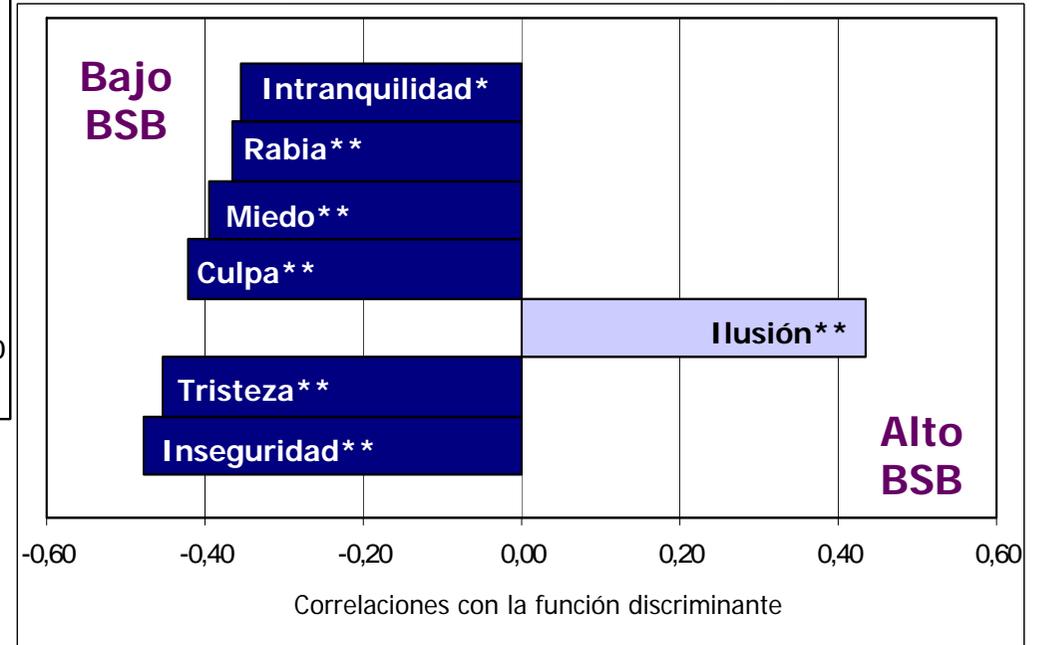
Emociones explican el **36% de la varianza del BS**

