



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

**DIFERENCIAS POR GÉNERO EN LA EXPRESIÓN
EMOCIONAL Y SU IMPACTO EN EL BIENESTAR DESDE LA
PERSPECTIVA DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

DAFNE NATALIA CABALLERO JIMÉNEZ

DIRECTORA:
Dra. Angélica Riveros Rosas

REVISORA:
Dra. Andrómeda Valencia Ortiz

SINODALES:
Mtra. Nelly Flores Pineda
Mtro. Edgar Landa Ramírez
Dr. Samuel Jurado Cárdenas



MÉXICO, DF.

2012



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS:

Expresión emocional y Bienestar Personal, ambos constructos rebasaron las páginas dedicadas a este estudio que tiene como objetivo mi titulación para apoderarse del ámbito personal; pues en este espacio quiero *expresar* mis sinceros agradecimientos a todos los implicados en este proceso y también quiero compartirles que el hecho que ustedes puedan conocer mi trabajo y formar parte de esto, contribuye significativamente a aumentar mi *bienestar subjetivo y psicológico*.

“Un buen padre vale por cien maestros” Rousseau

Gracias **Papá** por significar más que cien maestros, porque con tu sólo ejemplo he podido construir una vida personal y profesional hacia la superación constante, el disfrute, dar el “extra” y tener un buen corazón. Gracias por tu apoyo incondicional y por compartir todos los días tu fortaleza, sabiduría y amor conmigo.

“El mejor legado de una madre a sus hijos es un poco de su tiempo cada día” Battista

Gracias **Mamá** por ser una gran madre y cómplice en momentos importantes de mi vida, especialmente en este proceso de titulación. Aprecio mucho todo el apoyo que me has brindado. Gracias por compartir tu simpatía, apapachos y cariño conmigo; son muy valiosos para mi.

A **Javier** muchas gracias por demostrarme que contaba contigo para lo que necesitara durante la realización de esta tesis y para el resto de los proyectos que emprenda personal y profesionalmente.

A **Rodrigo** gracias por brindarme tu cariño en este proceso. Sé que tú, Javier, mis papás y yo formamos un gran equipo!!!

Alejandro gracias por tomarme de la mano y motivarme divertida y dulcemente durante esta etapa, por darte a la tarea de recordarme cuando más lo necesitaba quién era y qué quería en este proceso. Muchas gracias por la constancia de tu amor y paciencia. Sin tu apoyo como mi pareja y como psicólogo este trabajo no sería el mismo.

A todos mis **amigos** por haberme alentado a culminar este ciclo... Muchas gracias!!

Muchas gracias a la **Universidad Nacional Autónoma de México** por darme la mejor preparación profesional para mi quehacer como psicóloga, la cual contribuirá a la motivación de alcanzar todas mis aspiraciones profesionales.

Al **Dr. Pablo Valderrama, Dr. Benjamín Domínguez, Dr. Hugo Sánchez, Dr. Víctor Uriarte** y **Dr. Adrián Muñoz** muchas gracias por darme la oportunidad de re-enamorarme en cada una de sus clases de mi profesión y de contribuir a mi formación como psicóloga en la búsqueda de la eficacia, de ejercer mi profesión con bases empíricas y también con pasión y ética.

A la **Dra. Angélica Riveros** muchas gracias por su apoyo constante, su interés en mi proyecto, por compartir su experiencia y sus valiosas aportaciones; con ello pude enriquecer este trabajo. Ha sido una gran guía durante este proceso y ejemplo de lo que una profesional de la psicología significa. Me siento muy afortunada de haber podido trabajar y aprender de usted.

A la **Dra. Andrómeda Valencia** mi agradecimiento porque con su interés, buen humor, amabilidad y sobre todo su experiencia profesional pude reforzar este proyecto sobre Psicología Positiva que a ambas nos causa gran interés. Fue muy satisfactorio compartir con usted el desarrollo de mi tesis. Gracias por motivarme para concluir y compartir este proyecto con la comunidad psicológica.

A la **Mtra. Nelly Flores** muchas gracias por contribuir y fortalecer esta tesis con tus comentarios y sugerencias. Agradezco también tu apoyo y sencillez, pero sobre todo que hayas depositado tu confianza en mí para permitirme colaborar en el programa de Calidad de Vida del cual he podido llevarme una gran experiencia profesional.

Al **Mtro. Edgar Landa** mi agradecimiento por interesarte en este trabajo y aportar tu experiencia y rigor científico en él. Tu colaboración y comentarios fueron de gran ayuda en la culminación de este ciclo y el comienzo del siguiente.

Al Dr. **Samuel Jurado** muchas gracias por su sencillez y apoyo para concluir mi proceso de titulación.

A la **Dra. Margarita Tarragona** mi agradecimiento por su interés en este trabajo desde su inicio. Gracias por sus comentarios atinados y llenos de luz. Estoy segura que esta no será la última ocasión en que la psicología nos reúna.

A las **Dra. Emmanuelle Zech** y **Dra. Leire Gartzia** muchas gracias porque a la distancia me ofrecieron su apoyo y fueron generosas al compartir parte de sus hallazgos para fortalecer esta tesis.

Mi más sincero agradecimiento a cada uno de los **participantes** de este estudio por su valiosa colaboración. Muchas gracias por confiarme detalles de su vida y por compartir conmigo la culminación de un ciclo.

A **ti...** que has elegido revisar esta tesis con el objetivo de conocer más sobre el tema, que usarás la información para generar más y mejores hallazgos y porque al igual que yo encuentras fascinante a la psicología ¡Gracias por leerme!

"DO NOT LET YOUR FIRE GO OUT, SPARK BY IRREPLACEABLE SPARK IN THE HOPELESS SWAMPS OF THE NOT-QUITE, THE NOT YET, AND THE NOT-AT-ALL. DO NOT LET THE HERO IN YOUR SOUL PERISH IN LONELY FRUSTRATION FOR THE LIFE YOU DESERVED AND NEVER BEEN ABLE TO REACH. THE WORLD YOU DESIRE CAN BE WON. IT EXISTS, IT IS REAL, IT IS POSSIBLE, IT IS YOURS. BUT TO WIN IT REQUIRES TOTAL DEDICATION...FIGHT FOR THE VALUE OF YOUR PERSON. FIGHT FOR THE VIRTUE OF YOUR PRIDE. FIGHT FOR THE ESSENCE, WHICH IS MAN, FOR HIS SOVEREIGN RATIONAL MIND. FIGHT WITH THE RADIANT CERTAINTY AND THE ABSOLUTE RECTITUDE OF KNOWING THAT YOURS IS THE MORALITY OF LIFE AND YOURS IS THE BATTLE FOR ANY ACHIEVEMENT, ANY VALUE, ANY GRANDEUR, ANY GOODNESS, ANY JOY THAT HAS EVER EXISTED ON THIS EARTH." AYN RAND

ÍNDICE

Resumen	1
Abstract	2
Introducción	3
Capítulo I. Bienestar Personal	5
Un nuevo Paradigma: La Psicología Positiva.....	5
De la Felicidad al Bienestar.....	8
Bienestar Subjetivo.....	10
Bienestar Psicológico.....	20
La Conjunción del Bienestar Subjetivo y del Bienestar Psicológico.....	30
Capítulo II. La Expresión Emocional	32
La Emoción y sus Componentes.....	32
El Proceso de la Expresión Emocional.....	37
Las Mujeres, los Hombres, y su Expresión Emocional.....	47
Justificación.....	56
Capítulo III. Método	57
Objetivos.....	57
Variables.....	57
Hipótesis.....	58
Tipo de Estudio.....	58
Participantes.....	59
Procedimiento.....	59
Instrumentos.....	60
Capitulo IV. Resultados	62

Capitulo V. Discusión	121
Referencias Bibliográficas	140
Anexos	160
Anexo A.....	160
Anexo B.....	163

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo identificar la relación que existe entre las diferencias en la expresión emocional que se dan entre mujeres y hombres y el impacto que tiene esta expresión en la percepción de bienestar personal. Para la realización del mismo se empleó una metodología mixta. En la fase cuantitativa se utilizó la versión adaptada del Inventario de Bienestar Subjetivo (SUBI) de Sell y Nagpal el cual contestaron 120 participantes; en la fase cualitativa se realizó una entrevista semiestructurada para conocer la expresión emocional de los 12 participantes que representaron los extremos de bienestar arrojados por el SUBI. Al implementar una triangulación de los datos generados mediante esta metodología, se permitió corroborar y establecer la certidumbre sobre los hallazgos. Los resultados revelaron que existe un impacto en el Bienestar Personal basado en el Estilo de Expresión Emocional que se posee, es decir, a mayor regulación emocional mayor bienestar reportado sin importar el género al que se pertenece. También se halló evidencia que indica que existen diferencias significativas en el nivel de Bienestar Personal reportado, siendo los hombres los que alcanzan niveles más altos.

Palabras clave: Psicología Positiva, Bienestar Subjetivo, Bienestar Psicológico, Regulación Emocional.

ABSTRACT

The purpose of this study was to identify the relationship among the differences of emotional expression between women and men and the impact of this expression on the personal well-being perception. For it, a mixed methodology was used. In the quantitative phase the adapted version of Sell and Nagpal's Subjective Well-Being Inventory (SUBI) was answered by 120 participants; in the qualitative phase a semistructured interview was developed to explore the emotional expression of 12 participants that represented the extremes punctuations in the SUBI. The present findings indicate that exist an impact on Personal Well-Being associated with the Emotional Expression style; the more emotional regulation the participant has, no matter the gender, the more personal well-being he perceive. In addition, the present study shows significative differences in the level of Personal Well-Being reported by participants, being the men who scored higher than women.

Keywords: Positive Psychology, Subjective Well-Being, Psychological Well-Being, Emotional Regulation.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia de la psicología, se observa que la mayoría de la investigación y las intervenciones clínicas se han orientado hacia problemáticas relacionadas con los aspectos patológicos del ser humano. Lo que dio pie a la creencia de que tener salud era equivalente a la ausencia de la enfermedad más que a la presencia de bienestar (Fava & Ruini, 2003). Haber hecho énfasis en aminorar desórdenes le ha servido a la psicología, sin embargo, ese enfoque ha hecho que se quede atrás la atención en enriquecer y resaltar los aspectos positivos del ser humano (Seligman, 2006).

Un dato importante respecto a esto es el proporcionado en la investigación de Myers y Diener (1995) donde encontraron un arrollador interés de los psicólogos por los aspectos negativos de la vida de los individuos, el número de artículos enfocados en estados negativos o patológicos excede a los que hablan sobre aspectos positivos o de salud mental en una proporción de 17 a 1.

Por este motivo es que en las últimas décadas algunos psicólogos se han interesado por abordar aspectos salugénicos, obtener más conocimientos sobre ellos, realizar investigaciones y construir instrumentos que poco a poco nos lleven a reconocer al ser humano como un ente saludable y poseedor de características positivas que se pueden ensalzar de diversas formas.

Así es como surge la llamada Psicología Positiva cuyo fin es empezar a catalizar el cambio en el enfoque de la psicología de la preocupación por sólo reparar las peores cosas de la vida en también construir cualidades positivas (Seligman, 2000). Pues, el ser humano busca la satisfacción de sus necesidades como todo ser vivo; sin embargo, la consciencia de sentirse feliz es algo específico de la especie humana (Oramas, 2006).

Esta idea ha llevado a investigadores como Diener (1984) y Ryff (1989) a postular que la felicidad ha sido considerada como una de las metas máspreciadas en la historia de la humanidad, sin embargo, una de las principales controversias en torno al estudio de la felicidad es que se trata de un aspecto personal e idiosincrásico, sin que sea posible establecer parámetros universales o directamente observables. Por esta razón, y desde un punto de vista psicológico, el estudio del Bienestar Subjetivo (BS) y Bienestar Psicológico (BP) parece preferible al abordaje de la felicidad de manera científica.

Por otro lado, la expresión de las emociones para algunos teóricos (Frijda, 1986) es vista como una conducta fundamental, que actúa sobre el medio ambiente para lograr determinados objetivos y, como tal, es la justificación de las emociones. Incluso, varios autores desde diversas perspectivas (Greenberg & Paivio, 2000; Gross, 1998a; Kennedy-Moore et al., 1999; Pennebaker, 1994; Langers & Shucher, 2005) han propuesto que la expresión de las emociones tiene un papel trascendental en el ajuste individual, en establecer relaciones sociales exitosas y tener éxito en un proceso terapéutico.

Diversos estudios han relacionado tanto a la expresión emocional como al bienestar personal con diferentes constructos; por ejemplo Pennebaker (1994), ha propuesto que a la expresión emocional es fisiológicamente importante en la reducción de la activación orgánica relacionada con alguna experiencia emocional negativa o evento traumático, mientras que el bienestar subjetivo y psicológico se relaciona ya con cuestiones enfocadas a la personalidad de los individuos (Costa & McCrae, 1980), la Cultura (Páez y Casullo, 2000) y el Locus de Control (García, 1999).

El interés en realizar este trabajo por lo tanto es contribuir a generar más conocimiento en el área del bienestar al establecer empíricamente la relación que existe entre la expresión emocional y el bienestar personal de mujeres y hombres mexicanos.

CAPITULO I

BIENESTAR PERSONAL

Un nuevo Paradigma: La Psicología Positiva

Al día de hoy, si se revisan los temas de estudio en el área de psicología se encontrará desequilibrio entre las obras dedicadas al óptimo funcionamiento humano y las que se encuentran relacionadas con diversas patologías. Sin embargo, dicho desequilibrio decrece cada vez más en los temas de investigación (Diener, 1984). Esta contribución se ha visto especialmente favorecida por lo que se conoce como Psicología Positiva.

La psicología positiva, como nuevo paradigma, propone el estudio de las dificultades, las fortalezas y los recursos de las personas desde su adaptación en lugar de su desadaptación. Plantea objetivos relativamente nuevos donde la psicología abarque y atienda tanto los problemas como los talentos de los seres humanos (Peterson & Park, 2003; Seligman, Parks & Steen, 2004) y estudie de manera rigurosa lo que hace que la vida valga la pena (Peterson, 2006) o lo que es en realidad una buena vida.

En cierto sentido, la psicología positiva tiene muchos años de antigüedad pues data desde las primeras inquietudes filosóficas que buscaban alcanzar la felicidad, poseer virtudes y formar una sociedad fuerte (Diener, 2009; Deci & Ryan, 2008; Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008). Posteriormente muchas tradiciones psicológicas contribuyeron en entender los aspectos *positivos* de la vida. Distintos estudiosos como Adler (1927), Bardburn (1969), Jahoda (1958) y Maslow (1968) también abordaron temas que exploraban el buen funcionamiento personal, el desarrollo óptimo y la felicidad; propusieron diversas teorías sobre estos temas, sin embargo no siempre contaron con bases empíricas sólidas (Duckworth, Steen & Seligman, 2005). Otros investigadores contemporáneos que contribuyeron a

este paradigma y a quienes se les considera también pioneros en el área de la psicología positiva fueron: Bandura (1977), Valliant (1977), y Csikszentmihalyi (1999) quienes lograron contribuciones importantes en temas como la autoeficacia, adaptación exitosa, el disfrute en las actividades que se desempeñan, la creatividad y las fortalezas humanas.

Estos trabajos, sin embargo, representaban esfuerzos aislados que no estaban integrados para lograr una coherencia y encontrar un objetivo común (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). El desarrollo de la psicología positiva en décadas recientes, ha dado fortaleza y unidad a áreas de estudio que parecían poco relacionadas como psicología social y ambiental, psicofisiología, o psicología clínica.

En el año de 1998 el psicólogo Martin E. P. Seligman se reunió con los investigadores Mihaly Csikszentmihalyi y Ray Fowler para amalgamar los estudios que estuvieran relacionados con la parte positiva del ser humano y no sólo con los problemas que le aquejan (García-Vega, 2010). Así es como se formó una comunidad enfocada en la psicología positiva que de forma rigurosa y con fundamentos empíricos estudia estas cuestiones, se distingue de otras disciplinas como las filosóficas o éticas en que aborda el bienestar y el florecimiento humano usando el método científico (Tarragona, en prensa).

Otra razón por la cual este paradigma se diferencia de otros enfoques psicológicos, es que hace énfasis en que lo positivo no es solamente la ausencia de lo negativo (Duckworth et al., 2005). La psicología positiva se enfoca no en aliviar o simplemente restablecer a las personas a sus niveles normales de funcionamiento, sino en entender y promover los factores que faciliten que los individuos y la sociedad tengan un mejor desempeño, vidas más satisfactorias, así como potenciar sus cualidades aun con las adversidades que puedan enfrentar (Seligman, 2002; Biswas-Diener, 2010). Los psicólogos que forman parte de este

paradigma según Diener (2009) consideran que los problemas se pueden afrontar enfocándose en lo positivo.

Seligman (2002) plantea que el campo de estudio de la psicología positiva de manera general se enfoca en tres niveles: a nivel subjetivo, en experiencias de la misma naturaleza tales como el bienestar y la satisfacción, el “dejarse fluir”, la esperanza y el optimismo. El siguiente nivel; el individual, se enfoca en la capacidad de amar, los talentos y la perseverancia entre otras características; mientras que en el último a nivel el grupal, se encamina por ejemplo hacia el estudio del altruismo, actitudes cívicas y la tolerancia. Así, al dirigir su atención sobre lo que está “bien” en lugar de sólo estudiar lo que está “mal” en los seres humanos, orientan sus investigaciones a temas como la esperanza, la creatividad, el optimismo, las habilidades personales, la resiliencia, las fortalezas, el entusiasmo, el altruismo, el gozo, las emociones positivas, el florecimiento y por supuesto el bienestar subjetivo y psicológico (Biswas-Diener, 2010).

Actualmente, todas estas características se engloban para su estudio en cuatro pilares, los que de acuerdo a Peterson (2006) la psicología positiva propone como las áreas que componen una buena vida psicológica: las experiencias positivas, los rasgos personales positivos, las relaciones interpersonales positivas y a las organizaciones que contribuyen a que las personas vivan plenamente.

Diener (2009) afirma que la psicología positiva es posible por su rigor científico y la necesidad de crear vidas con verdadero significado y calidad, además de que existe una mayor disposición a trabajar a través de ella la prevención de desordenes físicos y mentales (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). En el mismo sentido es pertinente recordar lo que Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi establecen en su artículo introductorio a la psicología positiva: “El tratamiento no es solamente componer lo que está dañado, sino nutrir lo mejor” (2000, p.7).

De la Felicidad al Bienestar

El antecedente más antiguo del bienestar es la felicidad (Diener 1984). Desde hace siglos, la felicidad y su posesión ha sido uno de los temas fundamentales en la vida de todo ser humano. Los filósofos a lo largo de la historia de la humanidad han considerado a la felicidad como el más preciado de los bienes y la motivación última de toda acción humana (Diener, 1984; Ryff & Singer 2008).

Tras décadas de investigación, algunos autores como Lucas, Diener, & Suh (1996) afirman que la satisfacción es una evaluación crítica a largo plazo de la propia vida, mientras que la felicidad es un reflejo de emociones agradables y desagradables en la experiencia inmediata personal; es decir la felicidad es vista como algo momentáneo mientras que el bienestar es evaluado como más duradero (Diener, 2000). En apoyo a estos hallazgos, Dasgupta (2001) menciona que la felicidad es más un estado de ánimo que un sinónimo de bienestar; lo cual indica que una persona puede experimentar felicidad pero no percibir bienestar en general.

Por lo tanto, debido al carácter difuso de la felicidad, a sus connotaciones filosóficas y a su estabilidad en el tiempo, en la comunidad científica progresivamente se ha ido dando paso en el vocabulario psicológico a conceptos más operativos (Fierro, 2001), tales como Optimismo Aprendido (Seligman, 1992), Felicidad Objetiva (Kahneman, 2003), Bienestar Subjetivo (Diener, 1984) y Bienestar Psicológico (Ryff, 1989). Es muy importante recalcar que ninguno de ellos son sinónimos, sino distintos constructos que pueden converger en algún punto (Andrews & Robinson, 1991; Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

Ryan y Deci (2008) han propuesto englobar el estudio del bienestar en dos tradiciones filosóficas: La *hedónica* que está basada en la búsqueda del placer o satisfacción y la supresión del dolor como objetivo de ser de la vida; en esa

categoría se encuentra el constructo Bienestar Subjetivo (BS). La segunda tradición es conocida como *eudaimónica* que tiene por objetivo realizar un esfuerzo para desarrollar el verdadero potencial que cada persona posee, el constructo Bienestar Psicológico (BP) representa a esta tradición

Para este trabajo, el bienestar personal se compone, de características distintivas del bienestar subjetivo y del bienestar psicológico. En la siguiente figura basada en Keyes, Shmotkin y Ryff (2002) se observan las dos tradiciones de las que surgen los constructos: BS y BP con sus dos y seis componentes o factores respectivamente, los cuales serán explicados a mayor detalle en los siguientes apartados.

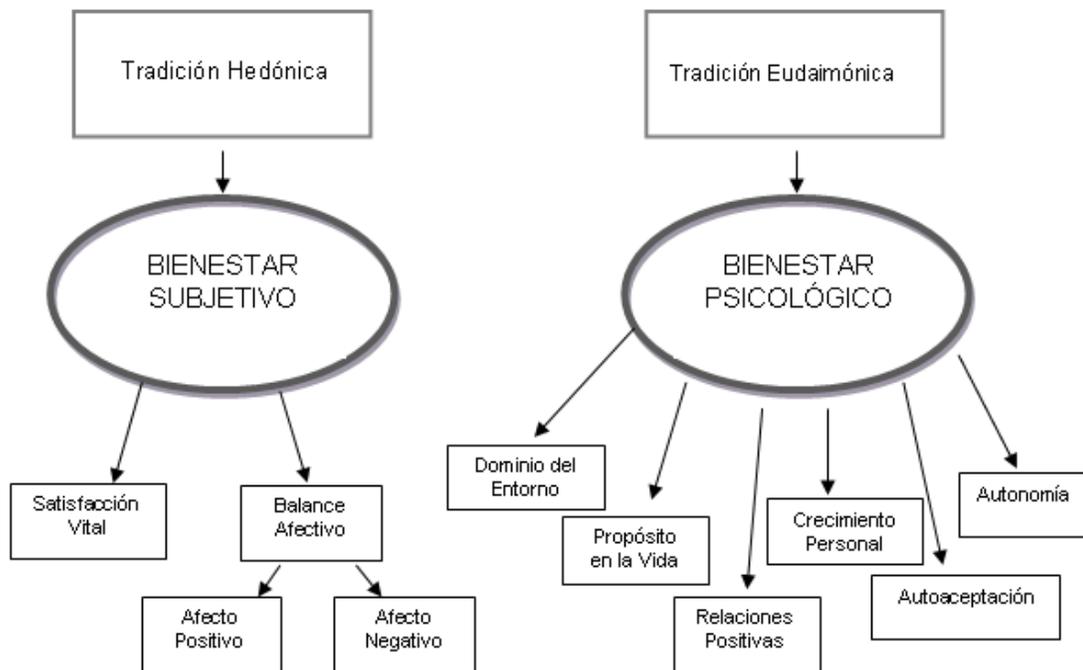


Fig. 1 Muestra las tradiciones a partir de las cuales se puede agrupar el bienestar personal y los factores que lo conforman.

Bienestar Subjetivo

En el siglo XVII el bienestar (fisiológico o subjetivo) hace su primera aparición y fue definido como la percepción personal de estar y de ir bien en la vida (Anguas-Plata, 1997). En el siglo XX, a finales de la década de 1950, se concibió al constructo como un indicador de calidad de vida basado en las características del ambiente y el nivel de satisfacción experimentado por las personas (Campbell, Converse & Rodgers, 1976). Finalmente, en el año de 1974, el término de Bienestar Subjetivo (BS) se introdujo oficialmente como tema de estudio en la revista *Social Indicators Research* (Diener & Griffin 1984), logrando que en los siguientes años diversos investigadores hayan incrementado trabajos tanto teóricos como empíricos sobre el constructo y se alcanzara un progreso considerable en las esferas de definición, medición y conocimiento del bienestar subjetivo (Diener, 1984).

Mukherjee (1989) indica que el bienestar subjetivo se ha estudiado dada su influencia en cuatro aspectos de importancia cardinal para la humanidad: la supervivencia de las especies, la seguridad a lo largo del proceso del desarrollo humano, la prosperidad material y el progreso intelectual. Estos cuatro aspectos permiten el desarrollo de las potencialidades de todos los individuos, probablemente por eso, en las últimas décadas, el interés en el estudio del bienestar subjetivo se ha incrementado tanto en la frecuencia con que el constructo ha sido medido, como en la diversidad de áreas en las que se ha comprobado su utilidad, entre éstas, la sociología, la investigación geriátrica, la psicología clínica y el estudio de la personalidad (Sandvik, Diener & Seidlitz, 1993; Ben-Zur & Zimmerman, 2005; Lambert et al., 2009; Namkoong et al., 2010).

Dado que originalmente el BS fue estudiado con relación a la calidad de vida, Veenhoven (1994) apunta dos significados sobre la misma. Por una parte la presencia de condiciones consideradas necesarias para una buena vida que pueden ser objetivamente medidas y, por otro lado, que la práctica del vivir bien como tal implica factores más subjetivos; como lo son las aspiraciones, las

expectativas, las necesidades y valores de las personas (Díaz-Llánez, 2001). El segundo concepto admite una mayor consideración de factores dependientes de la percepción del individuo sobre su vida en lugar de las condiciones objetivas en las que ésta se desarrolla (García, 2002). Así, Veenhoven (1994) y Diener (1994) definen al bienestar en términos de satisfacción de vida o, en el balance global de los afectos positivos y los afectos negativos que han marcado la vida de los seres humanos.

Como está implícito en su nombre, el bienestar subjetivo (BS) es un fenómeno esencialmente experiencial el cual no puede ser identificado a través de formas particulares de vida o marcadores puramente externos (Diener, 1984). Apoyando esta idea, Diener y Lucas (2000) mencionan que el BS consiste en la evaluación personal de la vida del individuo. Los seres humanos evalúan las circunstancias de manera distinta dependiendo de sus expectativas, valores y experiencias previas, es por ello que los investigadores del BS dan importancia a este elemento subjetivo y hacen una revisión de los pensamientos y emociones de los individuos referentes a su vida.

De acuerdo con Diener y Biswas-Diener (1995) estas evaluaciones se pueden agrupar en torno a tres amplias categorías. La primera describe al bienestar como la valoración del individuo de su propia vida en términos positivos, es decir, con su satisfacción con la vida en general (Ryan & Deci, 2001). La segunda evaluación individual planteada por estos autores recae en la preponderancia de las emociones positivas sobre las negativas. Bradburn (1969) inició el estudio de este tema y encontró que la felicidad resulta del juicio global que las personas hacen al comparar sus emociones positivas contra las negativas. Así, una persona que perciba bienestar subjetivo encontrará que en su vida predomina la experiencia afectiva positiva sobre la negativa. Finalmente, los autores señalan que la última de estas tres categorías es más cercana a planteamientos filosófico-religiosos, pues recae en la creencia que la felicidad es vista como una virtud o gracia además de una cualidad deseable en los individuos.

El bienestar subjetivo se considera como una amplia categoría de fenómenos que incluyen las respuestas emocionales de las personas y los juicios sobre su satisfacción vital (Diener, 1984; Diener & Larsen 1993). Lo que indica que el individuo para percibir BS, emplea como principales herramientas sus pensamientos y sus emociones.

Conforme a las principales propuestas teóricas de este constructo, la estructura del bienestar subjetivo está conformada por dos componentes esenciales: el primero alude a la satisfacción con la vida, o los aspectos cognitivos valorativos y el segundo al balance de los afectos o aspectos relacionados con los estados de ánimo de la persona (Diener & Larsen 1993).

La satisfacción con la vida, primer componente del BS, es definida como el grado en que una persona juzga de un modo general su existencia en términos positivos o, en otras palabras, en qué medida la persona está a gusto con la vida que lleva (Veenhoven 1984). Son los propios individuos quienes según sus prioridades personales juzgan globalmente su vida como más o menos satisfactoria (Laca, Verdugo & Guzmán, 2005) siendo los criterios de evaluación propios de cada persona (Pavot & Diener, 1993).

El segundo componente, el balance de los afectos, se refiere al predominio de la experiencia personal placentera de emociones positivas sobre la experiencia displacentera de emociones negativas (Diener, 1984). Este elemento también puede indicar con que agrado experimenta un individuo sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes (García, 2002) y probablemente la disposición que posee para tener y encontrar experiencias emocionales positivas (Murrieta, 2004).

Considerando lo anterior, los componentes del bienestar se relacionan con la dimensión subjetiva (Cuadra & Florenzano, 2003) debido a que ambos resultan de la conclusión de lo que la misma persona piensa, siente y posteriormente

valora como satisfactorio, positivo o de carácter negativo en torno a su existencia y, como también Rodríguez (2006) menciona, porque estas percepciones no necesariamente coinciden con las evaluaciones que se generan al exterior de las personas.

Aunque se han planteado como dos componentes independientes los que le dan estructura al BS, Diener en 1994, a través de sus investigaciones afirma que el componente del balance de los afectos y el de satisfacción con la vida convergen en cierta medida. La principal razón por la que se presenta esta relación ente ellos es debido a que los dos dependen de realizar una evaluación sobre su posición de bienestar (Murrieta, 2004). Otra razón de la convergencia entre el componente afectivo y el cognitivo es que las experiencias emocionales agradables o positivas hacen más probable que la persona al tenerlas, evalúe su vida de una forma más satisfactoria, positiva y deseable. Por lo tanto, si los individuos perciben un predominio de emociones positivas, contribuirá en gran medida a que perciban su vida como más satisfactoria y en consecuencia reportaran un alto bienestar subjetivo (Andrews & Mckennell 1980).

A pesar de lo propuesto, hay que recalcar que existen importantes diferencias que mantienen separados a ambos componentes, pues la satisfacción con la vida representa un resumen o valoración global de la vida como un todo, y el balance emocional depende más de las reacciones puntuales a eventos concretos que acontecen en el transcurso de la vida (García, 2002).

Referente a este balance emocional, es importante apuntar que la presencia del afecto negativo es trascendental para la percepción del BS pues de acuerdo a la teoría de adaptación propuesta por Parducci (1995), cuando un sujeto experimenta exclusivamente eventos altamente placenteros se encuentra en desventaja porque al tener otras experiencias positivas no podrá percibir las con la magnitud que representan, debido a que no tiene un punto de comparación que existiría de haber experimentado alguna experiencia desagradable. Es por ello que

una vez que la persona ha experimentado ambos afectos puede plantearse cuál de los dos es el que predomina en ella, y así determinar si posee un alto nivel de BS. Una de las claves para poder confirmar su existencia en la vida de un individuo es presentar preponderancia de emociones positivas sobre las negativas.

La preponderancia de afecto positivo está dada en términos de la frecuencia con que se experimentan emociones agradables sobre la intensidad de las mismas (Lucas & Diener 1998). Tiene mucho más peso el reporte de la frecuencia que el de la intensidad emocional, en diversos estudios la frecuencia es un mejor indicador de bienestar subjetivo, ya que puede ser medida de mejor manera y está fuertemente relacionada con el bienestar emocional a largo plazo de lo que se encuentra la intensidad (Diener & Larsen, 1993; Diener, Sandvik, & Pavot, 1991). De acuerdo con Anguas-Plata (2000) existe evidencia empírica de que las personas recuerdan mejor y con menor sesgo la frecuencia de sus emociones que la intensidad de las mismas, por ello se ha establecido que entre más momentos de emociones agradables se perciban, también existirán mayores percepciones acordes al BS, esto sin que la intensidad emocional influya en el resultado.

Existen diversas perspectivas teóricas o modelos que engloban y explican al bienestar subjetivo, que enfatizan diferentes aspectos del constructo.

La teoría Botton-up o el enfoque Sumativo Ponderado se desarrolla fundamentalmente desde la tradición hedónica pues se basa en el punto de vista de algunos filósofos quienes sostienen que la felicidad simplemente es la suma de pequeños placeres (Anguas-Plata, 1997). Consecuentemente, basándonos en los planteamientos de esta teoría, si una persona suma las experiencias placenteras y las desagradables de su vida puede evaluar si posee una vida con bienestar subjetivo o no (Galán-Zarate, 1999). Un momento placentero o positivo provocará que la persona experimente BS, entre más momentos placenteros se experimenten mayor será el nivel de bienestar percibido (Diener & Ryan, 2009).

Este modelo también sostiene que las personas desarrollan un sentido global de bienestar al sumar sus percepciones de áreas específicas de las que forman parte, por ejemplo: su vida familiar, matrimonial y laboral (Brenner & Bartell, 1983; Vera-Noriega & Tánori, 2002). En conclusión, para este enfoque, el BS resulta de experimentar frecuentemente momentos de felicidad a lo largo de la vida (Diener, et al., 1991).

La contraparte del enfoque Sumativo Ponderado, es la teoría del Top-down o enfoque Multiplicativo. Kozoma y Stones en 1980 desarrollaron este enfoque en el que los individuos tienen una predisposición inherente a interpretar sus experiencias de manera positiva o negativa y que finalmente esta predisposición determinará la evaluación de la satisfacción de diferentes áreas (Galán-Zarate, 1999). Es decir, esta predisposición de experimentar el mundo en cierta medida impactará su interacción con el mismo; una persona con un estado mental positivo tenderá a interpretar las eventos como más satisfactorios en comparación con una persona con una perspectiva negativa (Diener et al., 2009). Es importante recalcar que la experiencia no es considerada por el individuo como objetivamente buena o mala, sino que es la interpretación subjetiva de las experiencias y no las circunstancias como tales lo que se convierte en el factor determinante de la percepción del BS (Anguas-Plata, 1997). Por último, para Diener (1984) este enfoque quedaría englobado en que el bienestar no es el sentimiento de bienestar o felicidad per se, sino la predisposición a reaccionar de una forma positiva o feliz.

Las teorías Cognitivas se encuentran relacionadas al enfoque Top-down. Estas se orientan en la fuerza que tienen los procesos cognitivos para determinar BS en las personas. Una de las principales teorías cognitivas es la Atención, Interpretación y Memoria (por sus siglas en inglés AIM) la cual sugiere que las personas con alto BS centran su atención en los estímulos positivos, interpretan los eventos positivamente y recuerdan circunstancias del pasado también de manera positiva (Diener & Biswas-Diener, 2008). De acuerdo a Diener y

colaboradores (2009) se ha encontrado que las personas que poseen alto BS interpretan naturalmente estímulos neutros y ambiguos de una forma positiva.

El enfoque de Múltiple Discrepancia desarrollado por Michalos en 1985 postula que las personas emiten comparaciones contra diferentes estándares que pueden ser otras personas, su propio pasado, sus metas, necesidades o con sus aspiraciones y niveles de satisfacción. Al realizar un juicio de satisfacción la persona conoce la discrepancia que existe entre su situación actual y los estándares antes mencionados, por lo tanto, si la discrepancia muestra que el estándar es superior, como consecuencia la satisfacción disminuirá; en cambio si el estándar es inferior comparado con la situación actual el individuo percibirá BS (Anguas-Plata, 2000). Mientras más bajo sea el estándar, será más sencillo alcanzarlo (Diener, 1984).

La teoría de Comparación según Anguas-Plata (2000) se sostiene en la idea central de que por medio de la comparación el individuo percibe su vida como satisfactoria o insatisfactoria. Si observa que las personas que le rodean son infelices, el individuo evaluará su vida como satisfactoria, en cambio si observa que la vida de los otros es satisfactoria, su vida la evaluará como insatisfactoria. Para Wood (1996) se trata de un proceso de pensamiento sobre sí mismo y los demás, pero siempre con relación sobre sí mismo.

Otro de los enfoques que explican y engloban al constructo bienestar es el enfoque de Personalidad que fue propuesto por Costa y McCrae (1984). Los autores concluyen que la estabilidad de la percepción del BS se debe, parcialmente, a las influencias estabilizadoras de dos rasgos de personalidad: la extroversión y el neuroticismo. La extroversión promueve altos niveles de bienestar subjetivo mientras que el neuroticismo disminuye estos niveles (Diener & Lucas, 1999; Jiménez 2008). Hasta el día de hoy, diversos estudios han confirmado la relación de estos rasgos de personalidad en la capacidad individual para percibir BS (Lucas & Fujita 2000; Fujita, 1991).

En años recientes se ha incrementado la participación de la biología y la evolución para comprender el origen y explicar la función del BS, desde estas bases, surgen las teorías evolutivas las cuales establecen que los sentimientos de placer y el bienestar son producidos con el fin de alentar la supervivencia del ser humano (Diener & Ryan, 2009).

El estudio del bienestar subjetivo ha sido a través de los años objeto de creciente interés en el ámbito de la investigación, pues en tan sólo tres décadas se ha generado información confiable que ha permitido ampliar el conocimiento acerca de él (Diener & Lucas, 1999), hecho que ha permitido que mantenga una gran vigencia e interés entre los estudiosos del tema; entre ellos Diener y Biswas-Diener (2000), quienes elaboran un resumen de estas décadas de estudio y las direcciones que ha tomado la investigación del constructo. Plantean que en una fase inicial los estudios se enfocaron en medidas simples de bienestar y satisfacción sin tomar en cuenta la validez y confiabilidad de los instrumentos, además se consideraban variables demográficas como la edad, género, religión, ingreso y estado civil de los participantes para posteriormente hacer comparaciones entre ellos. En la siguiente fase los autores sugieren que los estudios se han orientado a hacer énfasis en la construcción de teorías y en la investigación, resaltan los estudios relacionados con variables psicológicas, sociales, así como culturales. Finalmente, los autores proponen que la nueva dirección del estudio del BS deberá estar encaminada a diseños longitudinales así como la implementación de otros métodos distintos al auto-reporte, por ejemplo, medidas fisiológicas, manipulación experimental y reportes de observadores con la finalidad de determinar de una manera aún más confiable sus predictores y consecuencias.

En la actualidad, las investigaciones sobre el BS se enfocan en las consecuencias más que en las causas del constructo, sobre todo en si altos niveles de BS resultan benéficos o no para el funcionamiento adecuado de los individuos (Diener & Ryan, 2009). De acuerdo a esto, investigaciones recientes

plantean que un alto nivel de BS tiene impacto en cuatro áreas vitales de las personas que son: la salud y la longevidad; el trabajo y su remuneración, las relaciones interpersonales y beneficios para la sociedad (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

En cuanto a la salud, se va observado que en general, las personas que reportan un alto BS también aseguran tener una buena salud y menores síntomas físicos (Roysamb, Tambs, Reichborn-Kjennerud, Neale & Harris, 2003). En el trabajo un alto BS tiene relación con que las personas disfruten más sus labores (Diener & Seligman, 2004; Lyubomirsky et al., 2005) aunado a esto, estas personas usualmente son percibidas como más productivas, creativas y que desempeñan un trabajo de mayor calidad (Lucas & Diener, 2003; Staw, Stutton & Pelled, 1994). Para las relaciones interpersonales, se ha encontrado que quienes reportan un alto BS cuentan con relaciones más cercanas y de mayor apoyo (Diener & Seligman, 2004; Diener & Biswas-Diener, 2008). Por último en cuanto a los beneficios sociales de poseer un alto BS, se sabe que las personas que lo perciben así, se comprometen con mayor frecuencia en actividades pro-sociales y voluntariados (Thoits & Hewitt, 2001).

Las investigaciones sobre BS también han propiciado hallazgos en nuestro país, como ejemplo están los estudios realizados por Anguas-Plata (1997, 2000 y 2001) quien encontró evidencia de que el Bienestar Subjetivo en México posee los elementos fundamentales propuestos por Diener: Satisfacción de necesidades y la preponderancia del afecto positivo (alegría, felicidad, paz, armonía, orgullo, tranquilidad, gozo, entusiasmo, optimismo, pasión, cariño, dicha y amor) sobre el negativo (sufrimiento, preocupación, frustración, depresión, disgusto, furia, tristeza, enojo, angustia, ansiedad, desesperación, temor, tensión, coraje, desilusión y vergüenza).

La misma autora concluye que el bienestar subjetivo es la percepción propia, personal, única e íntima que el individuo hace sobre su situación física y

psíquica, la cual no necesariamente coincide con la apreciación concreta y objetiva que se genera de la evaluación que desde el exterior se hace de aquellos indicadores de ambas situaciones (Anguas-Plata, 2000). Y finalmente define al BS como la percepción de un estado interno y positivo de homeostasis, acompañado de un tono afectivo agradable, resultado de la satisfacción de necesidades básicas y superiores.

En síntesis, es de vital importancia reconocer al BS como un constructo establecido entre la comunidad científica psicológica, el cual no se trata de un estado emocional transitorio (Veenhoven, 1994), ni un factor que adopta un ciclo donde después de vivenciar un periodo de satisfacción, inevitablemente viene uno de insatisfacción (García, 1999); es en general un constructo o estado a largo plazo que se compone de: la satisfacción con la vida; componente cognitivo y el balance de los afectos, componente afectivo, que a su vez se subdivide en afecto positivo y afecto negativo (Anguas-Plata, 2001). Es por ello que actualmente, la mayoría de los investigadores del BS lo consideran como un constructo cuya estructura está determinada por tres factores: La percepción personal a largo plazo de la posesión de afecto positivo, la ausencia de afecto negativo y la satisfacción con la vida (Lucas et al., 1996; Diener, 1993 y Keyes et. al, 2002). Y de acuerdo a Gil (2005) posee tres características fundamentales. En primera instancia se trata de un evento fenomenológico, es decir, las personas perciben bienestar cuando creen subjetivamente que lo tienen; la segunda característica es que involucra condiciones emocionales: las personas con bienestar presentan más emociones positivas y menos negativas y por último implica un elemento cognitivo que requiere realizar una evaluación global.

Bienestar Psicológico

El bienestar subjetivo, asociado con la percepción de mayor afecto positivo que negativo y con poseer satisfacción vital (Diener, 1984) no es la única forma de bienestar que existe. Hay otro tipo de bienestar que también ha sido estudiado el cual está ligado al funcionamiento positivo personal y es conocido como bienestar psicológico (BP) (Ryff, 1989). En la comunidad científica poco a poco se ha establecido una adecuada diferenciación ente ambos constructos, pues varios autores y estudiosos tomaban a ambos como sinónimos para la formulación de enfoques, teorías e investigaciones.

En un inicio, algunos estudiosos del bienestar psicológico, tomaron como su principal referencia para sentar las bases del constructo, ideas del trabajo de Aristóteles quien establece que la máxima motivación de todas las acciones personales y el mayor de los logros que un ser humano puede alcanzar es la llamada *eudaimonia*, concepto que algunos autores tradujeron y por consiguiente malinterpretaron como un equivalente de felicidad (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008, Deci & Ryan 2008). De acuerdo a Waterman (1984; 1993) es vital realizar una diferenciación conceptual pues si se entiende eudaimonia como felicidad se traslaparía con otro concepto que la define aún mejor: el hedonismo, además de esta forma, eudaimonia y hedonismo se tomarían como conceptos equivalentes siendo que se refieren a asuntos distintos. Por lo tanto, es más preciso definir a la eudaimonia aristotélica como los sentimientos que acompañan a las conductas en dirección y consistentemente con los verdaderos potenciales de cada una las personas, es decir, la eudaimonia es lo que lleva a las personas a hacerse responsables de reconocer y de vivir de acuerdo a su *daimon* o su verdadero ser (Waterman, 1984). El *daimon* se refiere al potencial de cada ser humano, su realización y la satisfacción que obtiene de vivir de acuerdo a sus propias capacidades. Esto incluye dos potenciales: el que comparten los seres humanos como especie y los potenciales únicos que distinguen a cada persona

individualmente. El vivir de acuerdo con el daimon es lo que se considera eudaimonia (Waterman, 1993).

Comprender que es la eudaimonia según Deci y colaboradores (2008) brinda una importante perspectiva para entender al bienestar. De tal forma, según Tooby y Cosmides (1992) la tradición eudaimónica atribuye una sustancia al individuo, potenciales o recursos, los cuales él mismo debe descubrir y entender para aumentarlos continuamente. Como la eudaimonia está asociada con el vivir bien y desarrollar los recursos positivos humanos, esta otra conceptualización de bienestar va mucho más allá de alcanzar un estado total y finito, haciendo hincapié en que se trata de un proceso de realización y de trabajar con los propios potenciales además sentirse satisfecho de vivir de acuerdo a ellos (Deci & Ryan 2008). Por lo tanto, Ryff (1989) al igual que Ryan y Deci (2000) postulan que la percepción de felicidad o satisfacción entonces no es el único indicador del funcionamiento positivo personal, ya que el percibirse feliz o tener mayor afecto positivo que negativo no necesariamente implica poseer un bienestar del tipo psicológico.

De acuerdo a Fernández-Abascal (2009) las primeras concepciones del BP se articularon en el siglo XX en torno a conceptos clásicos tales como el funcionamiento pleno, la autoactualización, o la madurez y dentro su conceptualización teórica y empírica quizás la más elaborada e interesante sea el modelo multidimensional de Carol Ryff (1989).

En 1989 Ryff realizó un esfuerzo por definir la estructura de lo que significaba “estar bien” psicológicamente y formar así una teoría con un fundamento empírico que diera lugar al constructo bienestar psicológico. Por ello se dio a la tarea de reunir y sintetizar el trabajo de diversos psicólogos que habían tocado el tema del adecuado funcionamiento psicológico humano desde diferentes teorías: desarrollo humano, las teorías del ciclo vital y funcionamiento mental positivo. Encontró una amplia literatura respecto al tema, encontró que Maslow

había conceptualizado a la autoactualización; Erickson propuso un modelo sobre las etapas del desarrollo psicosocial; Buhler formuló cuales eran las principales tendencias de vida para que ésta fuera plena; Allport aportó el concepto de madurez; Neugarent describió los procesos de la personalidad a través del tiempo; Rogers habló sobre el funcionamiento pleno; Jahoda formuló el criterio positivo de salud mental; Jung planteó el concepto de individualidad y Frankl abordó el tema sobre encontrar un sentido en la vida (Ryff, 1989, 1995; Ryff & Keyes 1995). Sin embargo se percató de que la minoría de las perspectivas contaban con algún tipo de impacto empírico, esto se debe principalmente a dos factores: el primero a que no poseen solidez para evaluar a través de un instrumento lo que proponen teóricamente y el segundo es que el criterio que proponen de bienestar es muy extenso por lo que se complica la identificación de las características esenciales que componen al funcionamiento positivo (Ryff, 1989).

La autora afirma que a pesar de las vagas conceptualizaciones, estas diferentes perspectivas de salud mental, desarrollo y clínicas pueden ser integradas debido a que gran parte de los autores que las plantearon, han escrito sobre características similares del funcionamiento óptimo. Justamente estos puntos de convergencia son los que constituyen las características fundamentales que le permiten estructurar una teoría multidimensional del bienestar psicológico que hable sobre un completo funcionamiento psicológico positivo y además crear un instrumento para su evaluación (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

En la siguiente figura tomada de Ryff (1995) se muestra cómo es que logró concretar todos los conceptos del funcionamiento óptimo mencionados anteriormente para darle paso a su teoría sobre Bienestar Psicológico.

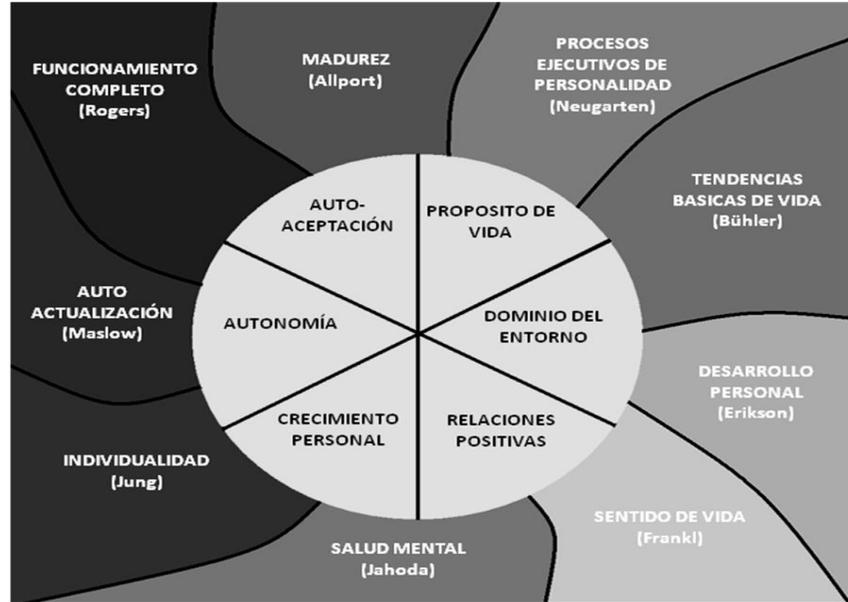


Fig. 2 Los seis factores de la propuesta multidimensional de BP al centro del círculo y fuera de él las propuestas teóricas que lo influenciaron.

Al integrar todas las propuestas teóricas, Ryff y sus colaboradores proponen que el BP se trata de la valoración de la forma como se ha vivido (Ryff & Singer, 1998), un compromiso con los retos de la vida (Keyes et al., 2002), la aceptación y crecimiento personal del ser humano, así como en la adaptación e integración en su ambiente social (Ryff, 1989; 1995), características que aluden a un adecuado funcionamiento humano. Lo que da lugar a una estructura multidimensional de seis factores:

1. Autoaceptación: Apreciación positiva de sí mismo.
2. Propósito de vida: Creencia de que la vida tiene propósito y significado.
3. Crecimiento personal: Sentimiento de que se va creciendo y desarrollando a lo largo de la vida.
4. Relaciones positivas: Alta calidad de los vínculos personales.
5. Dominio del entorno: Capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida.
6. Autonomía: Sentido de autodeterminación.

El primero en importancia de todos estos factores o dimensiones según Fernández-Abascal (2009) es la autoaceptación, pues la considera uno de los criterios centrales del bienestar psicológico. De acuerdo a Ellis y Abrahams (1980) uno de los rasgos humanos más valiosos para los individuos, es la plena aceptación de sí mismo. Al conocer las propias emociones, motivaciones y acciones (Ryff & Singer, 2008) las personas intentan sentirse bien consigo mismas, incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones; además de que tener actitudes positivas hacia sí mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes, et al., 2002). De acuerdo a Dias (2000) es el grado en que un individuo se encuentra satisfecho con sus atributos personales. Si la persona posee autoaceptación, se refleja en una autoestima alta y bienestar en general.

El propósito de la vida como un factor del BP tiene que ver según Ryff (1989) con los pensamientos que otorgan la sensación de que existe un propósito en la vida y un significado; la persona lo comprende y sabe que tiene una dirección por lo cual necesita marcarse metas vitales y definir una serie de objetivos que le permita dotar a su vida de sentido (Fernández-Abascal, 2009).

La dimensión del crecimiento personal se refiere al nivel del funcionamiento positivo óptimo en que la persona se encuentra abierta a nuevas experiencias, enfrentándose a los retos que la vida le presenta y obteniendo logros (Suárez 1998). De esta manera el ser humano desarrolla todos sus potenciales (Ryff, 1989), creciendo y envolviéndose en un proceso de constante actualización personal elevando al máximo sus capacidades (Keyes, et al., 2002; Ryff, & Singer, 2008).

Otro de los factores propuestos por Ryff es el asociado a ser capaz de propiciar y mantener relaciones positivas con otras personas. Es importante poseer relaciones cálidas, estables y de alta confianza interpersonal (Ryff 1989). La capacidad para amar y ser amado se ha tomado también como un componente

fundamental del bienestar psicológico y de salud mental (Fernández-Abascal, 2009; Ryff et al., 2008). De igual forma, este factor se refiere a la capacidad de ser empático, al mismo tiempo que se establece una identificación con la otra persona y de esta manera se es capaz de construir una amistad profunda desarrollando lazos íntimos (Ryff, 1989). Para Helgelson (1994) tener relaciones satisfactorias con los demás lleva a participar más en los grupos, cooperar con ellos y establecer nuevos vínculos lo que conlleva a incrementar el bienestar personal.

La siguiente dimensión del BP tiene que ver con el dominio del entorno y hace referencia a la habilidad que posee la persona para elegir y/o crear entornos favorables de acuerdo a sus condiciones individuales (Ryff & Singer, 2008) o a la satisfacción de sus deseos y necesidades (Fernández-Abascal, 2009). Esta dimensión también se asocia a una mayor sensación de control e influencia sobre los contextos complejos a los cuales se puede enfrentar una persona y a aprovechar las oportunidades que el entorno le ofrece (Ryff, 1989).

Finalmente, la autonomía está en relación con la autodeterminación, la individualidad y la autorregulación del comportamiento (Ryff & Keyes, 1995) además de la capacidad para resistir a las presiones sociales sobre actuar o pensar de determinada forma, es decir, a la capacidad de asentarse en convicciones propias (Ryff & Singer, 2002). La persona autónoma no busca aprobación de los demás sino que se evalúa a sí misma con base a su estándar personal (Griffin 1986). De acuerdo a Ryan et al. (2000) cuando una persona actúa con autonomía se orienta a lo que le interesa, sus motivaciones serán intrínsecas y se comportará congruentemente alcanzando así, bienestar.

Respecto a estos factores, Ryff y sus colaboradores han realizado diversas investigaciones y encontraron que algunos de ellos van variando de acuerdo al ciclo vital. Por ejemplo, el crecimiento personal y los propósitos de vida disminuyen con el paso del tiempo, lo cual hace referencia a que ambas características son más propias de la adultez temprana mientras que el dominio del medio o entorno y la autonomía tienden a aumentar con el tiempo; en la

adulthood and aging. These findings suggest that the meaning or perception of PW changes over the course of life (Ryff & Keyes, 1995). Another interesting finding emerged from interviewing a group of adults because the authors realized that both men and women mentioned good relationships with others as one of the most important aspects for their psychological well-being (Cuadra y Florenzano, 2003); however, when applying the instrument to know PW, it was found that this factor, compared to the other indicators of positive functioning of the scale, is the one in which men score lower in general (Ryff & Singer, 2000). As for these differences by gender, Ryff (1995) points out that in the majority of the factors no significant differences are found in the scores that women and men obtain, only in positive relationships and personal growth women score higher; which is relevant because with this it is postulated that both have a similar positive functioning but that women have more marked psychological strengths when establishing interpersonal relationships.

Other investigations around PW show good relationships of this construct with some others that focus on optimal personal functioning. PW is linked to resilience, coping strategies, emotional intelligence, sense of humor and self-efficacy (Keyes et al., 2002; Omar et al., 2009). This leads to establish what are the characteristics of people with high PW and positive functioning: People who are more satisfied experience less distress in addition to having more qualified personal appreciations and have skills for managing the physical and social environment (Casullo y Castro-Solano, 2000). Vansteenkiste, Lens and Deci (2006) refer that people with high well-being seek goals such as having intimate interpersonal relationships, promoting personal growth and contributing to the community to be able to satisfy their basic needs and improve their physical and psychological health. For Lightsey (1996) healthy people are those who possess well-being. Individuals who reach the level of expected well-being are physically and psychologically healthy people who engage in daily work

para conservar un nivel de pensamiento positivo, además de que demuestran flexibilidad emocional, son optimistas y seguras de sí mismas. Choen de Govia (1975) postuló que un ser humano tiene un crecimiento personal en la medida en la que desarrolla sus emociones, intelecto y relaciones interpersonales, lo que lo hace más productivo y que genere los medios adecuados para alcanzar el logro de sus metas. En cuanto a la propensión de concretar los objetivos personales, Lent (2004) afirma que ésta, es predictora de bienestar psicológico. Otros autores como Myers (1993) establecen que las personas con alto bienestar son menos autorreferentes, hostiles, abusadoras y vulnerables a las enfermedades. También están más dispuestas a perdonar, a ser más generosas, tolerantes, confiables, energéticas, decididas, creativas, sociales y cooperadoras. Cuadra y colaboradores (2003) indican que la satisfacción y las relaciones afectivas cercanas se correlacionan. La necesidad de pertenencia y de relacionarse socialmente está dada por el carácter de protección y de reconocimiento que necesita el ser humano y contribuye a su bienestar. Por último, justo porque el bienestar es visto como una gran motivación, su búsqueda puede conducir a las personas a encontrar habilidades y conductas que los impulsen a continuar con el deseo de alcanzarlo y también, a través de ella, logren solucionar problemas y adversidades (Murrieta, 2004). En conclusión, una persona con un alto bienestar psicológico es quien cuenta con una alta satisfacción personal, que ha creado y mantenido relaciones basadas en la confianza y cordialidad; son personas que se proponen retos que incrementen su crecimiento personal y las cuales hacen uso de sus habilidades para adaptarse al entorno que los rodea además, de que son autosuficientes y tienen claro su propósito en la vida.