Clasificados correctamente el **77,8%** de los casos

Emociones explican el **32,8% de la varianza del BSB**

Clasificados correctamente el **76,9%** de los casos

Emociones que discriminan entre alto y bajo BSB

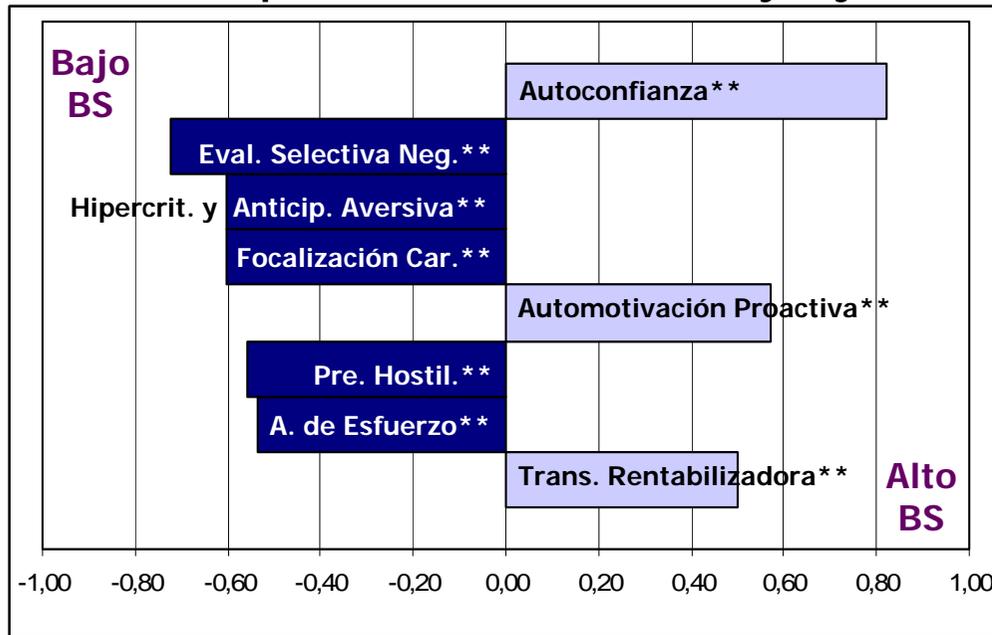


Significación de la función $p < .05$

** En un ANOVA, estas emociones diferencian con un nivel de significación $p < .01$ a los grupos de alto y bajo BS o BSB según el caso.
 * En un ANOVA, estas emociones diferencian con un nivel de significación $p < .05$ a los grupos de alto y bajo BS o BSB según el caso.

¿Qué Moldes Mentales o estrategias cognitivas discriminan mejor a las personas de alto y bajo BS?

MOLDES que discriminan entre alto y bajo BS



Significación de la función $p < .01$

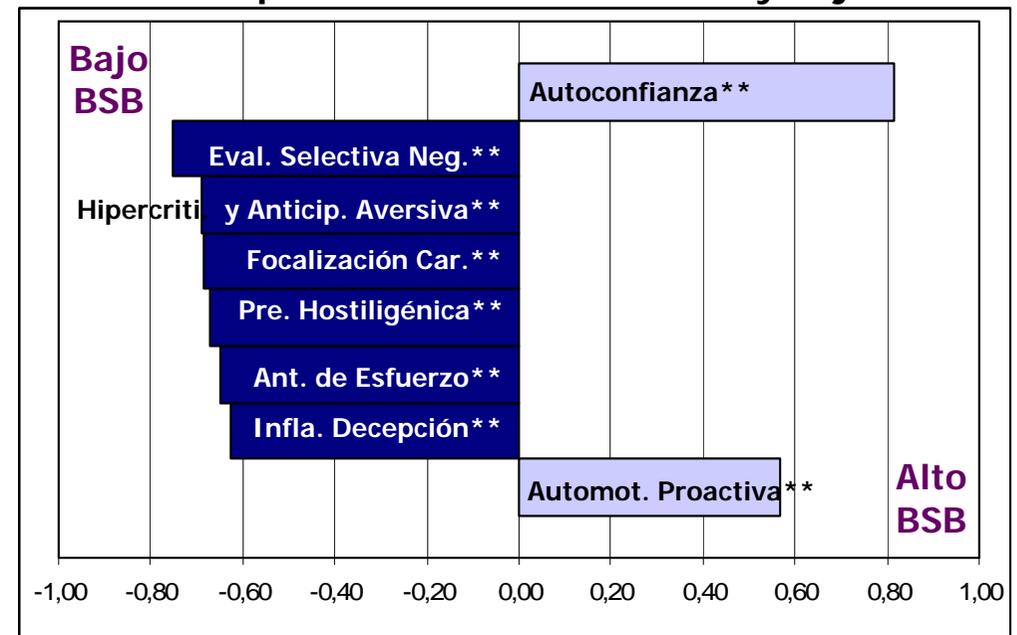
Moldes explican el **33% de la varianza del BS**

Clasificados correctamente el **74,8%** de los casos

Moldes explican el **24,8% de la varianza del BS**

Clasificados correctamente el **71,1%** de los casos

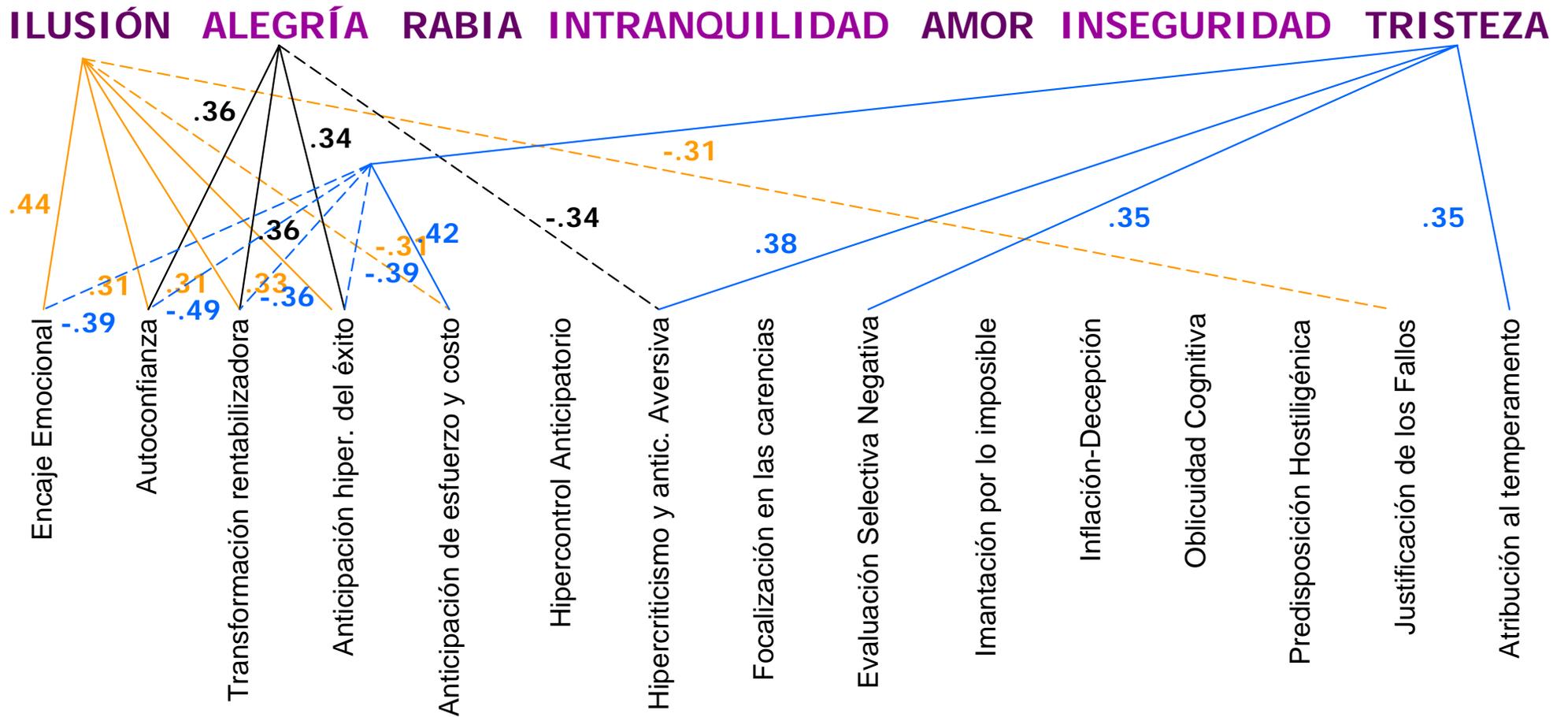
MOLDES que discriminan entre alto y bajo BSB



Significación de la función $p < .01$

** En un ANOVA, estos moldes diferencian con un nivel de significación $p < .01$ a los grupos de alto y bajo BS o BSB según el caso.