Conociendo cuáles son las características que identifican a las personas que poseen un alto bienestar psicológico algunos investigadores se han ocupado en promoverlas y mantenerlas entre la población por lo cual han contribuido en la creación de intervenciones psicológicas ideadas con el fin de incrementar el BP.

Debido a que el BP es visto como un proceso más que como un estado fijo, se ha enfatizado que las intervenciones psicológicas deben estar encaminadas a conseguir este tipo de funcionamiento positivo y no sólo en encontrar una satisfacción vital (Joseph & Linley, 2006) pues como Ryff y Singer (2003) plantearon, que una vida buena está llena de desafíos y se sustenta en el involucrarse en ella, por consiguiente, para tener una vida con bienestar implica ser activos y superar los obstáculos que se presenten.

Como ejemplo de este tipo de terapias tenemos la psicoterapia enfocada en aumentar el BP creada por Fava y Ruini (2003) la cual es basada en la teoría multidimensional de BP de Ryff y se conoce como Terapia de Bienestar; es de tipo directiva con una duración de 8 sesiones semanales de entre 30 y 50 minutos y las principales técnicas que maneja son la autoobservación y diarios estructurados. A través de las 8 semanas el paciente aprenderá a identificar los momentos donde ha experimentado bienestar en los 6 factores de la teoría de Ryff y los pensamientos alrededor de cada uno de ellos, los cuales se reforzarán y se estimularán a través de diversas técnicas y actividades como la reestructuración cognitiva, estableciendo un calendario de actividades, un entrenamiento en asertividad y en solución de problemas. De acuerdo a Ruini y Fava (2004) la Terapia de Bienestar ha empezado a ser aplicada en estudios clínicos para comprobar su efectividad. Un ejemplo es el estudio realizado con personas que se encontraban en la fase residual de algún trastorno afectivo (depresión mayor, trastorno de pánico con agorafobia, fobia social, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno obsesivo-compulsivo) y que anteriormente habían sido tratadas con éxito por métodos conductuales o farmacológicos. Se asignaron aleatoriamente a la Terapia de Bienestar o la Terapia Cognitivo-Conductual. Los hallazgos señalan que ambos tipos de terapia lograron una reducción significativa de los síntomas residuales, lo cual fue medido a través de la Entrevista Clínica para la Depresión (CID; Paykel, 1985) y la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). Sin embargo, cuando los síntomas residuales de los dos grupos fueron comparados después del tratamiento, se evidenció una mayor eficacia de la

Terapia de Bienestar en ambos instrumentos, resaltando un aumento significativo en la escala de crecimiento personal del instrumento elaborado por Ryff (Fava, Rafanelli, Cazzaro et al., 1998).

Por todo lo anterior, es fácil percatarse que el constructo BP es complejo y multifacético debido a que se ha enfocado fundamentalmente en el desarrollo de las capacidades y en el crecimiento personal, concibiendo ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo del ser humano (Díaz et al. 2006), además de que promueve la vitalidad emocional y sentimientos positivos hacia la vida (Keyes et al., 2002); convirtiéndose según Almedom (2005) en un estado caracterizado por aspectos como poseer sentido de la coherencia, satisfacción con la vida, fortaleza y resistencia además de ser influenciado por aspectos cognitivos, emocionales y conductuales (Omar et al., 2009). De tal manera, su estudio e intervenciones han podido fundamentar la importancia de enriquecer las vidas de las personas, dotarlas de un significado y trascendencia.

La Conjunción del Bienestar Subjetivo y del Bienestar Psicológico

A pesar de que los constructos BS y BP no deben tomarse como equivalentes, pues pertenecen a tradiciones distintas, es importante recordar que ambos tipos de bienestar pueden converger y complementarse (Waterman, Schwartz & Conti, 2008; Keyes et al., 2002; Omar et al., 2009)

Ryff y colaboradores (1995) usaron datos de diversas investigaciones que asociaron al BS y BP y encontraron una moderada relación entre los factores del BP de dominio del entorno y autoaceptación con el factor satisfacción con la vida de BS. En otro estudio realizado por Keyes et al. (2002) se obtuvo información valiosa respecto a su impacto mutuo. El 18.6% de sus participantes presentaron alto BS y alto BP; el 23% tuvo más BP que BS, el 22% mayor BS que BP y el 12% reportó niveles moderados de ambos tipos de bienestar, finalmente encontraron que ambos constructos están relacionados en cierta concepción de bienestar personal pero difieren en aspectos fundamentales; ambos constructos pueden ayudar a los individuos a lo largo de su vida pues un alto BS por ejemplo, puede servir para preservar un afecto positivo cuando la posesión de BP no es posible por la falta de oportunidades, por los pocos recursos personales, o cuando la salud está comprometida; por otro lado, las altas demandas que conlleva esforzarse por desarrollar los potenciales personales pueden bajar los niveles de BS pero incrementar los de BP. Respecto a esto, hay que considerar lo que Seligman (2002) sustenta en su teoría de la auténtica felicidad: Una vida con significado se compone tanto de placer como de altos niveles de realización personal, eso quiere decir, poseer altos niveles de BS al igual que de BP (Joseph et al., 2006).

De acuerdo a Omar y colaboradores (2009) el único instrumento que integra las dos formas tradicionales de medir el bienestar, ya sea subjetivo o psicológico es el Subjective Well-Being Inventory (SUBI), desarrollado por Sell y Nagpal en

1992 y validado por Omar y colaboradores en 2009 para población latinoamericana.

Los factores que conforman a este inventario son:

- 1- Bienestar vinculado a expectativas y logros: Referido como la percepción placentera de la vida y el bienestar generado por el logro de éxitos y de un nivel de vida acorde con las expectativas.
- 2- Confianza para afrontar dificultades: Vinculada con la autopercepción de tener una personalidad fuerte y la suficiente habilidad para manejar situaciones críticas o inesperadas.
- 3- Trascendencia: Refleja sentimientos de bienestar generados por valores espirituales y pertenecía a grupos primarios.
- 4- Apoyo del grupo familiar: Alude a los sentimientos positivos derivados de la percepción de la familia nuclear como fuente de apoyo, unión y contención emocional.
- 5- Apoyo social: Se refiere a los sentimientos de seguridad y apoyo percibido por parte del medio social en el que cada persona se desenvuelve.
- 6- Relaciones con el grupo primario: Inherente a las relaciones con el grupo familiar íntimo.

En conclusión, los hallazgos antes mencionados indican que los individuos que posean un bienestar global contarán con características propias del BS y BP; es decir, serán personas que evalúen su vida en términos generales como satisfactoria, además de que en ella han experimentado en mayor medida emociones positivas que negativas y donde han creado y fortalecido relaciones positivas con quienes les rodean; al mismo tiempo que han alcanzado un buen desarrollo personal que involucra el logro de metas, la búsqueda de un propósito en la vida, autoaceptación y confianza para afrontar dificultades.

CAPITULO II

EXPRESION EMOCIONAL

La Emoción y sus Componentes

De acuerdo a Ortony, Clore y Collins (1996) las emociones son uno de los aspectos centrales de la experiencia humana pues todas las personas a lo largo de su vida llegan a experimentar una amplia gama de éstas de forma constante. Ellas expresan lo que el mundo significa para el individuo, para una persona particular en un momento específico de su vida e influyen su reacción frente a esta situación (Frijda, 2007). La investigación sobre el proceso emocional y los estados de ánimo según Martínez-Sánchez y Acosta (1997) puede ayudar a explicar y comprender de mejor manera el desempeño cognitivo, el comportamiento humano y la salud personal; por lo tanto, con su estudio se puede entender a la persona de manera integral.

Haciendo una revisión de diferentes autores (Arnold, 1968; Dantzer, 1989; Domínguez, 1994; Fernández, Zubieta y Páez, 2000, Goleman, 1996, Gross, 1998a; Philippot, 1993; Plutchik, 2001; Reeve, 1994), se ha encontrado que la mayoría de los psicólogos coinciden en que la emoción es una experiencia subjetiva compuesta por un proceso multidimensional producido por un estímulo desencadenante y que contiene tres componentes básicos:

- 1) Un elemento cognitivo o evaluativo
- 2) Un elemento fisiológico o adaptativo.
- 3) Un elemento conductual o expresivo.

Por lo tanto, la emoción es un proceso secuencial que surge cuando la persona atiende a una situación externa o interna, posteriormente se da una evaluación o valoración de la situación que desencadena una respuesta tanto fisiológica, cognitiva como conductual frente a esta situación. Así se produce un

ciclo de situación-evaluación-respuesta el cual es moldeado fuertemente por las respuestas del individuo a lo largo del mismo, lo cual influencia los ciclos subsecuentes del proceso emocional y prepara al organismo a responder adaptativamente a futuros retos y oportunidades de su entorno (Gross & John, 1997; Mauss, Bunge & Gross, 2007). Bisquerra (2009) propone un modelo multidimensional en el cual se integran los elementos que componen a la emoción

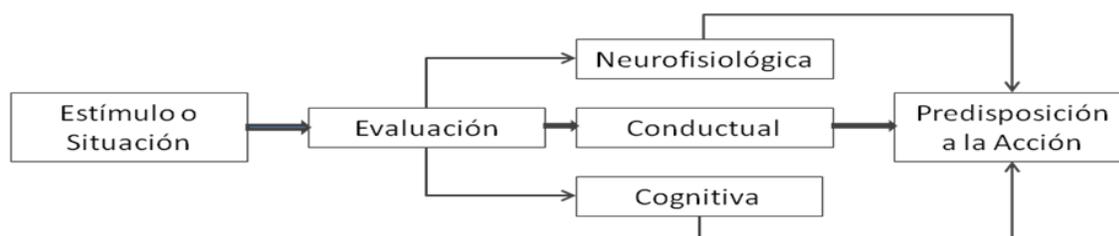


Fig. 3 Modelo que integra los elementos esenciales de la emoción.

El componente cognitivo de la emoción se refiere a la evaluación que se realiza a cerca de un estímulo, es decir, se juzga el significado personal de éste como relevante o irrelevante, bueno o malo y también como amenazante o positivo por citar un ejemplo. De esta forma, las emociones se ven profundamente influenciadas por la interpretación que el ser humano le da a la situación por la que está pasando (Coon, 2005). De acuerdo a Lazarus (1991) las emociones se basan en los significados que se construyen a partir de situaciones cotidianas, se relacionan con los objetivos de cada individuo y con las creencias de sí mismos y del mundo en el que viven; lo cual lleva a las personas a darles un cause a las emociones que experimentan. Finalmente, es importante señalar que el proceso de evaluación se puede considerar como la llave para la comprensión de diferentes emociones en personas distintas y en momentos distintos (Frijda, 1986) y es el elemento que permite tomar consciencia de la emoción que se está experimentando y etiquetarla (Bisquerra, 2009).

Por otro lado, se sabe que las emociones tienen un componente fisiológico porque siempre van acompañadas de reacciones somáticas (Aguilar-Espinoza,

2005). Al percibir a través de cualquiera de los sentidos un estímulo se activan reacciones fisiológicas que acompañan a la experiencia subjetiva (Morris, 1990). El sistema nervioso central se activa y provoca variaciones en la respiración, secreciones hormonales, temperatura corporal, cambios en ciertos neurotransmisores, frecuencia cardíaca, sudoración, presión sanguínea y tensión muscular (Bisquerra, 2009). De esta forma, los cambios fisiológicos experimentados funcionan como señales corporales de la emoción (Valderrama, 2008).

El elemento conductual de las emociones es la parte observable de las mismas y tiene que ver con su expresión. Este elemento se distingue de los anteriores pues son los signos externos de lo que internamente se siente y percibe. Estos signos ayudan a comunicar a los demás lo que se experimenta y también, a recibir retroalimentación de su parte (Bisquerra, 2009; Coon, 2005;).

Para ejemplificar lo anterior, Fernández, Zubieta y Páez (2000) hacen una síntesis de los atributos típicos de algunas emociones clasificándolos de acuerdo al evento desencadenante, sus tres componentes y sus funciones.

En el caso de la Alegría:

- ❖ El evento que la desencadena está relacionado con la obtención de un objetivo deseable y la tendencia a continuar o reforzar la acción desempeñada. Por ello a la alegría se le asocia con el éxito, concretar logros y establecer buenas relaciones con los otros.
- ❖ Las reacciones fisiológicas que propicia la alegría son la activación agradable, una sensación de relajación y/o energía y síntomas como calor y relajación muscular, tasa cardíaca elevada y mayor activación motora.
- ❖ El componente cognitivo de la alegría se asocia a tener una actitud positiva, avanzar hacia una meta, poner atención en el aspecto bueno de las cosas o situación y olvidarse del malestar.

- ❖ Conductualmente la alegría lleva a comunicar buenos sentimientos, es decir, compartir con otros las cosas positivas que acontecen.
- ❖ Por lo tanto, su función es reforzar estrategias exitosas de afrontamiento, facilitar el ensayo de nuevas habilidades y apoyar o iniciar respuestas a nuevos desafíos, además de convertirse en un mensaje social para iniciar o continuar una interacción.

El Enojo-Cólera-Enfado:

- ❖ El antecedente de esta emoción es una situación asociada al bloqueo de una meta, en la que no se satisfizo una expectativa o se cometió algún tipo de injusticia.
- ❖ A nivel fisiológico en el enojo existen síntomas musculares como tensión y rigidez, sensación de calor, cambios en la respiración, aumento en la presión sanguínea y en la tasa cardiaca.
- ❖ Cognitivamente existe la evaluación de que se ha cometido una injusticia, se ha sido menospreciado o humillado; hay disconformidad, sensación de impotencia y se centra la atención en la situación que causa enojo o en que se daña a la causa de la cólera.
- ❖ El elemento expresivo se vincula con levantar la voz o gritar, discutir, blasfemar, golpear, enfrentarse y atacar verbal y físicamente.
- ❖ La función del enojo es reparar o superar el bloqueo de una meta o expectativa y pretende un cambio en la conducta del otro.

En cuanto a la Tristeza:

- ❖ Esta emoción se relaciona con un evento que produjo alguna pérdida, por ejemplo, la muerte de alguien significativo.
- ❖ Los cambios fisiológicos que se presentan durante la tristeza son baja temperatura en la piel, sensación de pérdida de energía, distención desagradable, cansancio y postura decaída.

- ❖ Las evaluaciones realizadas al percibir tristeza se vinculan a la creencia de que se ha sufrido una pérdida, hay aflicción e impotencia; se ve negativamente la situación, además de que se tienen pensamientos de añoranza y nostalgia.
- ❖ El elemento conductual se define por hablar poco o nada, en voz baja y de manera monótona sobre el acontecimiento que produjo tristeza, también se da el caso de que se prefiere alejar de los demás.
- ❖ Como función, la tristeza tiene por objetivo guardar energía y reorientar los recursos hacia objetivos más viables además de incitar el apoyo y comprensión de las personas que le rodean.

El Proceso de la Expresión Emocional

Tomando en cuenta que uno de los componentes principales de las emociones es el elemento conductual o expresivo, el estudio de la expresión emocional tiene ya una larga historia que data desde el año de 1872 con las investigaciones científicas realizadas por Charles Darwin. El trabajo de Darwin hizo hincapié en la utilidad biológica de la expresión emocional pues sugiere que existe porque contribuye a la supervivencia debido a que mejora la predicción sobre el comportamiento de los otros, promueve la cooperación entre los individuos, además de que disminuye los conflictos entre ellos (Greenberg & Paivio, 2000; Oatley, 1992). Aunado a esto, distintos autores (Suárez y Pérez, 2011; Valderrama, Domínguez y Licéaga, 1995) se han percatado de las coincidencias que existen entre el sentido común, la observación naturalista, la práctica clínica y la investigación experimental sobre el tema de la expresión de las emociones, pues se ha demostrado que en el ser humano existe una tendencia natural a expresar las emociones.

La expresión emocional significa para Frijda (1986; 1987) una conducta fundamental que actúa sobre el medio ambiente para lograr determinados objetivos o metas y como tal, es la justificación de las emociones.

Para Feldman, Robin, Pietromonaco y Eysell (2001) la conducta emocional o la expresión emocional se refiere a una fuente de señales para los demás que les habilita para comprender mejor lo que la otra persona experimenta además de predecir su comportamiento futuro y, por consiguiente promueve relaciones interpersonales más eficaces y adecuadas. Esto quiere decir que las emociones y su expresión funcionan como redes de lectura y decodificación de la realidad que producen la anticipación de actos y conductas que ayudan al ser humano a manejarse en el mundo y relacionarse con los otros (Sánchez-Aragón y Díaz-Loving, 2009).

De acuerdo a los hallazgos de otros investigadores, entre ellos Gross (1998) y Pennebaker (1995) la expresión de las emociones es fisiológicamente relevante para la reducción del malestar o distress y la disminución de la activación fisiológica asociada a la experiencia emocional negativa.

Junto con Pennebaker, Rimé (1987) es otro investigador que se ha dedicado a estudiar exhaustivamente el tema de la expresión emocional. Ellos definen la misma a través de la autorrevelación y el compartimiento social de las emociones respectivamente (Pennebaker, Zech & Rimé, 2001). Así, la autorrevelación se trata del proceso mediante el cual uno mismo se da a conocer a otros y les revela información que puede incluir emociones, pensamientos y experiencias (Zech, 2000). Un aspecto crucial que distingue la autorrevelación es que cuando se realiza la divulgación de la información personal se hace de manera honesta, real y genuina (Pennebaker, 1994). Por otro lado, el compartimiento social de las emociones se refiere a la comunicación en forma verbal de experiencias emocionales a los demás y los efectos que tiene el compartir estas situaciones (Pennebaker et al., 2001; Zech 2000). El compartimiento implica en su forma más abierta, comunicar abundantes detalles relativos a la situación como las respuestas fisiológicas y sentimientos suscitados en la persona al momento de vivenciar esta experiencia emocional (Martínez-Sánchez, Zech y Páez, 2004).

Por último, Kennedy-Moore y Watson (1999) postulan que la expresión emocional es el vínculo entre las experiencias internas y el mundo exterior, además de que está conectada con lo que las personas sienten, con quienes son y la manera en la que se relacionan con otros. Por lo tanto la definen como los comportamientos observables verbales y no verbales que comunican y/o simbolizan una experiencia emocional; planteando que puede ser controlada en alguna medida y también es posible que implique distintos grados de llevarlo a cabo de manera deliberada.

Estas autoras han desarrollado un modelo para comprender el proceso mediante el cual se da la expresión emocional. Este consiste en cinco pasos del tipo evaluativo con los cuales es posible explicar las conductas de expresión o inexpressión:

Paso 1- Reacciones preevaluativas. Este primer paso involucra a un estímulo desencadenante el cual provoca activación fisiológica en la persona.

Paso 2- Percepción de la respuesta afectiva. En este paso el individuo se percata de las respuestas que le provocó el estímulo.

Paso 3- Etiquetar e interpretar la respuesta. En esta fase la persona determina que la respuesta que presenta no es solamente fisiológica sino también emocional. Se comienza a procesar la emoción cognitivamente pues la persona intenta ponerle nombre a la emoción que experimenta y a darle una interpretación.

Paso 4- Evaluación cognitiva de la emoción. Al llegar a este paso, la experiencia emocional se evalúa con relación a los propios pensamientos, metas, valores y motivos de la persona con el afán de determinar si son aceptables para ella.

Paso 5- Poner la emoción en contexto. En el último paso, el individuo evalúa sus emociones frente al contexto en el que está inmerso para finalmente poder emitir la expresión de sus emociones (Kennedy-Moore & Watson, 1999).

De acuerdo a esta propuesta, lo que determina qué y cómo se expresa es el grado en la persona atiende o se da cuenta de sus emociones, las interpreta, evalúa y las contextualiza adecuadamente. Cabe señalar la utilidad teórica de este modelo sin embargo se debe tomar en cuenta que en la práctica la expresión no siempre se presenta en este orden específico pues pueden existir variaciones entre persona y persona, el estímulo o situación desencadenante, la evaluación personal de este estímulo y la forma en que la tendencia a responder se traduce en un comportamiento (Gross & John, 1997; Kennedy-Moore & Watson, 1999).

Sin embargo, a pesar de estas variaciones a nivel individual, Rimé y colaboradores se han percatado a través de diversas investigaciones de las

similitudes que se dan entre individuos a la hora de expresar. Por ejemplo, en porcentajes, alrededor del 90% de las veces la experiencia emocional es compartida con otros (Rimé et al., 1992) este hecho es independiente de la edad, género, cultura y comprende tanto emociones positivas como negativas (Martínez-Sánchez et al., 2004). Otro hallazgo es que en general, el proceso del compartimiento social o expresión emocional ocurre múltiples veces e involucra a varios receptores. Los receptores son típicamente personas consideradas íntimas como los padres, miembros de la familia básica, mejores amigos y/o la pareja. Entre los jóvenes adultos de 18 a 33 años el rol de la familia decrece significativamente, especialmente en los hombres; para ambos géneros la pareja y los mejores amigos son el principal receptor de su expresión emocional (Pennebaker et al., 2001).

Este comportamiento emocional sobre qué, cómo y por qué se expresa o no a los demás, juega un papel importante en el ajuste del individuo, la interacción social y hasta en el éxito al someterse a una intervención terapéutica (Greenberg & Paivio, 2000; Gross, 1998; Kennedy-Moore & Watson, 1999; Pennebaker, 1994) haciendo notar que la expresión de las emociones ejerce varias funciones que permean distintas áreas de la vida del ser humano.

Sobre estas funciones, las perspectivas clásicas de autores como Frijda (1986) y Lazarus (1991) hacen referencia a que las emociones y su componente conductual incrementan la probabilidad en las personas de sobrevivir y/o de tener éxito reproductivo. La idea central es que su utilidad radica en que ayudan al individuo a manejar, reponerse y enfrentar los retos que le presenta el ambiente en el que se desarrolla.

Para uno de los pioneros en la investigación de la autoapertura, Sydney Jouvard (1971) revelarse uno mismo es una manera de sintonizar con el entorno y las personas que hay en él, además de ser un medio importante para el autoconocimiento. Así, la expresión emocional puede ser comprendida como un modo de conocerse mejor a sí mismo y de conocer a los demás.

En relación a sintonizar con los otros y el entorno por medio de la expresión de las emociones, se ha planteado la existencia de una función social o interpersonal de la expresión emocional. Fisher y Manstead (2008) señalan que los dos principales objetivos de compartir con otros las emociones experimentadas son por un lado formar y desarrollar relaciones sociales y, por otro lado establecer o mantener una posición social. De acuerdo al primer objetivo de afiliación, la cantidad y calidad de expresión que se emite está en concordancia con la naturaleza de la relación social, por lo tanto, una de las principales funciones de la expresión emocional es que permite el mantenimiento de relaciones a largo plazo además de propiciar relaciones más íntimas que promueven cercanía y armonía; protegiendo a la persona del aislamiento social. Según Williams (2001) en su investigación sobre aislamiento, las personas que viven en esas condiciones tienen una salud y bienestar bajo además de que sus habilidades sociales, emocionales y cognitivas están poco desarrolladas en comparación con las personas que tienen fuertes lazos sociales. El segundo objetivo de la emoción y su componente conductual se vincula con obtener un estatus social. A través de él, la persona puede diferenciarse del grupo, obtener poder y propiciar competitividad. Por ejemplo al expresar enojo la persona puede alcanzar el objetivo de tener control y poder frente a otros, obteniendo un efecto final de crear distancia asociada con un mejor estatus social.

Socialmente también se ha comprobado que la expresión emocional propicia reciprocidad y retroalimentación (Buck, 1993; Christophe & Rimé, 1997; Gross et al., 1997; Kennedy-Moore & Watson, 1999; Scott, 1985; Zech, 2000). Reciprocidad debido a que generalmente en las interacciones sociales, cuando se revela información personal a otra persona; ésta puede interpretarlo como signo de que se siente en confianza. A su vez, esta relevación se verá positivamente y también hará al receptor sentirse seguro con la presencia de la persona que hizo la revelación, con lo que probablemente responderá a la expresión inicial, revelando así información personal. En la interacción social, los compañeros de relación tienden a intercambiar sucesos del mismo valor (Scott, 1985) y a ser vistos con mayor agrado que las personas que no realizan revelaciones (Gross &

John, 1998; Zech, 2000). En cuanto a la retroalimentación, el apoyo o el rechazo social constante hacia la expresión refuerzan la medida en que el individuo emitirá tal conducta en futuras ocasiones (Domínguez, Valderrama y Olvera, 1993; Kennedy-Moore & Watson, 1999).

Rimé (2007) a través de la evidencia que arrojaron cuatro de sus investigaciones encontró que existen doce motivos por los que socialmente se expresan las emociones:

- 1) Con el fin de estrechar los vínculos sociales
- 2) Como forma de hacer catarsis y buscar un alivio
- 3) Para re experimentar la situación
- 4) Para obtener ayuda y soporte
- 5) Con el fin de ser entendido y validar su experiencia emocional
- 6) Para encontrar consuelo
- 7) Por el motivo de encontrar un significado, comprender y clarificar el suceso
- 8) Para conocer el punto de vista del receptor y obtener un consejo y/o posibles soluciones
- 9) Para despertar empatía
- 10) Por el motivo de llamar la atención
- 11) Para entretener o facilitar las interacciones sociales
- 12) Con el motivo de brindar información o prevenir a los receptores.

Cabe recalcar que las relaciones sociales por si solas pueden estimular la expresión emocional ya que en muchas ocasiones las experiencias emocionales se presentan en un contexto social, especialmente cuando hay un vínculo cercano; además de que el contexto social es el que determina también las oportunidades de compartir o no las emociones experimentadas pues la disposición y la cualidad de la relación interpersonal influye la medida en que a las personas les es posible comunicar su experiencia (Fisher & Manstead, 2008; Kennedy-Moore & Watson, 1999).

Sobre el ajuste del individuo y la expresión emocional, el trabajo de Pennebaker y colaboradores brinda una perspectiva de las funciones y beneficios que se asocian al comportamiento emocional.

Sus investigaciones reportan que en ausencia de obstáculos, los estados emocionales negativos que producen experiencias estresantes se desahogan espontáneamente a través de procesos fisiológicos, emocionales, cognitivos y conductuales. Si no hay interferencia, el proceso continuará hasta que se alivie o desaparezca la tensión (Domínguez, Valderrama y Pennebaker, 1995). Sin embargo, si se guarda o resta importancia a los problemas y a sus manifestaciones físicas, implica un desgaste físico y psicológico que al mantenerse por un periodo prolongado hace que la probabilidad de presentar una enfermedad se incremente; éste proceso es conocido como Inhibición Activa (Pennebaker, 1984). Inicialmente las personas recurren a la inhibición activa para protegerse, sin embargo al mismo tiempo restringen su capacidad para afrontar los estresores al posponer indefinidamente su confrontación. El individuo tiene que esforzarse por negar el problema y además por aparentar que todo está bien (Olvera, Domínguez y Martínez, 2000).

La opción más saludable para enfrentar la inhibición activa y sus consecuencias es la confrontación, pues de acuerdo a los hallazgos de Pennebaker (1994) confrontar las emociones y cogniciones más íntimas produce beneficios para la salud a corto y largo plazo, también influye en los valores básicos, en los patrones diarios de pensamiento y sentimientos acerca de uno mismo. La confrontación consiste en pensar, escribir o hablar abierta y deliberadamente sobre los sucesos importantes a la vez que se admiten las emociones que los acompañan (Pennebaker, 1994). Esta forma de expresión sirve para que el individuo comprenda y asimile lo que ha inhibido anteriormente. Al hablar sobre esa experiencia se traslada la situación al campo del lenguaje, una vez que pertenece al dominio lingüístico resulta más fácil comprender la situación para, finalmente, dejarla atrás (Licéaga, 1997). Aunado a esto, de acuerdo a Domínguez y colaboradores (1995) uno de los efectos intrapersonales de la

confrontación o expresión emocional es producir cambios a nivel de pensamiento, pues permite una reestructuración cognitiva; al revelar se replantea y al final se presenta mayor claridad de pensamiento y una sensación de control. La expresión de las emociones resulta benéfica a nivel personal siempre y cuando permita la reevaluación de la experiencia personal (Zech & Rimé, 2005).

Sobre esta reevaluación al verbalizar la emoción, Kennedy-Moore y Watson (1999) postulan que el proceso de expresión emocional tiene también entre sus funciones fomentar el insight cuando se lleva a cabo la autoobservación de emociones, conductas y pensamientos que produjo la experiencia emocional; al igual que a través de la retroalimentación por parte de los receptores de la expresión pues su respuesta y punto de vista pueden contribuir a obtener mayor comprensión y claridad de la situación emocional. Este insight posteriormente puede ser encauzado según las mismas autoras, a la regulación emocional y trasladar directamente este darse cuenta a una estrategia adaptativa de afrontamiento.

En sintonía con lo anterior, Greenberg y Paivio (2001) proponen que una vez que se integra la experiencia emocional, el siguiente paso es comenzar con la regulación de la emoción pues ni la expresión sin freno ni la total restricción son saludables o adaptativos para el ser humano. Lo que según las autoras resulta adaptativo, es poseer la habilidad para elegir cuándo expresar las emociones además de hacerlo de forma flexible, pues si no existe una habilidad para regular y se expresa sin freno puede haber como resultado un trastorno severo en las relaciones sociales; por otro lado si hay un control excesivo en cuanto a lo que se expresa, se puede perder la capacidad de ajustarse al entorno.

El trabajo de Gross también destaca la importancia de ser capaz de regular las emociones. El autor define a la regulación emocional como el proceso mediante el cual el individuo influencia con el uso de una serie de estrategias, qué emociones tiene, cuándo las tiene y cómo las experimenta y expresa (Gross, 1998). De acuerdo a sus hallazgos, este proceso es central para la salud mental

ya que contribuye al buen o mal funcionamiento de la capacidad de trabajar, relacionarse con otros y disfrutar de uno mismo (Gross & Muñoz, 1995).

Sus investigaciones señalan que entre las estrategias de regulación más empleadas se encuentran la reevaluación cognitiva y la supresión emocional. La reevaluación cognitiva se refiere a un cambio cognitivo que implica interpretar una situación de tal forma que modifique su impacto emocional. La supresión emocional consiste en inhibir una expresión emocional que está en curso (Gross & John, 2003). Aunque se ha planteado que la primera de ellas se asocia con efectos benéficos mientras que la segunda con efectos perjudiciales, no todas las personas usan la reevaluación cognitiva como estrategia de regulación y esto, según los autores se debe a que esta estrategia posiblemente no está acorde a las metas o creencias personales (Gross, 2008).

Respecto a esto, Kennedy-Moore y colaboradores (1999) señalan que la estrategia de expresión emocional puede tener como meta dos objetivos: la primera es recibir atención por parte de los otros y se relaciona con la creencia de ser el centro de atención; la segunda meta es propiciar intimidad que tiene como creencia central el permitir ser conocido por los demás. La estrategia de inexpressión emocional también tienen dos metas: La autoprotección, que se acompaña con la creencia de que es peligroso abrirse a los otros y la meta de autocontrol, asociada con la creencia de aproximarse a la vida de forma más racional que emocional. La estrategia de expresión de emociones positivas o deseables combinada con la inexpressión de emociones negativas tiene como meta la obtención de la aprobación social; la creencia que subyace a esta meta es que es muy importante crear una buena impresión y agradar a los demás. Finalmente, la estrategia de expresar emociones dominantes pero no expresar las que son consideradas como vulnerables está en relación con la meta de poder cuya creencia central es estar a cargo de las situaciones e imponer autoridad.

Las personas que poseen creencias y metas maleables y dinámicas hacen interpretaciones flexibles del contexto y cuando tienen que regular o afrontar

alguna situación, hacen esfuerzos asertivos los cuales incrementan la probabilidad de éxito (Gross, 2008). Esto es apoyado por Bonanno, Papa, Lalande, Westphal, & Coifman (2004) quienes plantean que diversas investigaciones apuntan que tanto expresar como no expresar las emociones puede ser adaptativo pues no se trata de qué estrategia se usa sino, en qué medida se pueden emplear flexiblemente de forma que corresponda con la naturaleza del estresor y el contexto en el que se encuentra la persona.

A modo de síntesis, la relevancia de la expresión emocional para el desarrollo humano y emocional se debe a que se le relaciona con cuatro funciones centrales: la regulación, el autoentendimiento, el desarrollo de habilidades de afrontamiento y, por último, contribuir a mejorar las relaciones interpersonales (Kennedy- Moore & Watson, 1999).

Las Mujeres, los Hombres, y su Expresión Emocional

Las diferencias por género sobre el funcionamiento emocional, expresión emocional e inteligencia emocional, aunque han sido ampliamente documentadas, son inconsistentes (Brackett & Salovey, 2006; Brody & Hall, 2008; Gartzia, Pizarro, Aritzeta, Balluerka y Barberá, 2011b; Paladino y Gorostiaga, 2004) por un lado se sostiene que existen fuertes contrastes entre el mundo emocional y social de los hombres y de las mujeres; mientras que también se reporta que existen semejanzas entre ambos.

De acuerdo a diversos autores (Alcalá, Camacho, Ginger, Ginger e Ibañez, 2006; Canary & Dinda, 1998; Kring & Gordon, 1998) existe la creencia generalizada de que mujeres y hombres experimentan y manejan sus emociones de diferente manera. Estas diferencias en el funcionamiento emocional son influenciadas de acuerdo a Brody y Hall (2008) por aspectos socioculturales, cognitivos, biológicos y conductuales.

A las mujeres, popularmente se les ha considerado en la cultura occidental como que son más ricas emocionalmente y más expresivas que los hombres (Grewal, Salovey, 2006; Simon & Nath, 2004; Timmers, Fischer & Manstead, 2003) además de que son mejores en reconocer las emociones de los otros en comparación con los hombres (Candela, Heredia, Ramos y Sarrió, 1997).

También se les ha asociado con que experimentan en mayor medida y por más tiempo emociones y afectos negativos. Acorde con Caro (2001) y Nolen-Hoeksema y Rusting (1999) las mujeres satisfacen los criterios diagnósticos depresivos y ansiosos en una proporción claramente superior a los hombres. Se ha tratado de explicar este hecho por medio del estudio de factores relacionados con el desarrollo de la personalidad, al igual que los patrones de socialización y de estructura social en la que se desenvuelven (Cova, 2004). Entre las características de personalidad que favorecerían una mayor predisposición a este tipo de

emociones se encuentra: una autoestima más frágil, estilos de afrontamiento que intensifican la reactividad emocional (como la rumiación), una mayor focalización hacia los vínculos interpersonales, al igual que centrarse en las necesidades de otros mientras se da una subvaloración de las propias (Caro, 2001; Nolen-Hoeksema & Rusting, 1999).

En cuanto a los hombres, ellos son considerados como menos emocionales que las mujeres y que están más inclinados a usar la lógica y la razón cuando se trata de las tensiones cotidianas, e incluso como Olvera, Domínguez y Martínez (2000) lo plantean tienen una inclinación a no expresar a los demás sus estados y experiencias emocionales debido a que han aprendido que exhibir sus emociones es considerado una señal de vulnerabilidad.

Como ejemplo de lo anterior, tenemos los hallazgos de Brody y Hall (1993) quienes sugieren que los hombres expresan menos sentimientos de ansiedad y depresión comparados con las mujeres; esto puede ser explicado debido a que los hombres al reportar malestar es más difícil que admitan que tienen un problema (Fujita, Diener y Sandvik, 1991). También se ha encontrado que los hombres tienen de manera significativa, reacciones más débiles a historias emotivas que las mujeres, lo que sugiere que las mujeres obtienen una puntuación más alta que los hombres sobre las medidas de intensidad emocional y expresión (Diener, Larsen & Sandvick, 1985).

Por lo tanto, se ha propuesto a la intensidad en la que experimentan las emociones tanto hombres como mujeres como uno de los factores que puede explicar las diferencias en el ámbito emocional entre ellos. Hacia 1985, Sandvik y Larsen propusieron que la intensidad afectiva corresponde a diferencias estables que existen entre las personas en el grado e intensidad con que experimentan sus emociones, lo que da como resultado una mayor propensión a experimentar emociones fuertes, tanto positivas como negativas. Esta propensión, de acuerdo a

varias investigaciones (Diener et al., 1985) es más característica de las mujeres que de los hombres.

Aunado a lo anterior, otras investigaciones (Alexander & Wood, 2000; Fujita, et al., 1999) sugieren que estas perspectivas que plantean que las mujeres experimentan en mayor medida emociones negativas no han tomado en cuenta que también se han reportado diferencias en el ámbito del bienestar subjetivo y satisfacción con la vida y que en varios estudios las mujeres aparecen también como felices y satisfechas con la vida. Probablemente lo que ocurre según Fujita y colaboradores (1991) es que el mayor informe de las emociones negativas en las mujeres está contrarrestado por el mayor informe de emociones positivas también de ellas. Al anularse entre si ambos informes, se obtiene un promedio semejante al de los hombres; planteando así que en realidad las mujeres son más intensas en el plano emocional que los hombres. Sin embargo, Seidlitz y Diener (1998) encontraron que los hombres reportan que los eventos positivos que experimentan son más intensos que los que las mujeres reportan. Mientras que otros autores (Diener et al., 1999; Myers, 1993) han planteado que al evaluar uno de los componentes del bienestar subjetivo, la balanza de los afectos, no se han observado diferencias relevantes entre hombres y mujeres.

Por otro lado, la frecuencia en la que se experimentan las emociones también ha sido incluida como un factor explicativo de las diferencias entre género. Brody y Hall (2000) reportan que la intensidad emocional no implica necesariamente todo el espectro emocional y que existen algunas emociones que aparentemente son más frecuentemente experimentadas y expresadas por hombres y mujeres; por ejemplo, los hombres experimentan emociones como el orgullo, la confianza y, en ciertos contextos, la rabia. De acuerdo a la revisión de Kring y Gordon (1998) las mujeres reportan expresar con mayor frecuencia emociones como tristeza, disgusto, miedo, sorpresa, felicidad, e ira. Simon y Nath (2004) encuentran diferencias en la frecuencia con que hombres y mujeres experimentan emociones positivas y negativas: Los hombres experimentan con

mayor frecuencia calma y entusiasmo; mientras que las mujeres expresan con mayor frecuencia tristeza y ansiedad. A su vez los hallazgos de Brebner (2002) exponen que a través de autoreportes las mujeres señalan experimentar con mayor frecuencia miedo, alegría, cariño, tristeza e ira, mientras que los hombres puntuaron experimentar con mayor frecuencia orgullo. Por último, Brody y colaboradores (2008) sintetizan que emociones positivas como amor, alegría, afecto, calidez y negativas como disgusto, dolor, tristeza, miedo, ansiedad y pena son reportados con mayor frecuencia e intensidad por mujeres que por hombres y que ellos reportan expresar orgullo, confianza, culpa, soledad y entusiasmo con mayor intensidad y frecuencia en que lo hacen las mujeres.

También se ha propuesto como factor para explicar las diferencias emocionales entre género la forma en que expresan sus experiencias emocionales y la activación fisiológica que tienen en ese momento hombres y mujeres.

Se ha planteado una distinción entre patrones internalizadores y externalizadores de expresión emocional que sugiere que existe un sesgo en la comunicación de experiencias emocionales (Brody et al., 2008; Cova, 2004; Nolen-Hoeksema & Rusting, 1999). Respecto a este factor, Manstead (1991) ha observado que frecuentemente los hombres manifiestan una reacción fisiológica emocional frente a un evento sin que muestren una expresión emocional abierta de ello, esto es un patrón de internalización; mientras que las mujeres realizan lo contrario, muestran una expresión emocional externa que no corresponde con su activación fisiológica; es decir, expresan más de lo que realmente están activadas fisiológicamente, lo cual es conocido como patrón de externalización. Además, Brody (1999) reconoció otro patrón en el género femenino, la generalización, que implica realizar una expresión manifiesta tanto en el plano conductual como fisiológico especialmente si se experimentan emociones intensas. Lo anterior puede relacionarse con que los hombres tienen bajas respuestas manifiestas para mantener el control mientras que las mujeres presentan estos patrones de expresión influenciadas por una mayor conciencia personal y los estereotipos de género que las alientan a expresar sus emociones (Brody et al., 2008) o como

Aristu y colaboradores (2007) plantean, hombres y mujeres parecen diferenciarse en la inhibición emocional según la presión social que perciben.

Sin embargo, hay que tomar en cuenta que los cambios en la activación fisiológica (la presión cardíaca, presión sanguínea, conductancia de la piel) son específicos del instrumento psicofisiológico empleado y las emociones evaluadas en ese momento además, de la tarea particular a la que se someten los participantes y de las circunstancias en la que se desarrolla (Brody, 1999), además de que las diferencias encontradas por género en la activación psicofisiológica pueden ser moderadas por el tipo de emoción, la edad y el origen étnico (Kring et al., 1998).

El factor del contexto donde se expresan las emociones ha sido revisado de igual forma para entender y explicar las diferencias entre género en las experiencias emocionales. De acuerdo a Shields (1991) la perspectiva de género en contexto permite que las investigaciones se enfoquen no en si existen diferencias entre mujeres y hombres, sino en identificar las variables que las exageran o las atenúan.

Diversos autores (Brody et al., 2008; Kennedy-Moore & Watson, 1999) sugieren que la magnitud de las diferencias de género en la expresión de emociones varía dependiendo de las circunstancias bajo las cuales se comparte la emoción. En la revisión de diversas investigaciones sobre expresión emocional y género, Dinda y Allen (1992) observan que las diferencias más amplias entre género se establece cuando se compara la expresión emocional con amigos del mismo sexo. Las amigas expresan más entre ellas que los amigos entre ellos; no obstante, cuando Reis, Secchak y Solomon (1985) en una de sus investigaciones les pidieron a mujeres y hombres que se involucraran en una plática íntima con una amistad del mismo sexo no encontraron diferencias significativas, los hombres fueron igual de capaces que las mujeres en compartir experiencias íntimas con sus amigos. Lo antes expuesto puede ser explicado debido a que si bien hablar

íntimamente es más importante para las mujeres que para los hombres (Baxter & Wilmot, 1986) esto no significa que los hombres no realicen pláticas íntimas, sólo es que tienen este tipo de conversaciones con menos frecuencia que las mujeres (Aries, 1996).

La inconsistencia de los hallazgos anteriores puede obedecer a que la expresión emocional puede ir cambiando conforme las relaciones van creciendo y fortaleciéndose. A medida que la relación se intensifica, la reciprocidad en la expresión puede guiar a ambos géneros a buscar conocerse de forma más profunda y confiar el uno en el otro (Kennedy-Moore & Watson, 1999).

Otros autores postulan que estas diferencias en el ámbito emocional entre mujeres y hombres podrían estar determinadas por las formas de recordar y valorar las situaciones y experiencias vividas (Brody, 2000). Respecto a las formas de recordar las experiencias emocionales, Seindlitz y colaboradores (1998) observaron que hombres y mujeres informan de distintas maneras, pues cuando se trata de una situación del pasado, las mujeres, en comparación con los hombres, describen sus experiencias como más intensas y según Simon y colaboradores (2004) y Alcalá y colaboradores (2006) menos positivas que los hombres. En cambio, cuando se trataba de una situación actual, ambos describieron la intensidad del evento en forma equivalente. Estas diferencias se pueden explicar debido a que las mujeres codifican sus experiencias de forma más detallada (Seindlitz et al., 1998) o a que los hombres mantienen una mayor continuidad en su vida emocional (Alcalá et al., 2006).

Una explicación que complementa lo planteado por los autores anteriores, es la que establece que las mujeres tienden a focalizar su atención en sus procesos anímicos, que suelen tener un estilo de rumiación y que comparten más con otros sus experiencias emocionales, lo cual favorecería una intensificación de estas experiencias y un mayor conocimiento de ellas (Fivush & Buckner, 2000; Fujita et al., 1991; Nolen-Hoeksema, 1987).

Las hipótesis de la intensidad y frecuencia emocional, se encuentran en concordancia con los estereotipos sociales (Kelly & Huston-Comeaux, 2000). Este otro factor junto con los aspectos de socialización pueden explicar las diferencias entre lo que expresan mujeres y hombres.

Los estereotipos se definen como el conjunto de creencias sobre las características que poseen todas las personas que integran un grupo determinado. Así, los estereotipos de género sobre la expresión emocional son el conjunto de creencias y representaciones acerca de cómo es que se espera que actúen emocionalmente hombres y mujeres (Paladino y Gorostiaga, 2004). Conforme a esta perspectiva las mujeres y los hombres desarrollan diferentes competencias emocionales y actúan de una manera determinada a lo que se establece como apropiado para cada uno tanto a nivel individual como a nivel de interacciones sociales (Gartzia et al., 2011a), por lo que son socializados para que tengan distintas metas y motivos emocionales (Brody et al., 2008).

Respecto a esto, se han identificado rasgos estereotípicamente masculinos o instrumentales y rasgos estereotípicamente femeninos o expresivos (Parsons y Bales, 1955). La expresividad incluye rasgos estereotípicamente femeninos de personalidad directamente relacionados con la sociabilidad, la atención a las necesidades de los demás, la sensibilidad o la empatía. Por su parte, la instrumentalidad incluye rasgos estereotípicamente masculinos como la independencia, la asertividad, la alta orientación a la tarea o la ambición (Gartzia, Aritzeta, Balluerka y Barberá, 2011b).

Así, los estereotipos también influyen en emociones específicas; por ejemplo las emociones como felicidad, tristeza y miedo se plantean ser más características del género femenino, mientras que la ira se cree más característica del género masculino (Fabes & Martín, 1991; Fischer, 2000; Fischer, Rodríguez, Van Vianen & Manstead, 2004; Kelly & Hutson-Comeaux, 1999).

En cuanto a la felicidad, a la mujer se le pide que exprese emociones positivas frente a situaciones sociales y a los hombres que lo hagan dirigidos hacia contextos personales (Paladino et al., 2004). Por ejemplo, es bien visto que las mujeres manifiesten felicidad por el motivo de la boda de su mejor amiga o porque su hermano cumple años; por otro lado, es aceptable que los hombres expresen felicidad respecto a un asenso laboral o a que ganó alguna competencia deportiva. Con respecto al enojo se sugiere que las mujeres encuentran mayor dificultad para expresar esta emoción, en cambio se considera que para los hombres es la emoción primaria con la que se sienten más cómodos, de hecho la mayoría de los estudios registra que ellos expresan conductas más agresivas que las mujeres (Buntaine & Costenbader, 1997; Nolen-Hoeksema & Rusting, 1999). En cuanto al miedo, también está sujeto a estereotipos de género que indican, por ejemplo, que el temor no es una conducta apropiada para un hombre pero sí para una mujer (Fabes et al., 1991).

En consecuencia, los estereotipos específicos de género sobre las emociones tienen relevancia en el tipo de emociones expresadas en las interacciones orientadas tanto personal como socialmente (Paladino et al., 2004). Por lo tanto, las diferencias entre género en la expresión emocional pueden ser explicadas por medio de la presencia de normas específicas de género que se aplican de diferente manera a mujeres y a hombres (Timmers, et al., 2003). Estas expectativas influyen las interpretaciones y reacciones sobre los comportamientos emocionales que emiten hombres y mujeres (Robinson, Johnson & Shields, 1998). Por lo anterior, es probable que los niños y niñas crezcan con diferentes normas emocionales que magnificarán las diferencias emocionales al por ejemplo apoyar el desarrollo emocional de las niñas y desalentar el de los niños (Sánchez-Núñez, Fernández-Berrocal, Montañés y Latorre, 2008).

En nuestro país existen algunos estudios sobre las diferencias que presentan hombres y mujeres al expresar sus emociones. Díaz-Loving y Nina Estrella (1981) realizaron una investigación para conocer los factores que influyen

en la reciprocidad de autodivulgación. Sus hallazgos sugieren que las mujeres mexicanas, a diferencia de los hombres mexicanos, tienden a expresar información en mayor cantidad y más íntima sobre ellas mismas, planteando que estas diferencias se pueden atribuir a los distintos patrones de socialización que son aprendidos y ejercidos desde edades tempranas.

Sin embargo, los mismos autores postulan que esta socialización no implica la ausencia de características o rasgos masculinos en la mujer y viceversa. Lo que hace pensar que los estereotipos pueden variar de la norma (Baron-Cohen, 2005). De hecho, hoy por hoy los roles tradicionales asignados a hombres y mujeres están cambiando a través de las generaciones y las conductas andróginas (entendidas como rasgos y comportamientos tanto masculinos como femeninos; Gil, 2005) muestran un incremento por influencia de la cultura y la educación lo cual hace que poco a poco se minimicen las diferencias entre género (Gustello & Guastello, 2003) en ámbitos como el familiar, social, hogareño e interpersonal (Rocha y Diaz-Loving, 2005).

Así, en algunos estudios se ha sugerido que en la actualidad, no existen diferencias marcadas entre mujeres y hombres en la aceptación de rasgos de expresividad e instrumentalidad, planteándose que la adopción de estos rasgos depende más de los roles sociales, laborales y/o profesionales que se ocupan en la sociedad, y no del género en particular (Echebarría, 2010).

Lo que puede dar pauta a plantear una hipótesis de similitudes de género que sugiere que hombres y mujeres son más similares que diferentes en diversas variables psicológicas incluidas las áreas de comunicación y bienestar psicológico (Hyde, 2005). Aunque por otro lado, existen otros autores (Sax, 2005) que plantean que sí hay diferencias entre ambos géneros y que estas diferencias deben ser tomadas en cuenta justamente para lograr una mejor comunicación y bienestar desde la infancia.

Finalmente, todo lo anterior indica que en el estudio de las diferencias entre género en las experiencias y expresión de las emociones, los hallazgos reportados no son completamente contundentes y requieren de mayor investigación, sobre todo en el área que se relaciona con el bienestar (Rothman, Kristen & Wissing (2003; Ryff & Singer, 1998; Stumper, 1995).

Actualmente existen pocos trabajos que exploran las diferencias por género en la percepción de bienestar subjetivo y/o psicológico. Como ejemplo tenemos la revisión realizada por Nolen-Hoeksema y Rusting (1999) en la cual concluyen que las mayoría de las explicaciones que se dan sobre estas diferencias de género se enfocan en la presencia de emociones negativas y comportamientos de la misma índole y por lo tanto estas diferencias no se pueden generalizar a los aspectos positivos como por ejemplo al constructo bienestar, por lo cual sugieren mayor investigación en este ámbito.

Rothman, Kristen y Wissing (2003) también señalan la necesidad de generar mayor investigación para conocer las diferencias que hay entre hombres y mujeres en la percepción de bienestar psicológico, incluso hablan de combinar una metodología cualitativa con una cuantitativa para obtener una mayor descripción de las diferencias de mujeres y hombres en esta área.

Justificación

Así, este trabajo tiene como propósito principal identificar a través de un método combinado, la relación entre las emociones; específicamente su expresión con la satisfacción global hacia la vida y el óptimo funcionamiento que poseen las mujeres y los hombres participantes del presente estudio. Además de que se pretende que los hallazgos que surjan a partir de esta investigación permitan desarrollar o confirmar alguna aportación para el creciente campo de la Psicología Positiva en México y reforzar el objetivo de enfocarse en la prevención y promoción de la salud mental de las personas.

CAPITULO III

MÉTODO

Objetivo General

Explorar las diferencias en la expresión emocional de hombres y mujeres y la relación que existe entre estas diferencias y el bienestar personal reportado.

Objetivos Específicos

- Ψ Identificar las diferencias por género en la expresión emocional a través del uso de una Entrevista Semiestructurada.
- Ψ Conocer el bienestar percibido por hombres y mujeres por medio del empleo de la adaptación transcultural (Omar, Paris, Aguiar de Souza, Almeida da Silva y del Pino Peña, 2009) de la escala SUBI de Sell y Nagpal (1992).
- Ψ Analizar la relación que existe entre la expresión emocional y el bienestar reportado.

Variables

- Ψ Dependiente- Bienestar Personal

Definición Conceptual:

Juicio positivo sobre la vida o satisfacción vital acompañado de un balance favorable del aspecto positivo frente al negativo, así como una serie de atributos psicológicos asociados al buen desarrollo y al ajuste de la persona al medio (Fernández-Abascal, 2009).

Definición Operacional:

Datos obtenidos de la aplicación de la escala SUBI.

- Ψ Independiente- Expresión Emocional

Definición Conceptual:

Comportamientos observables verbales y no verbales que comunican y/o simbolizan una experiencia emocional. Puede ser controlada en alguna medida, y también es posible que implique distintos grados de llevarlo a cabo de una manera deliberada (Kennedy-Moore & Watson, 1999).

Definición Operacional:

Datos generados a partir de lo que el participante reporte en una entrevista semiestructurada.

Ψ Género (Variable independiente de carácter atributivo)

Hipótesis

- a) Existirán diferencias en la expresión emocional de mujeres y hombres.
- b) A medida que los participantes utilicen más la regulación emocional para la expresión de la misma, el bienestar incrementará.
- c) Los participantes que le den más valor a la expresión emocional también poseerán mayor bienestar.

Tipo de Estudio

Se trata de un estudio correlacional y exploratorio que se llevó a cabo en campo, en el cual se emplearon métodos combinados cuantitativos y cualitativos realizando una triangulación de datos que permitió corroborar y establecer la certidumbre que se tiene sobre los hallazgos (Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista, 2010; Vera y Villalón, 2005).

En la parte cuantitativa se hizo uso de la escala SUBI elaborada por Sell y Nagpal (1992) validada para jóvenes mexicanos por Omar y colaboradores (2009) para evaluar el Bienestar Personal.

Debido a que la expresión emocional es una variable cuya expresión se ve matizada por aspectos personales y culturales, se corre el riesgo de no identificarlos con el uso exclusivo de pruebas estructuradas, por lo que se aplicó una entrevista semiestructurada. El análisis cualitativo permitió ahondar más en las áreas de cogniciones y afectos para identificar las diferentes formas de la expresión de las emociones de los participantes y la preponderancia del afecto positivo sobre el negativo, es decir en el bienestar subjetivo e identificar aspectos de los componentes del bienestar psicológico.

Participantes

En la primera fase, cuantitativa, la muestra se conformó por 120 estudiantes de la Facultad de Administración y Contaduría, Arquitectura, Psicología, Filosofía y Letras, Derecho, Ingeniería, y Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México cuyas edades oscilaron entre los 18 a 25 años. Los participantes fueron 61 hombres y 59 mujeres. De los cuales se seleccionaron con base en su nivel de bienestar a 6 mujeres y 6 hombres para participar en la siguiente fase, cualitativa, del estudio.

Procedimiento

Se invitó a varios estudiantes de las carreras antes mencionadas a participar en esta investigación por medio de un escrito en el cual se informaba de qué se trataba el estudio y de cuántas fases se componía. En el mismo documento se les recalcó el carácter voluntario de su participación y la ausencia de consecuencia alguna en caso de negarse a iniciar o continuar su participación en alguna fase de la investigación. Cabe recalcar que se les garantizó guardar su anonimato en todo momento.

Los 120 estudiantes que accedieron a participar, firmaron de acuerdo el escrito y comenzó la primera fase de la investigación en la cual contestaron el inventario SUBI para conocer el bienestar personal que perciben. Si es que deseaban continuar en la segunda fase del estudio, donde se llevaría a cabo una

entrevista semiestructurada, proporcionaban sus datos para ser contactados posteriormente.

Con base en los resultados arrojados por la prueba anterior, se seleccionaron 12 participantes: 3 mujeres y 3 hombres que reportaron bienestar alto, y 3 mujeres y 3 hombres que reportaron bienestar bajo con el fin de que colaboraran en la siguiente fase de investigación, donde se exploró por medio de una entrevista su estilo de expresión emocional y si éste tiene algún impacto en el bienestar personal que reportan. Se pactó con cada uno de los participantes el lugar y horario en que se realizaría la entrevista. Todas las entrevistas fueron audiograbadas con la autorización de los participantes a través de la firma de un consentimiento, reiterándoles la confidencialidad de lo que expondrían en la misma.

Instrumentos

El instrumento fue la adaptación transcultural del Subjective Well-Being Inventory (SUBI) realizada por Omar, Paris, Aguiar, Almeida y Del Pino en 2009. El cual según los autores que lo adaptaron, es el único instrumento que engloba la medición del bienestar subjetivo y bienestar psicológico. En esta adaptación obtuvieron la equivalencia conceptual, semántica, operacional y de medición en una muestra de jóvenes estudiantes de Argentina (n=497), Brasil (n=664) y México (n=730) formando un total de 1,108 jóvenes cuya edad media fue 19.9 con una desviación estándar de 2.49.