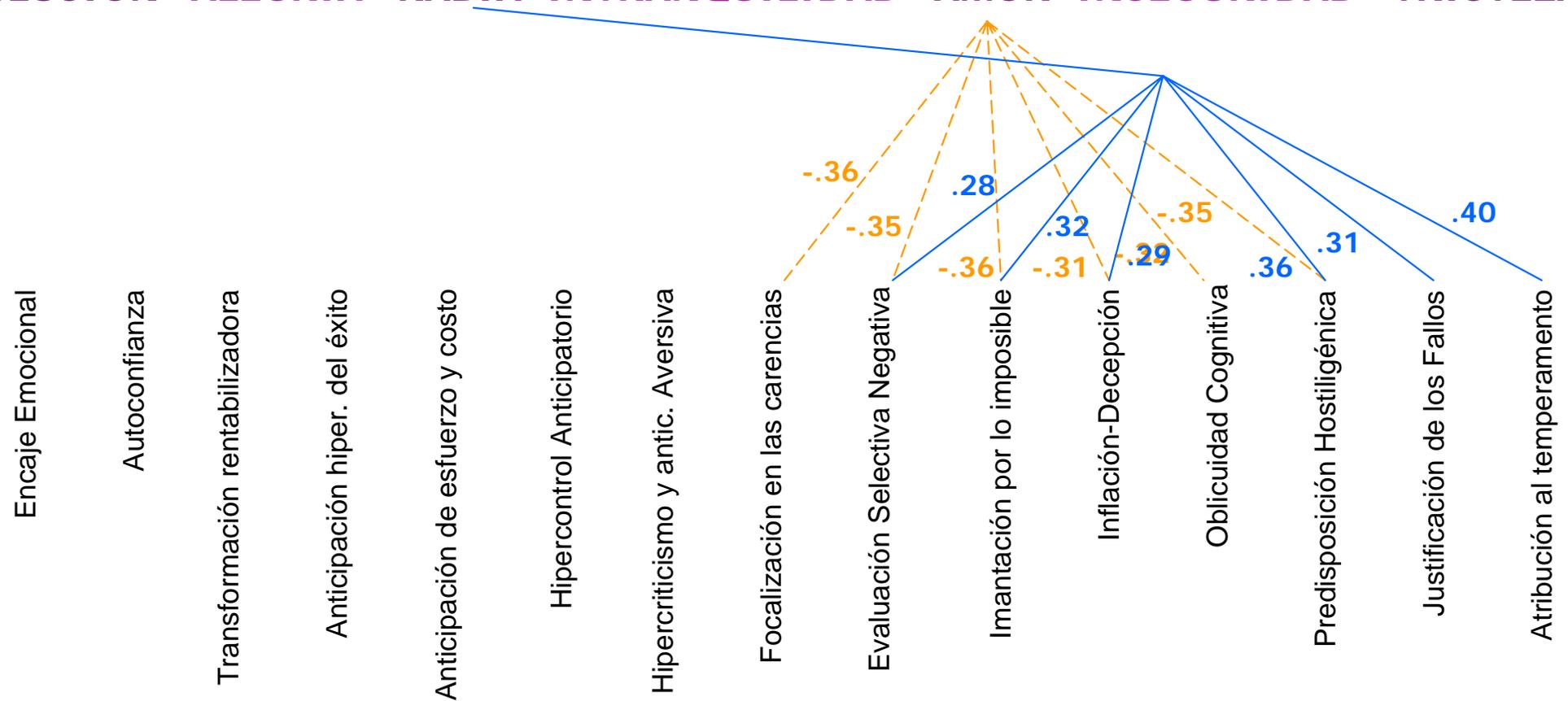
¿Cuál es la relación entre los Moldes Mentales y las Emociones que subyacen al BS?



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

¿Cuál es la relación entre los Moldes Mentales y las Emociones que subyacen al BS?