La muestra mexicana se integró de un 70% de estudiantes de la zona centro del país, 15% en Mérida y 15% de Monterrey. EL 49.90 de la muestra la conformaron mujeres mientras que el 50.10 fueron hombres.

Según la evidencia encontrada por los autores, la versión adaptada del SUBI mostró validez de constructo, una adecuada consistencia interna, así como una aceptable estabilidad a través del tiempo. El análisis de componentes

principales indicó una solución de 6 factores que explicó el 59% de la varianza del bienestar.

Los factores quedaron formados de la siguiente manera:

- ❖ Bienestar vinculado a expectativas y logros. Con un Alpha de Cronbach de .74 y 6 reactivos.
- ❖ Confianza para afrontar dificultades. Tiene 3 reactivos y una confiabilidad de .69
- ❖ Trascendencia. Consta de 3 ítems y tiene un Alpha de Cronbach de .56
- ❖ Apoyo del grupo familiar. De 3 reactivos y un Alpha de Cronbach de .72
- ❖ Apoyo social. Formado por 3 reactivos y una confiabilidad de .86
- ❖ Relaciones con el grupo primario. Una confiabilidad de .79 y contiene 3 ítems.

El inventario finalmente se compone de 21 ítems cuyas opciones de respuesta están dadas en una escala Lickert por los números del 1 al 5; los cuales significan: 1 “nunca te ocurre”, 2 “raramente”, 3 “a veces”, 4 “casi siempre” y 5 “siempre te ocurre”. Este instrumento puede ser encontrado en este documento en la sección de anexo “A”.

Además, se elaboró una guía de entrevista semiestructurada sobre expresión emocional compuesta por 21 preguntas abiertas, algunas de ellas incluían Escalas Verbales Análogas (EVA) donde el participante indicaba en una escala del 1 al 10 la intensidad o frecuencia de alguna emoción. Esta entrevista fue elaborada por la autora de este estudio con base en lo reportado por la literatura y en los aspectos identificados posteriormente a la aplicación del inventario SUBI con el propósito de conocer de forma profunda cómo es que los participantes expresan sus emociones. Esta entrevista semiestructurada se puede consultar en el anexo “B” del presente documento.

CAPITULO IV

RESULTADOS

Para obtener los resultados de la fase cuantitativa de la presente investigación, se realizó el análisis estadístico pertinente para determinar las posibles diferencias entre género sobre el bienestar reportado en el SUBI y posteriormente determinar a los participantes que colaborarían en la entrevista sobre expresión emocional.

Se utilizó la prueba de Levene para igualdad de varianzas con la finalidad de conocer la normalidad de la distribución de los datos reportados por los participantes. La prueba reveló que existe una condición de homogeneidad, es decir, que los datos obtenidos por el inventario aplicado se ajustan a una distribución susceptible de análisis mediante herramientas paramétricas.

Una vez que se conoció esta característica de la distribución, continuó el análisis estadístico con la prueba T de Student para muestras independientes, con el objetivo de conocer si las diferencias entre ambos grupos (mujeres y hombres) resultaban estadísticamente significativas en las 6 áreas o factores que evalúa el inventario SUBI, así como en el total. Los datos revelan que existen algunas diferencias significativas, las cuales se muestran en la tabla 1.

En la primera columna de la Tabla 1 se encuentra el factor o área total del Inventario SUBI, en la siguiente columna se representan las medias obtenidas por los 2 grupos; mujeres y hombres en cada factor y en la última columna se localiza la probabilidad asociada.

Tabla 1.
Diferencias entre grupos por factores y por el total

Factor	Media		<i>p</i>
	<u>Mujeres</u>	<u>Hombres</u>	
Total	81.20	86.03	.010
Expectativas y Logros	3.94	4.26	.001
Confianza Afrontar Dificultades	3.94	4.32	.002
Trascendencia	3.62	3.98	.028
Apoyo Grupo Familiar	4.11	4.18	.665
Apoyo Social	4.42	4.52	.512
Relación Grupo Primario	3.06	3.13	.706

Los resultados del análisis revelaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en las siguientes áreas: Total y en los factores de Expectativas y Logros, Confianza para Afrontar Dificultades y Trascendencia; siendo los hombres los que puntuaron más alto. Mientras que para los factores Apoyo del Grupo Familiar, Apoyo Social y Relaciones con el Grupo Primario no hubo diferencias importantes entre ambos.

Con el objetivo de observar el detalle de la distribución en las diferentes áreas de bienestar personal, se presentan mediante gráficas de caja y bigotes los dos grupos de investigación.

Este tipo de gráficas muestran la distribución de los datos de la siguiente manera: Los extremos con los datos máximos y mínimos, los representan las líneas verticales que salen de la caja (bigotes). La caja representa el 50% central de la distribución, la parte superior pertenece al cuartil 25 mientras que la parte inferior de la caja representa el cuartil 75. Finalmente, la línea horizontal que cruza la caja indica en dónde se localiza la media.

Cabe señalar que en todas las figuras se muestra en el eje de la ordenada, los valores obtenidos por los participantes en los factores o áreas evaluadas; mientras que en el eje de la abscisa se representan los dos grupos a contrastar, de lado derecho a las mujeres y de lado izquierdo a los hombres.

La figura 4 representa los valores obtenidos por ambos grupos en el Total del inventario. Haciendo la comparación de mujeres y hombres; se observa en la gráfica que ellas mostraron una distribución más dispersa en general; pues los puntajes que obtuvieron oscilaron desde 100 hasta alrededor de 60. La media que alcanzaron se sitúa en el puntaje 81.20. En cambio, los hombres mostraron una menor distribución hacia los extremos de los puntajes, inclinándose hacia el extremo superior. La media de ellos fue mayor que de las mujeres obteniendo un puntaje de 86.03, lo cual según el análisis estadístico representa una diferencia significativa con una probabilidad asociada del .010. En ambos grupos hubo algunos casos que cayeron en los valores extremos inferiores.

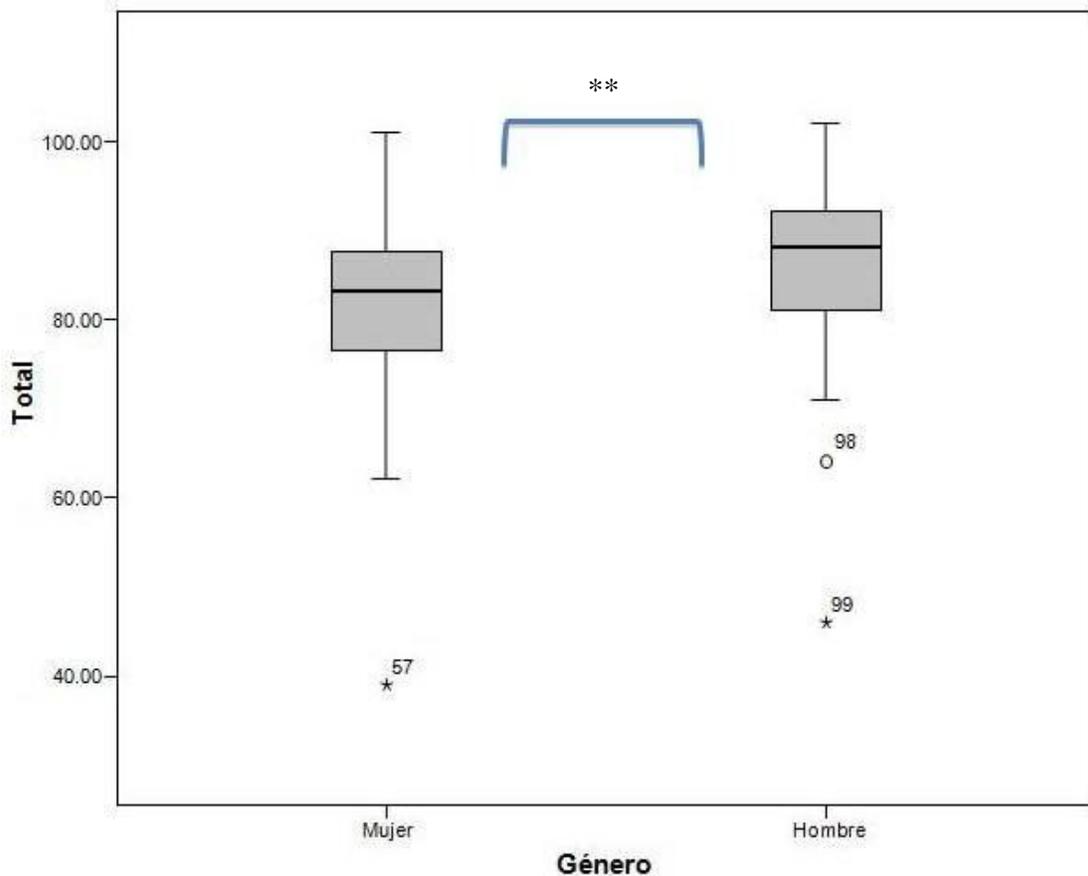


Figura 4. Puntaje Total en SUBI, comparación entre grupos, $**p \leq 0.01$, prueba t de Student.

En la figura 5, se presenta el factor de Bienestar relacionado a Expectativas y Logros, nuevamente los hombres fueron los que obtuvieron una mayor puntuación en la media (4.26) así, la distribución se inclina hacia la parte superior de los valores. Las mujeres obtuvieron una media de 3.94, al mismo nivel en el que se encuentra el cuartil 25 de la distribución masculina. Las mujeres mostraron mayor dispersión en los datos y más casos por debajo de los valores mínimos de una distribución normal (valores extremos). Estas diferencias entre los grupos fueron estadísticamente significativas ($p= .001$).

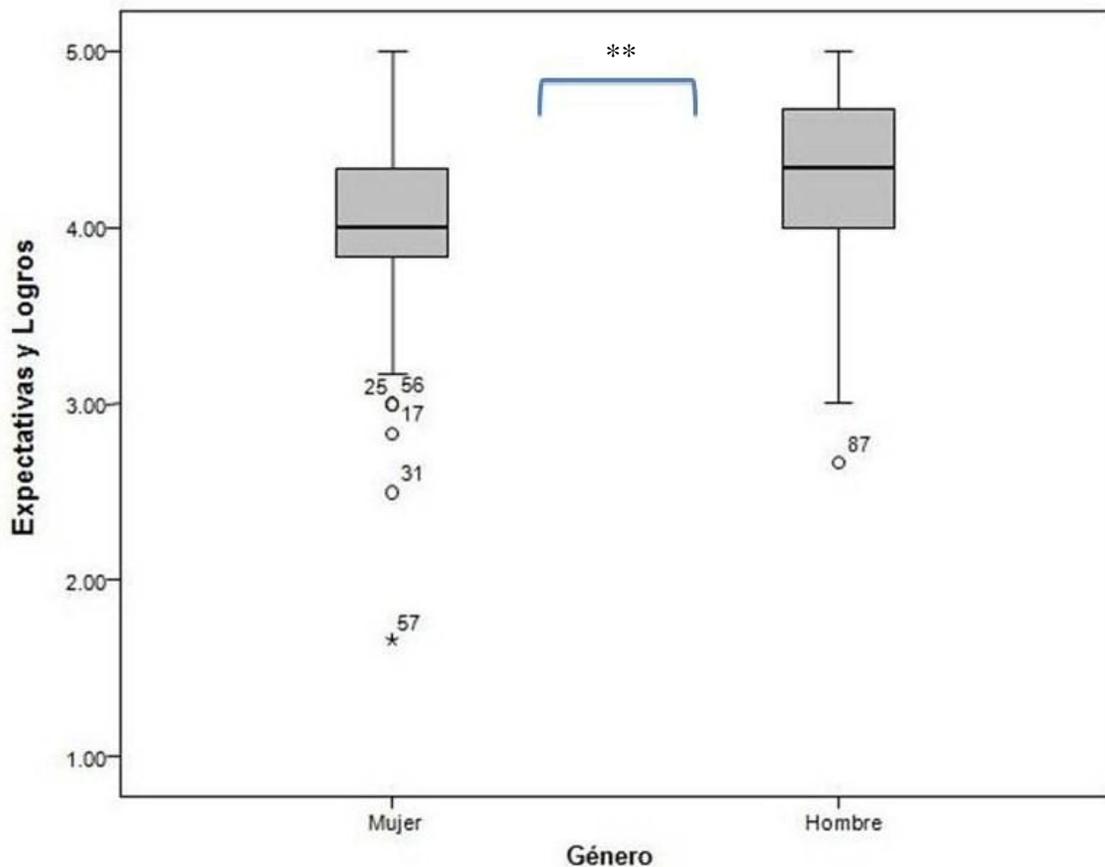


Figura 5. Expectativas y Logros, comparación entre grupos, $**p \leq 0.01$, prueba t de Student.

La figura número 6 corresponde a la comparación de la distribución de los datos entre mujeres y hombres para el factor de Confianza para Afrontar las Dificultades. La media puntuada por las mujeres fue de 3.94, mientras que para los hombres fue 4.32; estas diferencias son estadísticamente significativas con una probabilidad asociada de .002. En este factor, los hombres nuevamente alcanzaron una mayor puntuación de la media y la distribución de los datos arrojados se inclina hacia los valores máximos. Las mujeres mostraron mayor dispersión e inclinación hacia los valores mínimos en la distribución de los datos.

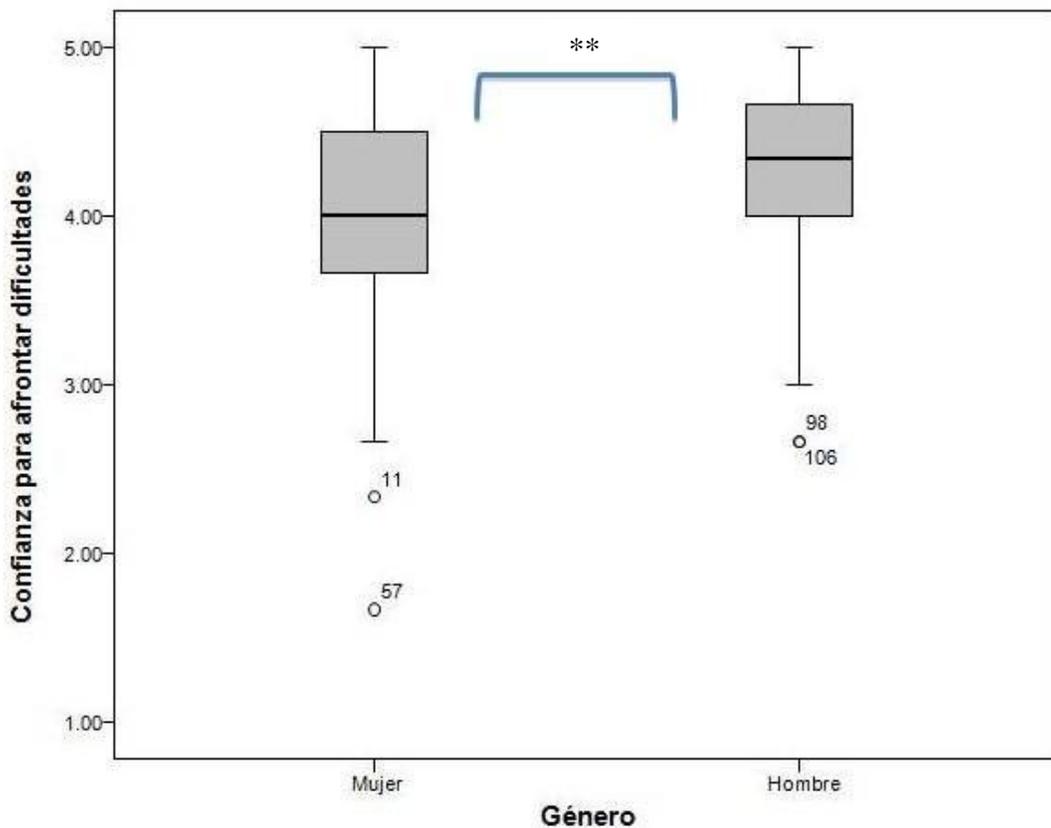


Figura 6. Confianza para Afrontar las Dificultades, comparación entre grupos $**p \leq 0.05$, prueba t de Student.

La figura 7 representa los valores obtenidos en el factor de Trascendencia. En ambos grupos, mujeres y hombres, se dispersaron más en comparación con las demás áreas, sin embargo en las mujeres fue más evidente esta dispersión pues los valores extremos llegaron a los valores mínimos y obtuvieron una media menor que la de los hombres (3.62 contra 3.98). Estas diferencias entre los géneros son estadísticamente significativas con una probabilidad asociada de .028.

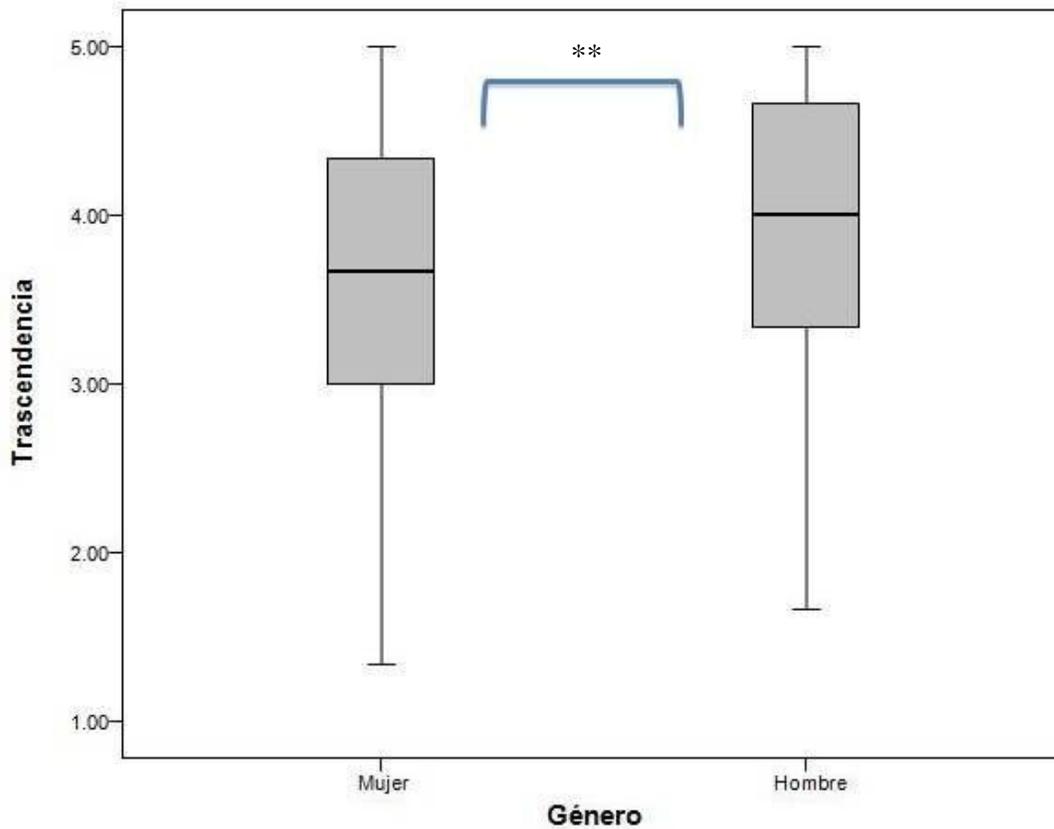


Figura 7. Factor Trascendencia, comparación entre grupos, $**p \leq 0.05$, prueba *t* de Student.

La siguiente figura número 8 presenta los puntajes obtenidos por hombres y mujeres en el factor de Apoyo del Grupo Familiar. De acuerdo con la gráfica, tanto hombres como mujeres alcanzaron los valores máximos posibles del inventario SUBI en el área, también los 2 grupos puntuaron prácticamente la misma media; las mujeres con 4.11 y los hombres con 4.18. Además los valores extremos mínimos también mostraron ser iguales para ambos. Este tipo de comportamiento de los grupos no se encuentra en ningún otro factor, lo que denota que en general perciben buen apoyo familiar. Llama la atención lo reiterado del caso 57 en niveles bajos de bienestar en prácticamente todas las áreas.

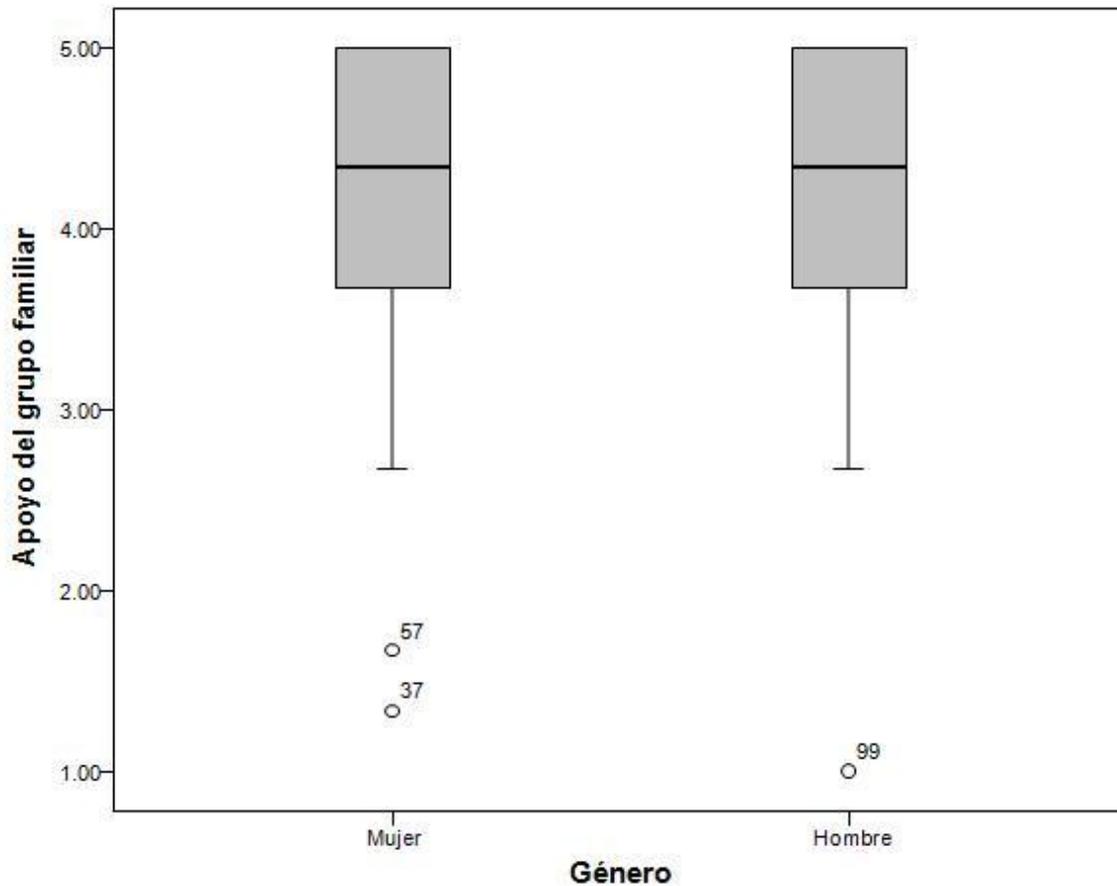


Figura 8. Apoyo del Grupo Familiar, comparación entre grupos.

En la figura número 9 se compara la distribución de los puntajes que obtuvieron en el factor de Apoyo Social. Se observa que los hombres alcanzaron la media alrededor de los puntajes más altos establecidos por el inventario aplicado. Las mujeres se volvieron a mostrar más dispersas a lo largo de la distribución y nuevamente puntuaron una media inferior a la de los hombres, además de que el extremo inferior de su distribución es mayor que el de los hombres. Se observa que en los dos grupos existen casos que se localizan en los valores extremos inferiores, siendo en los hombres más los casos que se presentan.

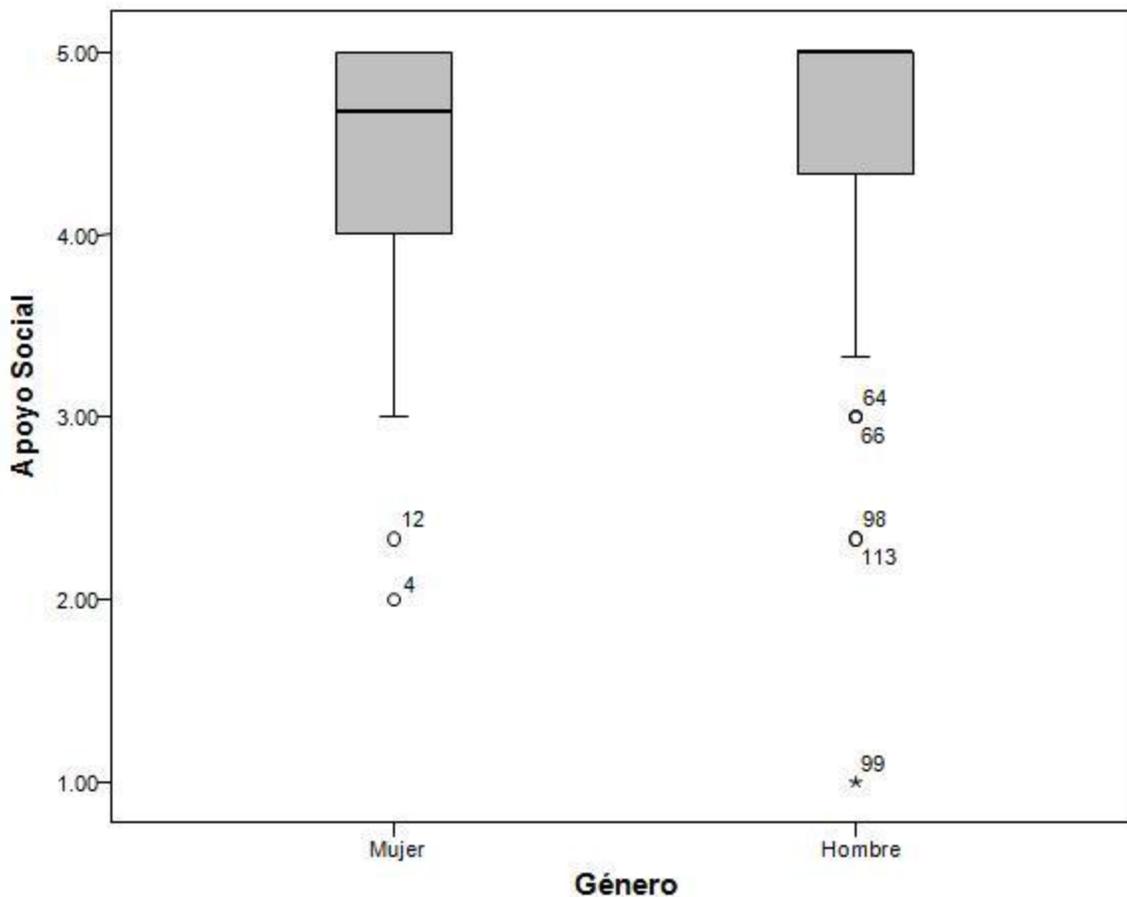


Figura 9. Apoyo Social, comparación entre grupos.

La figura 10 revela que en este factor de Relaciones con el Grupo Primario, mujeres y hombres tuvieron una amplia dispersión en sus respectivas distribuciones, resaltando que en esta ocasión los hombres fueron los que alcanzaron mayor dispersión que las mujeres puntuando en valores mínimos, siendo el único factor con esta característica. Sin embargo, la media de ellos sigue siendo superior a la de las mujeres (3.1 contra 3.13) sin que hubiera diferencias significativas.

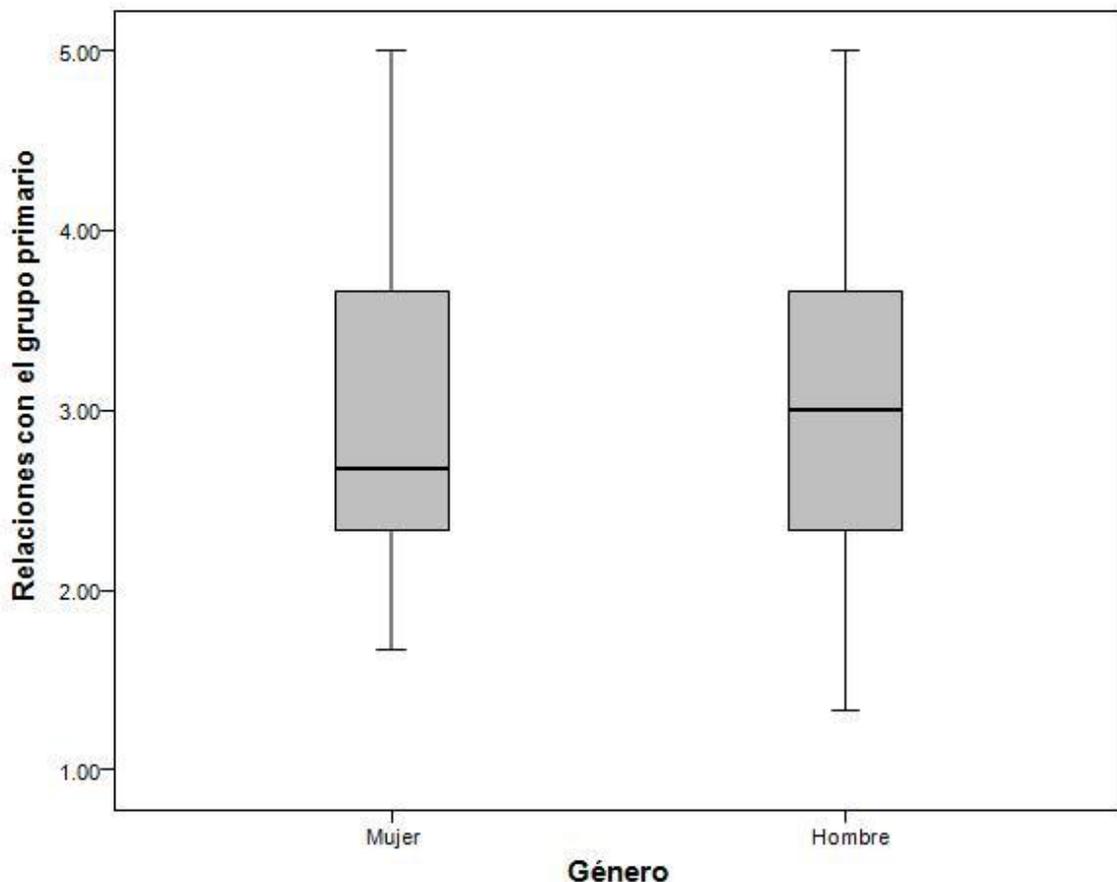


Figura 10. Relaciones con el Grupo Primario, comparación entre grupos.

Análisis Cualitativo

Con el propósito de seleccionar a los participantes de la fase cualitativa de esta investigación, se seleccionaron los casos que cayeron dentro de los percentiles 25 y 75 para determinar a aquellas personas que caían en los

extremos altos y bajos con relación al Bienestar reportado en el inventario SUBI. El grupo de bienestar bajo se compuso de 32 participantes, mientras que el grupo de bienestar alto se compuso de 35. Es importante señalar que no todas las personas que representan a estos grupos aceptaron pasar a la siguiente fase de investigación, por lo cual fueron descartadas en virtud del carácter voluntario de la participación.

Por lo tanto, el total de participantes que se incluyeron en la fase de entrevista fueron 12; cada uno correspondió a uno de los 4 grupos de investigación, dependiendo de si eran hombres o mujeres y en qué extremo del inventario SUBI cayeron. Los 4 grupos quedaron conformados de la siguiente manera:

Grupo 1 Mujeres Bienestar Alto, MBA: Tres mujeres que puntuaron en los extremos altos de la escala SUBI (MBA1, MBA2, MBA3).

Grupo 2 Mujeres Bienestar Bajo, MBB: Tres mujeres que puntuaron en los extremos bajos de la escala SUBI (MBB1, MBB2, MBB3).

Grupo 3 Hombres Bienestar Alto, HBA: Tres hombres que puntuaron en los extremos altos de la escala SUBI (HBA1, HBA2, HBA3).

Grupo 4 Hombres Bienestar Bajo, HBB: Tres hombres que puntuaron en los extremos bajos de la escala SUBI (HBB1, HBB2, HBB3).

De la entrevista realizada a los doce participantes, se extrajeron doce categorías que engloban el tema de interés de este trabajo. En la siguiente tabla se muestra en el lado izquierdo cada una de las categorías, en el centro sus características y en el lado derecho un ejemplo que refleja la naturaleza de la categoría brindado por algún participante de uno de los cuatro grupos durante la entrevista.

Tabla 2.
Categorías en las que se clasificaron las respuestas de todos los participantes

Categoría	Características a las que hace referencia	Frases que ejemplifican
Valencia de emoción:	La emociones que los participantes clasifican como positivas, negativas o neutras.	“Felicidad y entusiasmo como positivas” “Tristeza, negativa”
Detonadores de la emoción:	Pensamientos y situaciones que se asocian a la expresión emocional.	“¿Cuál es mi propósito de estar aquí?” “Me siento orgulloso”
Emociones más expresadas:	Jerarquía de emociones frecuentemente expresadas.	“1Felicidad 2 Entusiasmo 3 Apatía” “1Alegría 2 Amor 3 Tristeza”
Emociones estereotípicas:	Las emociones que la literatura asocia típicamente con el género femenino o masculino.	Mujer: Amor Hombre: Ira
Estrategias de expresión:	Conductas y estilos de afrontamiento frente a la expresión.	“Cantado o... abrazando a mi papá a mi mamá” “Gritas groserías...avientas cosas”
Flexibilidad de la expresión (Regulación Emocional):	Tipo de regulación emocional que poseen los participantes: El expresar dependiendo del contexto, emitir la expresión con receptores adecuados y de acuerdo a metas de la expresión.	“Trato de que cuando siento tristeza... no dejarme arrastrar por ella” “Me es muy difícil relacionarme con las demás personas...hasta con mi propia familia”

EXPRESIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR PERSONAL

Importancia sobre la expresión	Valor que le dan los participantes a la expresión de sus emociones.	“Un 10... lo considero como una necesidad” “1, por la desconfianza”
Intensidad de la emoción:	Intensidad experimentada al momento de percibir la emoción.	“Un 9...mis triunfos me han costado” “8 porque si estuve a punto de soltarle un trancazo pero me medí”
Frecuencia de la expresión:	Qué tan seguido sucede la expresión y cuánto tiempo pasa para que las participantes expresen sus emociones.	“Con mi pareja... suficiente, diario se podría decir” “Para lo malo...lo medito y pienso que tan... factible es transmitir esa preocupación a tu familia”
Ventajas vs. Desventajas:	A cuál de las dos le dan mayor peso los participantes y porqué	“A las ventajas porque aquí ya depende de mí a quien se lo cuento”
Significado de bienestar:	Lo que los participantes conceptualizan como bienestar y la forma en que lo expresan.	“Estar bien contigo, sentirte bien, sentirte a gusto con tu vida... con los que están a tu alrededor” “Teniendo un buen trabajo, una buena casa, bueno una casa bonita, tener salud... un buen marido”
Relación entre la expresión emocional y el bienestar personal:	Si es que los participantes perciben una relación directa entre la expresión de sus emociones y el bienestar personal que poseen.	“Si...si te dicen que vas a salir adelante...Te sientes, bien” “Si, mucho”

Grupo 1: Mujeres Bienestar Alto, MBA

Valencia de emoción: Las mujeres de este grupo mencionaron expresar más cantidad de emociones positivas que negativas (7 positivas contra 5 negativas). La siguiente tabla muestra que las emociones positivas que se reportaron más veces fueron: Alegría, Felicidad y Euforia (2 veces cada una). Las emociones negativas que más mencionaron expresar fueron: Tristeza y Enojo (2 veces cada una).

Tabla 3.
Valencia de emociones Grupo 1

Participante	Valencia de la emoción					
	<u>Positiva</u>			<u>Negativa</u>		
MBA1	Amor	Euforia	Alegría	Tristeza		
MBA2	Felicidad			Enojo		
MBA3	Alegría	Felicidad	Euforia	Tristeza	Enojo	Aburrimiento

Detonadores de la emoción: En esta categoría se integran las situaciones, pensamientos y contextos que se relacionan con la expresión emocional de las participantes que reportaron percibir alto bienestar personal.

Para la expresión de emociones positivas se identificaron situaciones y contextos de Relaciones interpersonales positivas donde se buscaba la afiliación:

“Fui con mi familia a comer...estuvimos platicando, conviviendo.” MBA3

“Me gusta estar con mis amigas. Estábamos riendo y contando chistes.” MBA1

“Salimos a un viaje a Pachuca, mi pareja y tengo una hija.” MBA2

Un ejemplo de los pensamientos que acompañaron a estas situaciones es el siguiente:

“Me olvidé...de todas las presiones y fue estar con mi familia, platicar lo que me pasa, platicar cómo estoy.” MBA3

En cuanto a la expresión de emociones negativas de las participantes, surgen en contextos de Relaciones Interpersonales y diferencias en comunicación y en Desastres Naturales.

“Me pone muy triste... los desastres naturales porque me pongo en el lugar de las personas.” MBA1

“Me he sentido enojada por trabajar con gente que no es responsable...hablé con ellos y les expresé que no era justo que yo tuviera que cargar con la responsabilidad de los demás.” MBA3

“Me salí con mi pareja no vine el viernes a la escuela...no avisé en mi casa...lo que a mí me molestó fue que me dijeran que pues si quería tener hijos que me hiciera responsable.” MBA2

Los pensamientos que ejemplifican las situaciones en las que las mujeres de este grupo expresaron las emociones negativas son:

“Me pongo en sus zapatos... no le han de ver fin a tantas cosas.” MBA1

“No era justo.” MBA3

Emociones más expresadas: Las participantes jerarquizaron en orden descendente las emociones que frecuentemente expresan. En la tabla 4 se observa que todas las integrantes de este grupo expresan primero emociones positivas que negativas, mostrando que en orden jerárquico la que más se expresa es la Felicidad.

Tabla 4.
Emociones más expresadas Grupo 1

Participante	Orden de mayor a menor expresión			
MBA1	1 Alegría	2 Amor	3 Tristeza	4 Euforia
MBA2	1 Felicidad	2 Enojo		
MBA3	1 Felicidad	2 Alegría	3 Enojo	4 Aburrimiento

Emociones estereotípicas: La mayoría de las emociones expresadas por este grupo de mujeres son emociones asociadas a su género. Exceptuando la emoción Enojo que fue expresada por dos de las participantes.

Estrategias de expresión: La categoría se refiere a las conductas, estrategias de acción y estilos de afrontamiento frente a la expresión emocional de las participantes que reportaron bienestar personal alto. La categoría se divide en las estrategias de expresión para emociones positivas y estrategias de expresión para emociones negativas.

En cuanto a las estrategias relacionadas con la expresión de emociones positivas, las participantes hacen uso principalmente de estrategias relacionadas a la comunicación pues mantienen conversaciones agradables en las que se involucran chistes y risas; incluso muestras de afecto. También reportaron usar como estrategia el disfrutar de los momentos, de las personas y de sí mismas.

“En la forma de actuar, tal vez en la autoestima... cuando alguien está alegre, está contento consigo mismo ¿Estás tranquilo no? Estar contenta con la vida, así se demuestra alegría... me siento bien con mi familia... me gusta compartir ese sentimiento, una muestra de afecto...puede ser una palmada en la espalda o algo así.” MBA1

“Mis comentarios...chistosos, agradables, respetuosos; como trato a las personas... amable.” MBA2

“Hablar mucho... si, ser muy expresiva con mis amigos...familia, disfrutar el momento con las personas. Es lo que más me gusta, platicar...compartir mi vida...me gusta mucho también darme mi tiempo para mí.” MBA3

Entre las conductas en relación a las emociones negativas se observa modificar el tono de voz y gritar; como estrategias de expresión revelaron no dejarse llevar por la emoción y expresarlo a los receptores indicados.

“La forma y el tono a veces en el que les digo las cosas” MBA2

“La tristeza es parte de un proceso de duelo en el sentido general, siempre se te pierde algo, entonces hago algo en el sentido de querer continuar... de superarlo” MBA1

“Grito... me enojo con personas específicas.” MBA3

Flexibilidad de la expresión (Regulación Emocional): La categoría hace referencia a la habilidad que posee el participante de regular sus emociones al expresarlas, expresar a receptores adecuados, expresar dependiendo del contexto en el que se encuentra y también en cuanto a las metas que tiene la expresión de sus emociones.

Las participantes pertenecientes a este grupo, muestran habilidades de flexibilidad en la expresión emocional:

“Trato de que cuando siento tristeza que hasta cierto punto es normal, no dejarme arrastrar por ella, por eso digo que no se me nota mucho... la tristeza es parte de un proceso de duelo en el sentido general, siempre se te pierde algo, entonces hago algo en el sentido de querer continuar... de superarlo.” MBA1

(Sobre si suele hablar de sus experiencias emocionales) *“Depende de con quién, de la confianza que tenga con esa persona, eh, por ejemplo en tu caso ya te solté algo entonces se podría decir que (depende de) el fin que tenga esta plática.”* MBA2

“Me enojo con personas específicas... no con todos... los demás no tienen la culpa de lo que me está pasando, una cosa es enojarme con la persona con la que está pasando el problema y con las otras es desahogarme más que nada, ¿No?” MBA3

Importancia sobre la expresión: Se refiere al valor que le da cada participante del grupo a la expresión emocional en general. Todas las participantes perciben que tiene una importancia alta. En una Escala Verbal Análoga (EVA) de 8 y 10.

Tabla 5.
Importancia sobre la expresión emocional Grupo 1

Participante	Escala Verbal Análoga									
	1 (Nada importante)					10 (Totalmente importante)				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
MBA1								8		
MBA2										10
MBA3										10

“¡Ah! Pues como medio de desahogo yo creo que es muy importante, le daría un 8.” MBA1

“10. Porque hubo una etapa en mi vida donde no contaba nada y yo todo me lo quedaba y después me di cuenta que eso no es como muy bueno... no me sentía bien...me di cuenta que era muy importante para mi expresarle a los demás como te sientes porque te conocen a ti y no es como la apariencia de que todo es perfecto”. MBA3

“Un 10... Se me hace muy importante a mi pareja porque es mi pareja y tiene que conocer más de mí y yo de él y la comunicación, por ejemplo a mis amistades se me haría pues más o menos por que ahora sí que nada mas los veo como pasar el tiempo, disfrutar; si hay un afecto pero no lo siento tan fuerte como el de mi pareja...con mis amigos sería un 9 u 8”. MBA2

Intensidad de la emoción: Las participantes reportaron de media a alta intensidad en emociones positivas. En una EVA 5, 9 y 10.

Tabla 6.
Intensidad de emociones positivas Grupo 1

Participante		Escala Verbal Análoga											
		1 (Nada importante)					10 (Totalmente importante)						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
MBA1	Alegría					5							
	Amor									9			
MBA2	Felicidad									9			
MBA3	Felicidad											10	
	Alegría											10	

(Alegría) “5 porque digamos que tampoco estar en ese momento es todo, es importante para mí la amistad, la compañía pero siento que no lo es todo... no se le puede atribuir todo a uno sola cosa.” MBA1

(Felicidad) “9. Porque siento que todavía me falta por vivir entonces un 10 ahorita no te lo pondría. No hasta que yo creo que este moribunda y te diga ¡Este es el 10!”. MBA2

(Felicidad) “10... fue como un momento donde estuvimos todos conviviendo y platicando y me sentí muy a gusto.” MBA3

La intensidad que experimentó el grupo en cuanto a emociones negativas fue alta; en EVA 9 y 8.

Tabla 7.
Intensidad de emociones negativas Grupo 1

Participante		Escala Verbal Análoga											
		1 (Nada importante)					10 (Totalmente importante)						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
MBA1	Tristeza									8			
MBA2	Enojo										9		
MBA3	Enojo										9		

(Enojo) “Yo creo un 9 porque a pesar de que me sentía muy enojada, si sentí el apoyo de mi familia y mis amigas.” MBA3

(Enojo) “No ha sido el primer enojo, lo considero un 8.” MBA2

(Tristeza) “8. Siento que ese dolor no es comparable con nada.” MBA1

Frecuencia de la expresión: Esta categoría se refiere a cuánto tiempo pasa para que las participantes expresen sus emociones positivas y negativas; qué tan seguido sucede esta expresión. Las mujeres que forman este grupo, reportaron que la expresión se da diario o como también lo mencionaron; cada que sucede algo.

“En el momento que me pasan las cosas”. MBA1

“Con mi pareja... suficiente, diario se podría decir”. MBA2

“Me pasa algo y luego-luego lo cuento. Voy con la persona con la que más cómoda me siento y se lo cuento, no me gusta quedarme con las cosas”. MBA3

Ventajas vs. Desventajas: La mayoría de las participantes de este grupo le da más peso a las ventajas que obtienen por expresar sus emociones.

“A las ventajas porque aquí ya depende de mí a quien se lo cuento.” MBA1

“Beneficios, porque aprendes y te encuentras con personas más adultas.” MBA3

La participante MBA2 evidenció la flexibilidad que posee al expresar sus emociones al elegir un punto medio entre las ventajas y desventajas de la expresión.

“¿No se puede la mitad? Con una te integras a las personas y con otra les pones un límite.” MBA2

Significado de bienestar: Esta categoría se compone lo que las participantes conceptualizan como bienestar y la forma en que lo expresan. Lo entienden como un estado de equilibrio en varios aspectos de su vida, en el cual

se tiene previsto el crecimiento personal; al igual que buenas relaciones con los que les rodean.

“Implica un equilibrio igual mental y corporal y espiritual... me siento tranquila y tal vez feliz.” MBA1

“Estar tranquilo...en todos los aspectos... eso de la homeostasis...me siento bien... y sigo adelante, no me estanco.” MBA2

“Es un estado emocional en el que te sientes a gusto contigo mismo y con los demás.” MBA3

Relación entre la expresión emocional y el bienestar personal: En esta categoría se observa que la mayoría de las participantes consideran que existe una relación entre la expresión de sus emociones y el bienestar personal que poseen.

“Si, por lo mismo que me desahogo.” MBA1

“Tal vez no... Ahorita tengo con quien (expresarse)” MBA2

“Sí. Porque te sientes como apoyado y te sientes... como que expresas mas emociones positivas” MBA3

Grupo 2: Mujeres Bienestar Bajo, MBB

Valencia de emoción: Las integrantes que pertenecen a este grupo de bienestar bajo mencionaron seis emociones negativas por tres positivas es decir, todas reportaron expresar dos emociones negativas por una positiva. La emoción positiva más reportada en este grupo fue la Felicidad (2 participantes) mientras que la Tristeza fue la emoción negativa que la mayoría de las participantes expresó (2 participantes).

Tabla 8.
Valencia de emociones Grupo 2

Participante	Valencia de la emoción	
	<u>Positiva</u>	<u>Negativa</u>
MBB1	Felicidad	Angustia Miedo
MBB2	Felicidad	Tristeza Desesperación
MBB3	Amor	Tristeza Decepción

Detonadores de la emoción: Aquí se integran los pensamientos, situaciones y contextos relacionados con la expresión de emociones positivas y negativas emitida por las mujeres que pertenecen a este grupo.

Se observa que las situaciones relacionadas con la expresión de emociones positivas corresponden a Logros, Relaciones Interpersonales Positivas y Nuevos Integrantes del hogar.

“(Cuando estoy) con mi pareja o con mi hijo” MBB3

“Cuando me quede aquí en la UNAM.” MBB2

“Hace 15 días pues llevaron un perrito a la casa.” MBB1

Los pensamientos que se asociaron a estas situaciones fueron los siguientes en cada participante:

“Aunque sabes que existen (problemas)...en ese momento se te olvidan” MBB3

“Había valido la pena lo que hice porque me metí a un curso.” MBB2

“Por fin tengo infancia...va a lo mejor como armonizar...la casa, va a darle como felicidad.” MBB1

En cuanto a la expresión de emociones negativas de las participantes, surgen en contextos de percepción de Falta de Oportunidades, Soledad,

Relaciones Interpersonales y dificultad de Comunicación, Trabajo Bajo Presión y Situaciones Personales.

“No pueda sacar a mi familia adelante como yo quisiera.” MBB3

“Cuando estoy sola... en mi casa, hum, no me hallo.” MBB3

“La semana pasada tuve un problema con un amigo, me hizo sentir mal porque no me quería hablar.” MBB2

“Cuando tengo mucha tarea. Tenía que estudiar para exámenes.” MBB2

“Que mi mamá creo que esta sospechando algo (sobre sus preferencias sexuales).” MBB1

“Cuando tengo miedo la mayoría de las veces he estado sola... es algo como inexplicable porque de repente vengo para la escuela y siento... como que me apachurran y también en la respiración, así como que no me entra bien el aire, el oxígeno” MBB1

Algunos pensamientos que ejemplifican las situaciones antes descritas por las participantes del grupo de mujeres bienestar bajo son:

“¿Por qué estoy aquí...viva, o qué es mi propósito de estar aquí? ¿Cuál es?” MBB3

“¿Si no paso? y es la de la carrera... ¡Mi mamá me va a regañar va a estar diciéndome cosas!” MBB2

“Tengo algo, no sé, pero que tengo algo. Que estoy como enferma... Como de los pulmones.” MBB1

Emociones más expresadas: En esta categoría, las mujeres que conforman este grupo jerarquizaron en orden descendente las emociones que frecuentemente expresan. La mayoría de las mujeres reportaron que expresan primero emociones positivas para encubrir las emociones negativas que experimentan.

“Felicidad... o sea todo lo contrario jaja a lo que siento... ahora sí que para tapar que me siento mal, que no estoy bien por así decirlo, mis preocupaciones, mis problemas.” MMB1

“Expreso felicidad, es que tristeza no me gusta expresarla a nadie.” MBB2

En la siguiente tabla se muestra el fenómeno antes descrito, la Felicidad se encuentra como la emoción más frecuentemente expresada en dos de las tres participantes y le siguen emociones negativas. La participante MBB3 mencionó expresar primero una emoción negativa (Decepción).

Tabla 9.
Emociones más expresadas Grupo 2

Participante	Orden de mayor a menor expresión		
MBB1	1 Felicidad	2 Angustia	3 Miedo
MBB2	1 Felicidad	2 Tristeza	3 Desesperación
MBB3	1 Decepción	2 Amor	3 Tristeza

Emociones estereotípicas: Todas las emociones expresadas por cada una de las participantes caen en la categoría de ser estereotípicas del género femenino.

Estrategias de expresión: La categoría se compone de las estrategias conductuales y estilos de afrontamiento en relación con la expresión de emociones positivas y emociones negativas que utilizan las mujeres que pertenecen a este grupo.

Las estrategias de expresión empleadas por las integrantes para las emociones positivas se relacionan con muestras de afecto como abrazos, entablar pláticas, reír y hacer reír a otros.

“En los detalles que hago... abrazas a la persona o le dices algo... cuento un chiste.” MBB3

“Cosas que normalmente no hago, por ejemplo: me rio mucho, platico más, hablo más con la gente.” MBB2

“Haciendo reír a la gente y cotorreando...cambiando el tema diciendo otras cosas.” MBB1

En lo antes expuesto las participantes MBB1 y MBB2 evidencian el uso de conductas de comunicación relacionadas a emociones positivas en sus relaciones interpersonales como estrategia específica para encubrir otro posible tipo de expresión emocional.

Entre la expresión de las conductas relacionadas a las emociones negativas de las mujeres del grupo de bienestar bajo se reportaron gritos, golpes, aislarse, llorar, no hablar y estilos de afrontamiento enfocados en evitar situaciones y la rumiación.

“Grito y si he llegado una que otra vez a la agresividad; con gritos y con golpes.” MBB3

“Estoy sentada, no hablo, me quedo así en mi sólo mundo, me aísla.” MBB3
“Me pongo muy, muy seria y de plano no hablo...me quedo perdida así pensando y pensando, ni les hago caso, a veces los ignoro...me dan ganas así como de llorar.” MBB2

“Si tengo mucha tarea, sé que tengo mucha tarea, pero no la hago al momento...como que trato de evitarla no la quiero hacer, y pues luego se me junta más y me desespero más.” MBB2

“Evadiendo el tema... estoy como pensativa” MBB1

Flexibilidad de la expresión (Regulación Emocional): Aquí se expone la habilidad que poseen las participantes para regular sus emociones al momento de expresarlas, expresar dependiendo del contexto, expresar a receptores adecuados y también en cuanto a las metas que tiene la expresión de sus emociones.

Las integrantes del grupo de bienestar bajo reportan hacer uso de pocas habilidades de flexibilidad emocional; hay poca regulación al momento de expresar sus emociones, inhiben la expresión emocional y perciben no contar con los receptores adecuados para realizar la revelación de sus emociones.

“Cuando si me siento así muy desesperada, decepcionada de las cosas, si, si expreso con coraje las cosas...humm, desquitándome” MBB3

(Sobre si suele hablar de sus experiencias emocionales positivas y negativas) “No lo hago...la gente te tomaba como si tuviera lástima por ti, y a mí me daba más tristeza, me sentía peor, entonces mejor decidí guardármelo...tampoco de las cosas positivas.” MBB3

“No me gusta decir la verdad luego (sobre experimentar emociones negativas), no me gusta que se enteren de mis cosas.” MBB2

La participante MBB1, durante la entrevista pudo percatarse de las consecuencias que trae el poseer pocas habilidades de regulación emocional y practicar la inhibición activa de sus emociones pues revela:

“Al no expresarme me siento así... (me preguntaste) ¿Qué pasaría si no expresaras? y yo te dije que a lo mejor me sentiría enferma, mal y amargada. Y sí, eso de que siento esa angustia en el pecho, ese dolor puede ser eso, que no puedo expresar lo que siento al respecto”

Importancia sobre la expresión: La categoría engloba el valor que le da cada participante del grupo a la expresión de sus emociones en general. La importancia otorgada por las mujeres del grupo va de baja a media en una EVA de 3, 5 y 7.

Tabla 10.
Importancia sobre la expresión emocional Grupo 2

Participante	Escala Verbal Análoga									
	1 (Nada importante)					10 (Totalmente importante)				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
MBB1							7			
MBB2			3							
MBB3					5					

“5, porque mucha gente no lo nota, como que no le interesa, vive en su mundo, y los demás no le importan”. MBB3

“Yo creo que un 3, no es muy importante... no me gusta que se enteren mucho de mis cosas, soy muy reservada y no me gusta mucho que sepan” MBB2

“7. Porque a veces no conozco totalmente a la personas y quizás después ellas puedan saber eh... pues que me pone de malas a lo mejor, que me afecta más para, no se...molestarme” MBB1

Intensidad de la emoción: Las mujeres que integran este grupo reportaron alta intensidad en relación a las emociones positivas (EVA) 8, 8.5 y 10.

Tabla 11.
Intensidad de emociones positivas Grupo 2

Participante		Escala Verbal Análoga									
		1 (Nada importante)					10 (Totalmente importante)				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
MBB1	Felicidad								8.5		
MBB2	Felicidad								8		
MBB3	Amor										10

(Felicidad) “8... y medio. Pues tampoco fue así como, o sea si fue algo mmm relevante en mi vida que haya llegado ese animalito a mi casa pero tampoco para que me haya resuelto mis problemas personales a eso me refiero tampoco fue el 10”. MBB1

(Felicidad) “8... pues porque si me sentí muy-muy feliz pero tampoco realizada por que apenas iba a empezaaar”. MBB2

(Amor) “10. Porque, olvido todo, porque sé que no existen problemas y lo único que me debe importar es mi familia” MBB3

La intensidad que experimentó el grupo de participantes en cuanto a emociones negativas fue de media a alta intensidad; en EVA 9 y 8.