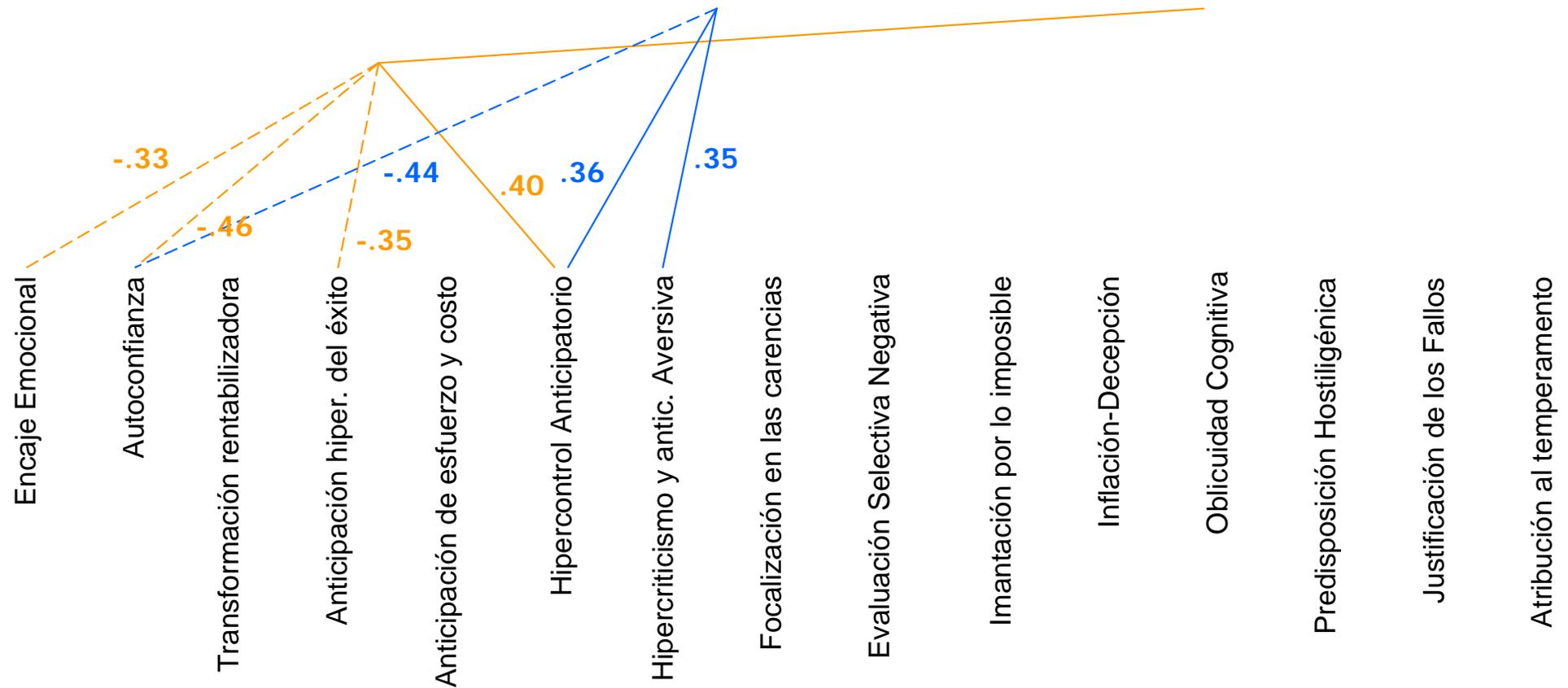
ILUSIÓN ALEGRÍA RABIA INTRANQUILIDAD AMOR INSEGURIDAD TRISTEZA



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

¿Cuál es la relación entre los Moldes Mentales y las Emociones que subyacen al BS?

ILUSIÓN ALEGRÍA RABIA INTRANQUILIDAD AMOR INSEGURIDAD TRISTEZA



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

Para la investigación en BS

- 1 **A nivel emocional**, las personas felices se diferencian de las menos felices por la frecuencia con la que sienten *ilusión, alegría, disfrute o amor* y por la ausencia de emociones como la *intranquilidad, la inseguridad, la rabia o la tristeza*.
- 2 **A nivel cognitivo**, las personas felices se diferencian de las menos felices por moldes que implican *autoconfianza, capacidad para motivarse y transformar positivamente la realidad* y por la ausencia de *distorsión cognitiva de la realidad, huída de los problemas, anticipación de peligros o esfuerzo y disposición a percibir malas intenciones en los otros*.
- 3 **BSB**: Indicador *más útil en la práctica que el BS tradicional* y ambos se diferencian, principalmente, en los *procesos emocionales* que subyacen, más que en los procesos cognitivos que intervienen en la evaluación de la satisfacción con la vida.
- 4 **Moldes Mentales**: *Alternativa integradora de los componentes cognitivos y afectivos* del BS, dado su papel relevante en los juicios sobre satisfacción con la vida y su relación con las principales emociones que subyacen al BS.

Para la práctica clínica y educativa

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 esas piezas clave, con el fin de **potenciar la felicidad** de las personas, repercutiendo, además, en su propio **rendimiento**.

“Análisis de los procesos cognitivos y emocionales del Bienestar Subjetivo”

Pedro Hernández Hernández
Universidad de La Laguna
Tenerife. Islas Canarias

Ramón Aciego de Mendoza Lugo
Universidad de La Laguna
Tenerife. Islas Canarias

Juan Francisco García González
Instituto Tafor Psicotecnia
Tenerife. Islas Canarias

“An Analysis of the Cognitive and Emotional Process of the Subjective Well-being”

Pedro Hernández Hernández
University of La Laguna
Tenerife. Canary Islands

Ramón Aciego de Mendoza Lugo
University of La Laguna
Tenerife. Canary Islands

Juan Francisco García González
Tafor Psicotecnia Institute
Tenerife. Canary Islands