Tabla 12.
Intensidad de emociones negativas Grupo 2

Participante	Escala Verbal Análoga									
	1 (Nada importante)					10 (Totalmente importante)				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
MBB1	Angustia								9	
	Miedo									10
MBB2	Tristeza							8		
	Desesperación				5					
MBB3	Decepción							8		
	Tristeza								9	

(Angustia) “9. Pues porque si me preocupa. Si me preocupa... ahora como me mire la familia”. MBB1

(Miedo) “10...si, es que se siente fuerte la sensación...a parte de sentirlo físicamente pues emocionalmente, mentalmente en todos los aspectos lo siento, aunque no ocurra nada, y ya me ha pasado varias veces.” MBB1

(Tristeza) “8. Pues porque igual si me hizo ponerme muy triste, así de que me puse a llorar la verdad.” MBB2

(Desesperación) “5... tenía varias opciones para pasar la materia y pues que si tenía que hacerlo pues lo tenía que hacer.” MBB2

(Decepción) “8...Porque...quieres lo mejor para uno mismo y para su familia, sobresalir y pues estar bien emocional y físicamente.” MBB3

(Tristeza) “9...porque me siento vacía, porque necesito...como que necesito a alguien que esté conmigo, o que humm, me diga que valgo o no sé, necesito alguien que me eche porras para estar bien,” MBB3

Frecuencia de la expresión: Las integrantes de este grupo, reportaron una amplia gama de variabilidad en cuanto al tiempo que pasa para que expresen sus emociones y qué tan seguido sucede esta expresión. La expresión emocional va de nunca emitir la expresión, un promedio de 5 veces al mes a emitirla casi en el momento en que sucede un evento emocional.

“No lo hago. Porque la gente, humm bueno cuando yo lo empecé a platicar, porque me sentía como que con un nudo sin poderlo sacar, la gente te tomaba como si tuviera lástima por ti, y a mí me daba más tristeza, me sentía peor, entonces mejor decidí guardármelo...en vez de que te ayudaran, no, era lo contrario, entonces mejor me guardaba las cosas.” MBB3

“Pues casi es como en el momento...cuando no quiero hablar cosas con mi mamá pues si lo hago más con amigos”. MBB2

“Solamente con un amigo y otras dos amigas... platicamos como 5 veces al mes... se lo cuento pues ya después, no sé 1 día, quizás 3 días de que haya pasado”. MBB1

Ventajas vs. Desventajas: Las mujeres que pertenecen al grupo de bienestar bajo respondieron a cuál de las dos le dan mayor peso por qué. Dos de las tres participantes de este grupo le da más peso a las ventajas que a las desventajas de expresar sus emociones, la última a las desventajas.

“A los beneficios pero a las personas que considero de confianza porque pues contarle a los demás como me siento para que me den un consejo o a cualquier persona no. No creo que sea bueno.” MBB1

“Beneficios, pues porque finalmente me empiezo a sentir mejor, cuando estoy tranquila lo empiezo a pensar mejor, le encuentro más solución a las cosas que no les veía solución, eso es mejor que estar toda la vida así...nada mas pensando y pensando lo mismo sin encontrar una solución.” MBB2

“¿Que beneficioos?... Para mí no hay... estamos acostumbrados a que no nos importe la demás gente, pues no, a nadie le va a importar lo que te paseee... a las desventajas.” MBB3

Significado de bienestar: Las integrantes conceptualizan al bienestar de forma amplia que va desde como un estado ideal, donde no hay problemas, se está bien consigo mismo y con los demás hasta aspectos relacionados a poseer bienes, una pareja y trabajo.

“Un estado ideal en el que me puedo encontrar en paz, tranquila pues vaya, sin preocupaciones, sin problemas.” MBB1

“Teniendo un buen trabajo, una buena casa, bueno una casa bonita, tener salud... un buen marido” MBB2

“Pues estar bien con uno mismo y pues con los seres que te rodean” MBB3

Relación entre la expresión emocional y el bienestar personal: Las participantes encuentran que existe una relación entre la expresión de sus emociones y el bienestar que perciben sobre todo si se enfoca al área interpersonal.

“Pues sí... con mis amigos descargo esas emociones, mm buenas o malas. Y no llegar como siempre (a casa) ya me siento un poco mejor” MBB1

“Igual no necesitas por ejemplo en un trabajo estarle demostrando a la gente como te sientes para que te paguen bien... Desde el punto de vista (de la pareja) sí... si no estás bien con la pareja o sea de que no hablas con ella o no le expresas ciertas cosas a lo mejor y hace algo que a ti no te parece y si no se lo expresas a lo mejor él lo va a seguir haciendo y tú te vas a sentir peor” MBB2

“Si...si te dicen que vas a salir adelante...Te sientes, bien” MBB3

Grupo 3: Hombres Bienestar Alto, HBA

Valencia de emoción: Los hombres que integran el grupo de bienestar alto reportaron expresar más emociones positivas que negativas (8 positivas contra 3 negativas), incluyendo una emoción que estereotípicamente se clasifica como negativa (Tristeza) por el participante HBA3 ya que él la conceptualiza como positiva.

“Tristeza positiva porque ninguna persona puede estar feliz si no sabe que es la tristeza,” HBA3

También se encontró que los participantes HBA1 y HBA2 reportaron expresar dos emociones positivas por una negativa, mientras que el participante HBA3 cuatro emociones positivas por una negativa.

En la siguiente tabla se observan las ocho emociones positivas y las tres emociones negativas reportadas, siendo Alegría la más mencionada (2 participantes).

Tabla 13.
Valencia de emociones Grupo 3

Participante	Valencia de la emoción				
	<u>Positiva</u>		<u>Negativa</u>		
HBA1	Alegría	Satisfacción			Preocupación
HBA2	Felicidad	Entusiasmo			Apatía
HBA3	Alegría	Tristeza	Bienestar	Orgullo	Desesperación

Detonadores de la emoción: Aquí se reportan las situaciones, pensamientos y contextos que detonaron la expresión emocional de cada uno de los integrantes del grupo.

Las situaciones asociadas a la expresión de emociones positivas están en relación a establecer Relaciones Interpersonales positivas que propicien la afiliación, Logros, Actividades Recreativas y Crecimiento Profesional.

“El fin pasado que fui a mi casa...me la pase muy bien o sea fue poco tiempo pero en realidad disfruté estar con mis papás, comí con mis hermanos y... jugué con mis sobrinos.” HBA1

“El hecho de ir creciendo profesionalmente.” HBA1

“Fuimos a Oaxaca con unos amigos apenas. Si fue mucha felicidad porque... unes lazos de amistad allá en los viajes.” HBA2

“Cuando entré al gym...bueno, ¡Sigo entusiasmado todavía!” HBA2

“Una vez que me pateó mi novia sin querer, estuvo muy raro ¡Jajaja! Tenía su pie en mi cara y de repente lo iba a voltear y me golpeó y me quede así de...nada mas así riéndome” HBA3

“Sacar la carrera y ver que cada materia que voy cursando la estoy pasando bien, como con calificaciones que yo considero fueron mi esfuerzo” HBA3

Los participantes reportaron los pensamientos que acompañaron a estas situaciones.

“Ojala yo lo pueda ayudar algún día (a su sobrino) y sobre todo que todo lo que hace me hacer reír y me siento alegre cuando estoy con él.” HBA1

“En lo que estábamos haciendo, platicando un rato, fuimos a comer, en la tarde un antrito... me la paso bien... me relajo.” HBA2

“Me siento orgulloso.” HBA3

Los contextos en los que se da la expresión de emociones negativas de los participantes están asociados a la Salud de un Familiar, Desinterés y Trabajo Bajo Presión.

“Mi papá tenía problema con una rodilla y eso de cierta forma si es algo que me preocupa.” HBA1

“En sí cuando no me gusta algo...te desinteresas del tema, no le tomas atención” HBA2

“Yo soy auxiliar contable... Una conciliación bancaria yo la he hecho desde que inicie la carrera, no me tardo más de media hora...y me llegue a tardar la ultima vez... hora y media. Entonces eso me generó...una desesperación.” HBA3

Algunos de los pensamientos que se relacionan a las situaciones en las que los hombres de este grupo expresaron emociones negativas son:

“Ya no va poder jugar o correr” HBA1

“No puedo creer no me queda esto.” HBA3

Resalta el hecho que al preguntarle al participante HBA2 por los pensamientos asociados a la situación de apatía antes descrita él expone respecto a esto un pensamiento de corte positivo.

“No... si soy muy positivista... ves de una manera positiva, de una manera feliz las cosas, no estás todo el día triste... te enfocas en algo, tienes entusiasmo, vives la vida feliz, no estás enojado con la gente, no estás peleando con la gente... vives bien; normal.” HBA2

Emociones más expresadas: Los hombres que reportaron percibir alto bienestar personal jerarquizaron en orden descendente las emociones que frecuentemente expresan. La siguiente tabla muestra que todos los participantes del grupo expresan primero emociones positivas que negativas, siendo la que más frecuentemente se expresa la Alegría.

Tabla 14.
Emociones más expresadas Grupo 3

Participante	Orden de mayor a menor expresión			
HBA1	1 Alegría	2 Preocupación		
HBA2	1 Felicidad	2 Entusiasmo	3 Apatía	
HBA3	1 Alegría	2 Bienestar	3 Orgullo	4 Desesperación

Emociones estereotípicas: En este grupo de participantes se observa que reportan expresar algunas emociones estereotípicas del género masculino como el Orgullo; sin embargo la mayoría de las emociones reportadas no se asocian a su género (Felicidad, Alegría, Preocupación, Tristeza).

Estrategias de expresión: Las conductas, estrategias de acción y estilos de afrontamiento frente a la expresión emocional que demostraron poseer los hombres de este grupo en cuanto a las emociones positivas y negativas que reportaron.

Los integrantes del grupo de bienestar alto tienen conductas emocionales asociadas a emociones positivas como: Cantar, Abrazar, Sonreír, Entablar Comunicación, Hacer Bromas; como estrategia de acción es Involucrarse y el uso de la Reflexión y Automonitoreo.

“Cantando... abrazando a mi papá a mi mamá... si es para con alguien un abrazo y si es o sea conmigo mismo cantando....chiflar.” HBA1

“Te enfocas en algo y así es como transmites el entusiasmo por ejemplo cuando entras a la escuela entras con el entusiasmo de aprender y de estar en otro semestre, igual en el gym entras con el entusiasmo de verte bien, de hacer ejercicio, de estar bien de salud” HBA2

“Con una sonrisa, transmitiéndose a la gente con la que estoy... mmm estar todo el día feliz sonriendo, haciendo bromas, hablando con la gente pero de manera feliz.” HBA2

“Cuando estoy solo me siento bien, eso significa que estoy alegre pero cuando estoy con otras personas me da por platicar con ellas, contar historias, contar lo que pasa.” HBA3

“Platicar mis metas logradas... Cuando realmente te pones a pensar de todas las cosas que has hecho, las cosas correctas y las fallas que has tenido y las has tratado de mejorar y las has logrado mejorar.” HBA3

Como ejemplo de las conductas y estrategias que los hombres del grupo usan en relación a las emociones negativas reportadas se mencionan el Balbuceo, Pérdida de Interés, Establecer Contacto, Pedir Consejo, Búsqueda Activa de Soluciones y Analizar la Situación.

“Trato de hablarle por teléfono, entonces por decir, el martes tenía una consulta le marqué y le pregunté cómo le había ido.” HBA1

“Me acerco a pedir un consejo o algo así pero de repente si me gusta como que pensar bien las cosas y analizar primero que tan fuerte es y saber que hacer ¿No?” HBA2

“No le tomas atención, te vas, no entras.” HBA2

“Tendría yo creo que pasar el problema para que yo vea como lo voy a resolver, apático no creo...o sea simplemente agarras opciones, ves como lo puedes resolver y ya de acuerdo a eso la mejor opción es la que tomas para resolver el problema” HBA2

“Empiezo a balbucear, me empiezo a hartar” HBA3

Flexibilidad de la expresión (Regulación Emocional): Los participantes en esta categoría hacen referencia a la habilidad que poseen de regular sus emociones al emitir la expresión emocional, si es que se expresan con receptores adecuados, expresar dependiendo del contexto y también en cuanto a las metas que tiene la expresión de sus emociones.

Todos los integrantes del grupo de hombres con bienestar alto demuestran poseer ciertas características que conforman esta categoría:

“Siento que necesito comunicar todo lo que pienso...bueno no todo lo que pienso también tengo que hacer un examen de lo que tengo que comunicar y lo que no debo de comunicar, porque todas las personas tienen secretos; esos secretos son por ejemplo cosas que le causan vergüenza o cosas que le causan orgullos pero (son) para sí mismas” HBA3

(Sobre uno de los beneficios de expresar sus emociones) “Tener seguridad también... Cuando tú tienes algún error y lo analizas y aceptas que lo tienes y

compartes y pides ayuda yo creo que eso te causa seguridad porque tú te estás retroalimentando.” HBA3

(Sobre los receptores de la expresión emocional) “Generalmente platico con mi familia que serian mi hermano y mi madre, con mis amigos no les digo estoy super feliz pero si les transmito igual, el humor que traigo...pero así hablarlo... con la familia” HB2

(Sobre los beneficios de expresar sus emociones) “Esa persona te conoce... mis compañeros saben el momento de hacer una broma (y) saben el momento de no hacerlo. En cambio, si no saben ni que onda contigo no se sienten ni en confianza de hacer una broma que te haga reír y te libera de todo ese rollo en el que estas metido.” HBA1

Importancia sobre la expresión: Los hombres del grupo señalan un valor alto asociado a la importancia de llevar a cabo la expresión emocional. Todos los participantes reportaron en una EVA el valor 10.

Tabla 15.

Importancia sobre la expresión emocional Grupo 3

Participante	Escala Verbal Análoga									
	1 (Nada importante)					10 (Totalmente importante)				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HBA1										10
HBA2										10
HBA3										10

“10, pues si porque en la medida en la que tu expresas como te sientes, (es) la medida en que esa respuesta va a venir a ti, o sea esa respuesta puede ser no sé, un consejo o... simplemente un apapacho o ¡Ah muy bien!, si tu no lo expresas nadie lo sabe”. HBA1

“10...porque sabes que la gente se interesa por ti y saben lo que estás sintiendo, al igual ellos te pueden apoyar dándote un consejo o algo por el estilo, platicando igual te desahogas y eso te ayuda demasiado a resolver problemas o inclusive nada mas a platicar del humor que traes”. HBA2

“Un 10. Porque todo ser humano necesita...Yo lo considero como una necesidad, una necesidad primordial expresar lo que tú sientes... para comunicarte.”HBA3

Intensidad de la emoción: Los participantes reportaron percibir alta intensidad en emociones positivas. La EVA puntuó en 8 y 10.

Tabla 16.
Intensidad de emociones positivas Grupo 3

Participante	Escala Verbal Análoga											
	1 (Nada importante)						10 (Totalmente importante)					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
HBA1	Alegría											10
HBA2	Felicidad											10
	Entusiasmo											10
HBA3	Alegría											8
	Bienestar											8
	Orgullo											8

(Alegría) "Fue 10". HBA1

(Felicidad) "10...sí". HBA2

(Entusiasmo) "10 igual... mmj". HBA2

(Alegría) "8. Porque no fue una alegría muy satisfactoria porque si dolió el golpe". HBA3

(Bienestar) "Como un 8 porque considero que pasar mis materias es un objetivo nada más pero tengo otros objetivos". HBA3

(Orgullo) "8". HBA3

En el caso de la intensidad en emociones negativas, los participantes también puntuaron en valores altos de intensidad cada una de ellas con EVA de 9 y 10. Cabe señalar que el participante HBA2 no puntuó la emoción de Apatía antes mencionada porque posteriormente señaló no expresarla tanto ya que era "muy positivista".

Tabla 17.
Intensidad de emociones negativas Grupo 3

Participante	Escala Verbal Análoga										
	1 (Nada importante)						10 (Totalmente importante)				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
HBA1	Preocupación										10
HBA2											
HBA3	Desesperación								9		

(Preocupación) "Me preocupa un 10". HBA1

(Desesperación) "9...pedí ayuda para poder ver el error donde estaba". HBA3

Frecuencia de la expresión: Aquí los participantes describen cuánto tiempo pasa para que expresen tanto emociones positivas como negativas y qué tan seguido sucede esta expresión. Los hombres que forman este grupo, mencionaron que la frecuencia de la expresión emocional es de inmediato y el mismo día de la experiencia emocional, sólo uno de ellos (HBA1) toma tiempo para meditar y posteriormente si lo cree necesario, expresar las emociones negativas.

"Es frecuente... Aquí vivo con mi hermana, con ella platico mucho, de cuando yo me siento bien le digo todo va bien por esto y por esto ¿No? Y cuando algo va mal también... Para lo malo lo medito y pienso que tan... factible es transmitir esa preocupación a tu familia...Si es algo bueno, lo platico de inmediato" HBA1

"Seguido, si si si...5 días a la semana, somos muy unidos en la familia, muy unidos... Inmediatamente que me acaba de pasar se los cuento, creo que es una manera, no sé si de desahogarte, igual de sentirte querido al momento que ellos te escuchan y les empiezas a platicar." HBA2

"Mmm, si. Hablo de las positivas y las negativas (experiencias)... Con mi esposa y con amigos muy cercanos, con mi familia también. Con mi familia siempre he pensado que hay un grado más de confianza para ciertas cosas. Es como, tu puedes confesar algo a tu hermana mayor pero que no se entere la de en medio, eso es a lo que me refiero...El mismo día les cuento". HBA3

Ventajas vs. Desventajas: Se identificó a cuál de las dos le dan mayor peso los hombres que integran el grupo de bienestar personal alto y por qué. Todos ellos prefieren a las ventajas sobre las desventajas y refieren que se relaciona con la confianza que se les tiene a los receptores de la expresión.

“Beneficios... recibes una orientación de alguien, si alguien te conoce o sabe si estás bien o estas mal... te va a tratar de dar un consejo para ayudarte...esa persona tal vez conoce lo que te hace sentir bien tal vez en un momento de no sé, tristeza o algo, pues esa persona va a saber cómo ayudarte, pues te conoce...si es tu amigo y tu le dices que no quieres que se lo comente a nadie, no lo va a hacer.” HBA1

“¡A los beneficios! sabes con quien...tienes la confianza para poder hablar y el que sabes que te va a dar un consejo positivo, el que te va a escuchar de manera desinteresada y no te va a estar criticando entonces no hay una desventaja si sabes a quien recurrir.” HBA2

“A las ventajas porque puedes poner mucha confianza en alguna persona pero te tienes que fijar bien a quien le das tu confianza. Yo le doy mas peso a los beneficios que a las desventajas porque nunca he tenido... ninguna conversación con alguna persona que genere conflictos.” HBA3

Significado de bienestar: Los hombres de este grupo conceptualizan al bienestar como un estado de estabilidad personal e interpersonal, implica buenas relaciones sociales, salud, satisfacción con la vida, satisfacción personal, conseguir lo que se propone, y tener proyectos a futuro.

“Es un estado de ánimo en el que las cosas marchan bien y para poder tener bienestar tienes que tener muchas cosas... tienes que estar primero bien de salud para tener bienestar... debes de tener una muy buena relación con tu familia...que en la escuela las cosas vayan bien si tienes una pareja o sea, siempre va a haber problemas pero entre menos problemas haya yo creo que puedes estar en esa situación de bienestar...cuando estoy alegre” HBA1

“Engloba mucho; puede ser bienestar en la salud, bienestar mental, bienestar en lo psicológico. Estar bien contigo, sentirte bien, sentirte a gusto con tu vida, al igual cada quien tiene lo que quiere porque sino pus obviamente ya lo hubieran cambiado...sentirte bien con los que están a tu alrededor, igual cada quien escoge la gente que quiere que este a lado de él.” HBA2

“Es una satisfacción interna... es el estar bien contigo mismo y con los demás...yo me siento bien conmigo mismo ok, ¿Quién sigue? La siguiente persona, o sea la persona que tienes a lado también necesita sentirse bien... hago las cosas bien, acepto mis errores, quiero más cosas, más cosas en el sentido de hacer más proyectos.” HBA3

Relación entre la expresión emocional y el bienestar personal: Todos los participantes tuvieron una opinión similar en esta categoría pues consideran que existe una relación entre la expresión de sus emociones y el bienestar personal que poseen.

“Si...o sea si tu expresas como te sientes... tu familia, tus amigos, tu novia, quien sea sabe cómo estás entonces si estás en una situación mala te da un consejo si estás en una buena situación...en algo que te de mucha felicidad y ellos lo saben, yo creo que si tu eres feliz ellos son felices ¿No?... si no lo haces (la expresión) esa incógnita les va a dar preocupación.” HBA1

“Si, si yo creo que expresar... engloba todo ¿No? Igual como te estaba diciendo al momento que expresas, expresas tanto tus cosas positivas como negativas y si estás enfocado en las personas que en verdad te escuchan puedes expresar sin ningún problema cualquier cosa y sabes que te van a ayudar y que vas a estar bien y que vas a estar libre y si creo que si impacta demasiado en el bienestar.” HBA2

“Si. Si porque si yo no expreso lo que siento no voy a poder como desahogar, si no me desahogo no me siento bien y si no digo me equivoque en esto y me lo guardo para mí mismo y no lo expreso como que no voy a poder seguir adelante siento que es un paso como primordial el expresar lo que sentimos.” HBA3

Grupo 4: Hombres Bienestar Bajo, HBB

Valencia de emoción: En esta categoría, los hombres que puntuaron con bienestar bajo separaron en cuatro tipos la valencia de las emociones reportadas: Emociones positivas, negativas, neutras y ambivalentes. En la tabla 18 se muestra que clasificaron como emociones positivas a la Alegría, Amor, Interés, Nobleza y Gozo; la Tristeza, Desanimo y la Ira como emociones negativas; la Desconfianza como emoción neutra y por último como emociones ambivalentes la Locura y la

Euforia. La emoción que más se mencionó en este grupo fue la Tristeza (2 participantes).

Tabla 18.
Valencia de emociones Grupo 4

Participante	Valencia de la emoción							
	<u>Positiva</u>		<u>Negativa</u>		<u>Neutra</u>		<u>Ambivalente</u>	
HBB1	Interés		Tristeza		Desconfianza			
HBB2	Alegría	Gozo	Tristeza	Desánimo			Locura	Euforia
HBB3	Nobleza	Amor	Ira					

Es importante señalar cómo es que los participantes asignaron algunas de estas valencias.

El participante HBB3 categorizó al Amor y a la Nobleza como emociones positivas que sin embargo, traen efectos negativos: *“Amor y nobleza positivas... pero que afectan ¿No? Pues o sea, pierdes a veces cosas por demostrar mucho amor o demostrar mucha nobleza, te dan la vuelta.”* HBB3

Sobre la Desconfianza el participante HBB1 señala: *“Desconfianza...Es como te menciono, mi forma de ser... (la clasifico como) neutra.”* HBB1

Y el participante HBB2 explica porque es que conceptualiza a la Locura como ambivalente y como es que la Euforia es una variante de la emoción antes mencionada *“Locura de las dos ya sea positiva o negativa, porque puede ser una locura buena o una locura muy mala y Euforia puede ser mala pero puede ser buena, la veo como un sinónimo de locura, es el superlativo de locura.”* HBB2

Detonadores de la emoción: En esta categoría se integran las situaciones, pensamientos y contextos que se relacionan con la expresión emocional de los hombres que conforman este grupo.

En la expresión emocional que se asocia a emociones positivas se identificaron contextos como Aprender cosas nuevas, Logros y Relaciones Interpersonales:

“El sábado uno de mis primos quiso poner loza en su piso... la verdad yo no sabía cómo poner la loza, no sé todo ese tipo de cosas y me quedé a ayudarles.” HBB1

“Logré un triunfo en mi trabajo, es decir logré que vieran mi esfuerzo en mi trabajo” HBB2

“Una señora en la calle tenía un hijo y la veía como mal, no sé como que sientes una vibra en la gente... si traía veinte pesos en la cartera y no había comido pues le doy los veinte a la señora.” HBB3

“Mi novia se volvió lesbiana por así decirlo, entonces no pude hacer nada... bueno de hecho antes de que se volviera lesbiana me comentó así como cosas de que ya no quería estar conmigo y así yo me sentía mal porque yo si de veras quería estar con ella.” HBB3

A continuación se ejemplifican los pensamientos que acompañaron a estas situaciones:

“En cómo se hacía, cómo quedaría mejor, cómo es que se pegaba.”(La loza) HBB1

“Puedo ser más responsable o puedo organizarme más en mi tiempo.” HBB2

“Le van a servir más que a mí en éste momento (veinte pesos) yo llego a mi casa y como pero ella igual necesita algo.” HBB3

“Pues que ya estaba con otro que...que igual y ya quería estar con otros, o estaba de loca no sé, cosas así.” HBB3

Los detonadores situacionales de las emociones negativas para este grupo están relacionados con contextos Familiares, Escolares, Relaciones Interpersonales y Laborales.

“Fue en un año nuevo estábamos con la familia de mi mamá...la verdad es que si me enojé mucho, fue de empezar a romper cosas del cuarto...tomaba cualquier cosa de lo que estaba encima, lo aventaba, de hecho casi el cuarto lo dejé hecho un desastre...mi mamá estaba preparando... algo, salió a recibir a un tío que

llegaba... y de ahí ya no me acuerdo de ahí solamente, no sé, algo paso, solamente recuerdo que agarré , me metí a un cuarto, te digo que agarré todo lo que tenía en las manos, lo empecé a aventar, agarre la ropa, las colchas todo y lo empecé a desgarrar y ya lo último que recuerdo de hecho porque me lastimé fue porque empecé a patear la puerta y la verdad la derrumbé.” HBB1

“El viernes...por cosas de la escuela más relacionado con una chava.” HBB1

“Depende mucho de las presiones, si acaso una vez por semana... presiones escolares de trabajo, eh familiares... Cuando no le entendía a ciertas materias de la escuela, las lógica-matemáticas y sentía que no podía llevar la presión de la escuela y el trabajo al mismo tiempo.” HBB2

“El semestre pasado cuando mi maestro de construcción me quería poner 6 cuando había entregado un trabajo y ya tenía 6 entonces no había subido a nada me enojé aventé los papeles, le mente la madre y este... me enojé y me salí.” HBB3

En cuanto a los detonadores cognitivos de las emociones negativas se encuentran:

“Tratar de desquitarme... Soy explosivo, no mido consecuencias.” HBB1

“Lo general es, me pongo a pensar si es que vale o no la pena el seguir o cosas así.” HBB1

“Ay voy a desertar, no solamente voy a desertar sino que soy un irresponsable, como es posible que no pueda... cosas negativas de mi, o sea me exigía demasiado ¿Si? Y venían cosas negativas de mí sobre mi desempeño escolar y mi desempeño tanto en el trabajo y como mi desempeño familiar y personal, en mi vida personal.” HBB2

“Que había hecho todo el esfuerzo a pesar de que ya había pasado pero quería sacar una mejor calificación y entonces que no valorara mi esfuerzo me molestó y es cuando sientes impotencia y la impotencia a mi me lleva a la ira sinceramente cuando no puedo hacer nada... te desesperas.” HBB3

La situación relacionada a la emoción neutra de Desconfianza fue la siguiente:

“Hoy en la mañana por (esta) entrevista.” HBB1

El pensamiento que tuvo acerca de la entrevista fue:

“Millones de cosas, entre mi situación laboral, mi situación familiar mi situación escolar y esto, se me vino el mundo encima. Vas a decir que es una tontería pero estaba tratando de calcular el tiempo a la vez de que dije, valdrá la pena o no valdrá la pena.” HBB1

En cuanto a la situación que se relaciona a la emoción ambivalente de Locura, el participante señaló la siguiente:

“En el trabajo...puro juego, pura risa y pues si en este mes en el trabajo, puro relajo.” HBB2

El pensamiento que acompañó a la situación laboral fue:

“Tengo otras cosas que hacer, pero en este momento lo que quiero estar es con mis compañeros...vamos a disfrutar de este tiempo, echar relajo...si estoy muy contento... por eso viene también desconfianza en mi vida porque digo... si caigo en tanta locura me va pasar lo mismo... puedes cometer errores que has cometido anteriormente y que precisamente quiero evitar.” HBB2

Emociones más expresadas: En esta categoría los hombres que puntuaron con bienestar personal bajo jerarquizaron en orden descendente las emociones que frecuentemente expresan. En la siguiente tabla se observa que no hay una tendencia definida sobre la valencia de las emociones pues el integrante HBB1 primero expresa una emoción neutra, el participante HBB2 primero una emoción negativa y por último el participante HBB3 una emoción positiva en primer lugar.

El participante HBB2 jerarquizó en el mismo nivel a la Tristeza y al Enojo.

Tabla 19.
Emociones más expresadas Grupo 4

Participante	Orden de mayor a menor expresión		
HBB1	1 Desconfianza	2 Tristeza Enojo	3 Interés
HBB2	1 Desánimo	2 Alegría	3 Locura
HBB3	1 Nobleza	2 Ira	3 Amor

Emociones estereotípicas: Dos de los tres participantes expresan una emoción estereotípica del género masculino, el Enojo; el resto de las emociones expresadas se asocian con el género femenino como el Amor, la Nobleza y el Desánimo.

Estrategias de expresión: Se refiere a las estrategias de acción, conductas y estilos de afrontamiento frente a la expresión emocional que ponen en práctica los integrantes del grupo.

Las estrategias relacionadas con la expresión de emociones positivas que utilizan los hombres del grupo se asocian a Involucrarse en actividades novedosas, en Relaciones de Pareja, Ser más Activo, Hablar más.

“Busco cosas en internet, me pongo a veces a leer... participo... voy y lo hago.”
HBB1

“Saludando a todos, hablándole a todos, llevando una buena relación con las personas, eh... andando de aquí para allá, no quedándome opacado ¿Si me entiendes? Como siendo activo.” HBB2

“Haces lo que puedes por ayudar pero en muchos casos no puedes hacer nada entonces, en ese momento te sientes mal...últimamente más bien ya como que lo controlo.” HBB3

“Haciendo todo por estar con la otra persona, mal hecho pero si, o sea es como me pierdo y eso no me gusta...A pesar de que sabes que no es la persona adecuada o que te está haciendo algún mal o que simplemente no la necesitas para estar bien o tranquilo como que soy muy dependiente sabes...si no estoy con esa persona y esa persona me rechaza o sea me siento muy mal o sea si me deprimoy empiezo ahí con los celos y todo eso.” HBB3

Las conductas relacionadas a emociones negativas que llevan a cabo los hombres del grupo son: Evitar contacto con otros, Gritar, Escuchar Música, Aislarse, Descuido Personal, Irresponsabilidad, Aventar Objetos.

“En ese aspecto soy muy cerrado...me cierro por completo, escucho música a todo lo que da, evito contacto personal, evito cualquier tipo de conversación,

cualquier cosa así, me voy me separo, me voy a algún lugar aislado y ahí me quedo.” HBB1

“No me cuido yo mismo...tanto en mi persona como en mis labores, mis responsabilidades...me veo muy callado.” HBB2

“Te enojas y gritas groserías...avientas cosas trato de no pegarle a la gente lógicamente pero normalmente te pones agresivo, procuro que no sea así.” HBB3

La estrategia de acción que involucra la emoción neutra de Desconfianza implica No Establecer Comunicación fácilmente.

“Normalmente no hablo mucho con las personas...hasta con mi propia familia. Me es muy difícil relacionarme, solamente con ciertas personas.” HBB1

En cuanto a las conductas que se asocian a la emoción clasificada como ambivalente de Locura se reportó Reír y Evadir Responsabilidades:

“Echar relajo, de echar despapaye, de estar de fiesta ¿No?...de estar risa y risa y bueno también hasta de caer en irresponsabilidades ¿No? Evadiendo, dejando un poco las responsabilidades.”

Flexibilidad de la expresión (Regulación Emocional): Se refiere a la habilidad que poseen los participantes para regular sus emociones al expresarlas, expresar a receptores adecuados, expresar dependiendo del contexto en el que se encuentra y también en cuanto a las metas que tiene la expresión de sus emociones.

Se observa en todos los hombres de este grupo la existencia de poca regulación emocional pues se dejan llevar por la emoción que experimentan en el momento y por no elegir el contexto adecuado para la expresión. Para ejemplificar se citan los siguientes párrafos de las entrevistas:

“Lo más fácil o lo más seguido que me ha pasado es que me hacen enojar, o me enojo, sobre todo cuando estoy con mi familia, soy explosivo... no soy una

persona que se guarde muy fácilmente sus emociones...a veces no mido consecuencias y es algo que mis familiares me han hecho notar... es... arremeter contra quien este enfrente de mi...la verdad no me gusta golpear a las personas, no te voy a decir que no lo he hecho pero intento evitarlo lo más posible, cuando estoy enojado si soy explosivo... a veces he llegado a romper vidrios, alguna vez cuando estaba muy-muy enojado llegue a romper una puerta, entonces si es una expresión o si es una emoción que a veces no domino.” HBB1

(Sobre con cuánta frecuencia expresa sus emociones) “Si me acaba de pasar y vengo muy deprimido por lo que me acaba de pasar, si lo cuento en el momento y puede decirse que hasta estallo....No sé, grito, pataleo, lloro, bueno el berrinche ¿No?...eso, el coraje interno que como ser humano puedes llegar a manifestar un descontento...es un momento en que no te puedes controlar... Si lo manifiesto a los amigos es de una manera muy cortante muy seca es cuando me aislo de los compañeros, prefiero no hablar.” HBB2

“(Me) he tratado de medir hasta cierto punto pero si hay un punto en los dos (su hermano y él) que si lo cruzan hacemos locuras...No sé, parecemos animales, aventamos sillas, rompemos cristales, clavamos cuchillos entonces...normalmente no solemos llegar a ese punto. Lógicamente cuando te das cuenta, o sea no tarda mucho, ya como que te controlas...De hecho la nobleza y el amor siempre me llevan a la ira de una u otra forma cuando lo demuestro en exceso”. HBB3

Importancia sobre la expresión: Se refiere al valor que le asigna cada integrante del grupo a la expresión emocional en general. En la tabla 20 se visualiza que la importancia otorgada en una EVA (1 y 8) va de baja a alta.

Tabla 20.

Importancia sobre la expresión emocional Grupo 4

Participante	Escala Verbal Análoga									
	1 (Nada importante)					10 (Totalmente importante)				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HBB1	1									
HBB2								8		
HBB3	1									

“Un 1, por la desconfianza que siento.” HBB1

“Muy importante, como un 8 no es lo más importante porque tampoco tengo obligación de expresarlo a los demás y tampoco tienen la obligación de escucharme pero a mi si me gusta expresarle a los demás como me siento.” HBB2

“1...el menor...porque yo creo que es algo que tú tienes que aprender a controlar, que es algo individual y que o sea que tu eres responsable de tus emociones...dices bueno o sea si estoy enojado pero ¿Por qué estas enojado? entonces ¿Qué vas a hacer? No puedes hacer nada, entonces ya te fregaste es cuando como que tienes que aprender y comentárselo a otras personas normalmente no te ayudan.” HBB3

Intensidad de la emoción: En cuanto a la intensidad con la que puntuaron las emociones positivas, estos participantes les asignaron un EVA de 7, 8 y 9; es decir perciben estas emociones con una intensidad que va de media a alta.

Tabla 21.
Intensidad de emociones positivas Grupo 4

Participante	Escala Verbal Análoga									
	1 (Nada importante)					10 (Totalmente importante)				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HBB1 Interés									9	
HBB2 Alegría								8		
HBB3 Nobleza							7			
Amor								8		

(Interés) “Este si fue de 9, me impulsó más” HBB1

(Alegría) “8. Mis triunfos me han costado... cierto esfuerzo entonces cuando veo que logro esforzarme más y lograr otro triunfo más por eso viene la confianza, por eso viene esa intensidad de alegría”. HBB2

(Nobleza) “7”. HBB3

(Amor) “Sería 8, de la molestia, porque yo no había hecho nada de lo que ella daba como pautas del por qué se quería ir...me molestaba el hecho de que haya dicho...que yo la molestaba y le estuviera quitando el tiempo... cosa que en el momento con el cariño que le tienes no piensas y no le puedes decir entonces te sientes impotente porque tú sabes que no pero no tienes como explicárselo ¿Me entiendes?” HBB3

La intensidad que reportaron los participantes del grupo en cuanto a las emociones negativas fue de media a alta; en EVA 5, 8 y 10.

Tabla 22.
Intensidad de emociones negativas Grupo 4

Participante	Escala Verbal Análoga													
	1 (Nada importante)						10 (Totalmente importante)							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
HBB1	Tristeza						8							
	Enojo						10							
HBB2	Desánimo						5							
HBB3	Enojo						9							

(Tristeza) "Si fue 8, si esa si me pegó bastante" HBB1

(Enojo) "Siento que fue el peor episodio de enojo que he tenido... lo máximo más uno...10+1." HBB1

(Desanimo) "5...si fue un desanimo del que yo me estoy exigiendo mucho porque yo quiero algo mejor para mí pero también no es para que me tire al llanto a la depresión o algo así...sin embargo yo trato de exigirme más, por eso me deprimó cuando veo que no puedo lograr los resultados que yo me había forjado es cuando viene la depresión." HBB2

(Ira) "8 porque si estuve a punto de soltarle un trancazo pero me medí." HBB3

Frecuencia de la expresión: Los hombres que pertenecen al grupo de bienestar bajo mencionaron que es poco frecuente o medianamente frecuente que realicen una expresión emocional pues perciben que es mejor guardarse las emociones para sí mismos o que no hay receptores adecuados para hacerlo.

"No es frecuente que pase... bueno, soy una persona muy desconfiada, la verdad mis problemas, mis cosas no es muy fácil que las comente...si algo sale bien...bueno eso si es un poco más fácil." HBB1

"En ocasiones. No siempre suelo hablar de mis emociones, pero con personas que a lo mejor lo solicitan o que lo piden o con personas que ameritan que yo les cuente...Pero cuando se da la ocasión por ejemplo ahorita, en conversaciones más profundas a lo mejor si suelo hablar más de mis emociones." HBB2

“Mmmm no. Pues...no se normalmente a la gente no le interesa escuchar de si hablo del amor de la nobleza o del perrito o que si mi novia, de la ira si...Con mi padre porque pues es él el que me ha enseñado más o menos a controlarlo... pero en la vida cotidiana no lo comento con nadie... a lo mucho con un amigo le comento dos tres cosas pero como no le interesa no le sigo hablando de eso.” HBB3

Ventajas vs. Desventajas: En esta categoría se identifica a cuál le dan mayor peso los hombres del grupo y por qué. La mayoría de los participantes de este grupo le da más peso a las desventajas que obtienen por expresar sus emociones.

“Desventajas...(porque) me abro... de una u otra manera (a las personas)...dentro de su contexto social...no dejo de ser un objeto de observación.” HBB1

“A las ventajas, por que digo bueno, finalmente las desventajas siempre van a existir; si yo me cierro al mundo y digo no voy a hablar con nadie, si no le voy a manifestar mis emociones a nadie... me voy a quedar serio y reservado...o sea las desventajas...va(n) a ser otro problema más...finalmente puede haber algo positivo puede ser que la persona se afilie contigo, te conozca, se identifique.” HBB2

“Le doy más valor a las desventajas porque pierdes... la vista, te exhibes, la gente te conoce o sea como eres en realidad, realmente no es bueno que te conozcan mucho...la gente no es buena.” HBB3

Significado de bienestar: El grupo de hombres que perciben bienestar bajo lo conceptualizan como poseer Salud, estar Satisfecho con la Vida, Consigo mismo y los Demás y Tranquilidad.

“¡Ya ha pasado tanto tiempo! (que no percibe bienestar)... Bueno, no sé, cuando yo siento que estoy bien, es más que nada por salud, que me siento bien que siento que me puedo levantar, creo que ya es algo de bienestar.” HBB1

“Estar a gusto contigo mismo, con los que te rodean, con lo que tú haces con lo que tu transmites a los demás...sentirte satisfecho con tu vida...realizado... nunca me había...dado cuenta que tengo bienestar, en la reflexión solamente empiezo a notar los puntos buenos que tengo en mi vida...si yo hago un análisis crudo de la realidad no es un bienestar como el de otras personas... el completo bienestar es cuando tu eres completamente feliz...pues eso no existe, o sea yo no creo...un completo bienestar (es) tanto físico como psicológico, entonces no lo tengo...eso

no existe pero cuando aprendes a llevar...tus prioridades, viene un bienestar.”
HBB2

“Pues paz mental, estar tranquilo no tener que pensar en nada y poder estar acostado con la persona que quieres o solo si estás tranquilo solo y...estar descansando de esas veces que ni hambre, ni sed, ni sueño, ni ganas de hacer algo...estas como en un estado como muerto como así de nirvana y te quedas como cinco horas acostado...y cuando prendes el cerebro otra vez todo empieza a funcionar ordenadamente.” HBB3

Relación entre la expresión emocional y el bienestar personal: Se encontró que la mayoría de los participantes consideran que existe una relación entre la expresión de sus emociones y el bienestar personal, excepto el primer caso.

“Ahora sí que lo que no me mata me hace más fuerte... de expresar mis emociones no siento que tenga gran repercusión en mi bienestar.” HBB1

“Si, mucho...cuando tu comunicas tus emociones... es una manera de no estar con tus mismos problemas, sino de comunicárselos a alguien...ya sea para conseguir ayuda, para ayudar a otros, ya sea sencillamente para desahogarte.”
HBB2

“Si, si las expresas (las emociones) te vas a quedar con la duda de qué se habrán quedado pensando (los demás); si no las expresas pues te las guardas y las estas pensando todo el tiempo. Al fin y al cabo siempre vas estar pensando entonces siempre tienes ese estrés que no te deja tener ese bienestar.” HBB3

Comparación por grupos

Con el objetivo de comparar los cuatro grupos de investigación, se crearon las siguientes figuras y gráficas para identificar las diferencias y similitudes más notables que se encontraron en algunas de las categorías antes expuestas.

En la categoría de Emociones más Expresadas se observan las diferencias entre los grupos que poseen distintos niveles de bienestar. Las mujeres que perciben bienestar alto (MBA) reportaron expresar primero emociones que categorizaron como genuinamente positivas, en cambio, las mujeres con bajo bienestar (MBB), dos de ellas reportaron expresar primero emociones positivas, pero lo realizaban con la finalidad de encubrir emociones negativas que experimentaban. Aquí notamos una clara diferencia en cuanto a los motivos de expresión emocional entre mujeres.

En los hombres, también existieron diferencias que mostraron ser influenciadas por el nivel de bienestar percibido. Los hombres que puntuaron con alto nivel de bienestar (HBA) jerarquizaron en primer lugar de frecuencia, la expresión de emociones positivas, lo cual coincide con su contraparte femenina, MBA; en cambio dos de los hombres que perciben bajo bienestar (HBB) jerarquizaron en el lugar número uno emociones negativas y otro de los hombres del mismo grupo mencionó en primer lugar una emoción positiva que le trae consecuencias negativas.

Por otro lado, existen similitudes que se encuentran al comparar los cuatro grupos en esta categoría pues los grupos que reportaron alto bienestar, expresan frecuentemente mayor cantidad de emociones positivas que negativas en comparación con los grupos que reportaron bienestar bajo, pues ellos reportan más emociones negativas que positivas.

La tabla 23 ejemplifica estas diferencias entre los grupos con distintos niveles de bienestar y las similitudes entre los grupos con igual nivel bienestar.

Tabla 23.

Comparación en la categoría de Emociones más Expresadas entre los cuatro grupos de investigación

Grupo	Participante	Jerarquización de mayor a menor expresión			
		1	2	3	4
MBA	MBA1	Alegría	Amor	Tristeza	Euforia
	MBA2	Felicidad	Enojo		
	MBA3	Felicidad	Alegría	Enojo	Aburrimiento
MBB	MBB1	Felicidad	Angustia	Miedo	
	MBB2	Felicidad	Tristeza	Desesperación	
	MBB3	Decepción	Amor	Tristeza	
HBA	HBA1	Alegría	Preocupación		
	HBA2	Felicidad	Entusiasmo	Apatía	
	HBA3	Alegría	Bienestar	Orgullo	Desesperación
HBB	HBB1	Desconfianza	Tristeza/Enojo	Interés	
	HBB2	Desánimo	Alegría	Locura	
	HBB3	Nobleza	Ira	Amor	

Nota: Grupo 1 MBA (Mujeres Bienestar Alto), Grupo 2 MBB (Mujeres Bienestar Bajo), Grupo 3 HBA (Hombres Bienestar Alto), Grupo 4 HBB (Hombres Bienestar Bajo).

En las categorías de Importancia de la expresión emocional e Intensidad experimentada tanto en emociones negativas como positivas, también existieron diferencias notables que señalar.

La siguiente tabla número 24 muestra la importancia que cada grupo de la investigación le otorga a la parte conductual del proceso emocional. Al realizar la comparación, se nota que tanto los hombres como las mujeres que perciben alto nivel de bienestar (MBA y HBA) evalúan que es muy importante expresar sus emociones, calificando en una Escala Verbal Análoga (EVA) en su mayoría como totalmente importante 10. En cambio, los hombres y las mujeres que perciben tener un nivel de bienestar bajo (HBB y MBB) reportaron que expresar sus emociones no es tan importante; la mayoría de las mujeres con niveles bajos de bienestar lo reportan como medianamente importante y la mayoría de los hombres con bajos niveles de bienestar como nada importante.

Tabla 24.
Comparación en la Importancia otorgada a la expresión emocional entre los cuatro grupos de investigación

Grupo	Participante	Escala Verbal Análoga (EVA)										
		1 (Nada importante)					10 (Totalmente importante)					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
MBA	MBA1								8			
	MBA2										10	
	MBA3										10	
MBB	MBB1							7				
	MBB2			3								
	MBB3					5						
HBA	HBA1										10	
	HBA2										10	
	HBA3										10	
HBB	HBB1	1										
	HBB2								8			
	HBB3	1										

Nota: Grupo 1 MBA (Mujeres Bienestar Alto), Grupo 2 MBB (Mujeres Bienestar Bajo), Grupo 3 HBA (Hombres Bienestar Alto), Grupo 4 HBB (Hombres Bienestar Bajo).

Las EVA que ejemplifican la intensidad con la que evalúan percibir las emociones positivas los cuatro grupos de investigación están integradas en la Tabla 25. Se observa en ella que la mayoría de los participantes de los cuatro grupos experimentan con intensidad de media a alta sus emociones positivas. Las mujeres que puntuaron tener bajo bienestar (MBB) perciben experimentar sus emociones positivas como intensas. Los hombres con bienestar bajo (HBB) calificaron sus emociones positivas como medianamente intensas e intensas. Sin embargo, la intensidad aumenta en los grupos de mujeres y hombres con mayores niveles de bienestar personal (HBA y MBA), llegando a ser algunas de estas emociones positivas totalmente intensas.

En cuanto a los niveles de intensidad percibidos para la experiencia de emociones negativas, se observan similitudes entre los grupos con igual nivel de bienestar. La Tabla 26 muestra que el grupo de mujeres con alto bienestar (MBA) reportó experimentar de forma intensa las emociones negativas dándoles

calificaciones de 8 y 9 en la EVA; de forma similar reportaron una intensidad alta los hombres con el mismo nivel de bienestar (HBA), pues también asignaron calificaciones de 9 en la EVA. En los grupos con bajo bienestar personal también se encuentran similitudes en la percepción de intensidad emocional ya que tanto las mujeres (MBB) como los hombres (HBB) asignaron en la EVA calificaciones del 5 hasta el 10, lo cual indica que perciben sus emociones negativas en una intensidad de media hasta totalmente intensa.

Tabla 25.
Comparación en la Intensidad en emociones positivas entre los cuatro grupos de investigación

Grupo	Participante	Emoción	Escala Verbal Análoga									
			1 (Nada Intensa)					10 (Totalmente Intensa)				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
MBA	MBA1	Alegría					5					
		Amor									9	
	MBA2	Felicidad									9	
	MBA3	Felicidad										10
		Alegría										10
MBB	MBB1	Felicidad								8.5		
	MBB2	Felicidad								8		
	MBB3	Amor										10
HBA	HBA1	Alegría										10
	HBA2	Felicidad										10
		Entusiasmo										10
	HBA3	Alegría								8		
		Bienestar								8		
		Orgullo								8		
HBB	HBB1	Interés									9	
	HBB2	Alegría								8		
	HBB3	Nobleza							7			
		Amor								8		

Nota: Grupo 1 MBA (Mujeres Bienestar Alto), Grupo 2 MBB (Mujeres Bienestar Bajo), Grupo 3 HBA (Hombres Bienestar Alto), Grupo 4 HBB (Hombres Bienestar Bajo).

Tabla 26.

Comparación en la Intensidad en emociones negativas entre los cuatro grupos de investigación

Grupo	Participante	Emoción	Escala Verbal Análoga										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
MBA	MBA1	Tristeza									8		
	MBA2	Enojo										9	
	MBA3	Enojo										9	
MBB	MBB1	Angustia										9	
		Miedo											10
	MBB2	Tristeza									8		
		Desesperación					5						
HBA	MBB3	Decepción									8		
		Tristeza										9	
	HBA1	Preocupación										9	
HBB	HBA2												
	HBA3	Desesperación										9	
	HBB1	Tristeza									8		
HBB		Enojo											10
	HBB2	Desánimo						5					
	HBB3	Enojo										9	

Nota: Grupo 1 MBA (Mujeres Bienestar Alto), Grupo 2 MBB (Mujeres Bienestar Bajo), Grupo 3 HBA (Hombres Bienestar Alto), Grupo 4 HBB (Hombres Bienestar Bajo).

La tabla número 27 la compone la síntesis de dos categorías, la categoría de Estrategias de expresión emocional y Flexibilidad en la expresión emocional, conformando un Estilo de Expresión Emocional que se dividió conforme a las respuestas emitidas por los participantes en flexibles o inflexibles.

Los cuatro grupos ejemplificaron en sus respuestas el estilo de expresión emocional que poseen. Comparando a los cuatro, es notable que el factor que modera el estilo de expresión es dado por el nivel de bienestar personal percibido, pues las mujeres con bienestar bajo (MBB) reportaron durante la entrevista poca regulación emocional pues tienen conductas relacionadas a las emociones negativas como gritos, golpes, aislarse, llorar, rumiación y evitación de situaciones, además de la práctica de la inhibición emocional al preferir no expresar sus emociones acerca de situaciones evaluadas como dolorosas o confusas; de similar forma, los hombres con bajo bienestar (HBB) demostraron en sus respuestas que se dejan llevar por algunas emociones y que la forma de expresarlas es poco regulada incluso llegando a perder el control en ciertas ocasiones, por ejemplo, las conductas relacionadas a emociones negativas que llevan a cabo son gritar, aislarse, descuido personal, irresponsabilidad y aventar objetos. Es por estas características que ambos grupos cayeron en la clasificación de un estilo de expresión inflexible.

Las mujeres que perciben alto bienestar (MBA) expusieron en la entrevista que son flexibles al expresar sus emociones, pues existe una regulación de las emociones negativas, no dejándose llevar por ellas, eligen adecuadamente a los receptores de la expresión, personas que reconocen como confiables y que expresan sus emociones dependiendo del objetivo que tenga la expresión, acercar al otro o ponerle un límite, también reportaron usar como estrategia el disfrutar de los momentos, de las personas y de sí mismas. Los hombres con bienestar alto (HBA) reportaron tener como estrategias el uso de la reflexión y automonitoreo emocional, saber a quién expresar sus emociones y cuando experimentan emociones negativas las estrategias conductuales que emplean es establecer

contacto con otros, pedir consejo, búsqueda activa de soluciones y analizar la situación. Uno de los participantes demostró su flexibilidad en la expresión de sus emociones al elegir lo que expresa y lo que no, sabiendo modular el contenido dependiendo de sus objetivos. Por lo anterior, los grupos con alto nivel de bienestar se colocaron en un estilo flexible de expresión emocional.

Tabla 27.
Comparación del tipo de Expresión Emocional entre los cuatro grupos de investigación

Grupo	Tipo de expresión emocional	
	<u>Flexibilidad (Regulación Emocional)</u>	<u>Inflexibilidad (Sin Regulación Emocional)</u>
MBA	MBA1: Regulación emocional MBA2: Expresar dependiendo del objetivo MBA3: Expresar la emoción con receptores adecuados	
MBB		MBB1: Poca regulación emocional MBB2: Inhibición emocional MBB3: Inhibición emocional
HBA	HBA1: Expresar la emoción con receptores adecuados HBA2: Expresar la emoción con receptores adecuados HBA3: Balance entre lo que expresa y no expresa dependiendo del objetivo	
HBB		HBB1: Expresión descontrolada de la emoción y en contextos inadecuados HBB2: Poca regulación emocional HBB3: Expresión descontrolada de la emoción

Nota: Grupo 1 MBA (Mujeres Bienestar Alto), Grupo 2 MBB (Mujeres Bienestar Bajo), Grupo 3 HBA (Hombres Bienestar Alto), Grupo 4 HBB (Hombres Bienestar Bajo).

La categoría de Ventajas vs. Desventajas arrojó que la mayoría de los participantes de la investigación (8 de 12) considera que existen más ventajas que

desventajas al emitir la expresión de sus emociones. El único grupo en el que todos los participantes mencionaron preferir las ventajas de la expresión fue el de hombres con bienestar alto (HBA), después le siguen los dos grupos de mujeres; las mujeres con alto nivel de bienestar (MBA) en su mayoría le da más peso a las ventajas, solamente una de ellas asigna un peso igual debido a los motivos y las creencias relacionadas a la expresión emocional que posee. Las mujeres que puntuaron con bienestar bajo (MBB) también en su mayoría asignan mayor peso a las ventajas que a las desventajas, sin embargo, una de las integrantes dijo no percibir ningún beneficio al realizar la expresión de sus emociones. Para la mayoría de los hombres con bienestar bajo (HBB), existe la evaluación de que las desventajas de expresar sus emociones son mayores que las ventajas.

Ventajas Vs. Desventajas

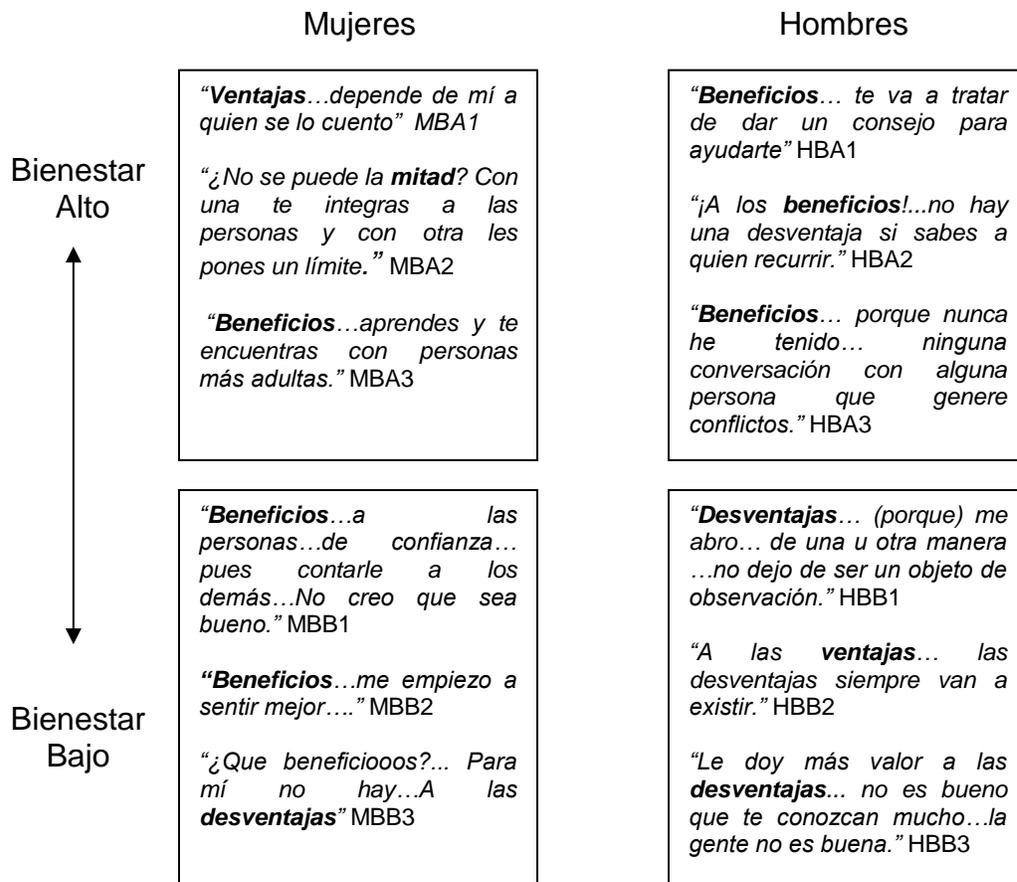


Figura 11. Matriz que compara la categoría Ventajas vs. Desventajas en los cuatro grupos de investigación.

CAPITULO V

DISCUSIÓN

En el creciente campo de la Psicología Positiva se han generado investigaciones que se enfocan en promover un balance entre los aspectos negativos y positivos que experimentan los seres humanos en diferentes áreas de sus vidas. El presente estudio, al basarse en este paradigma, planteó como su principal objetivo explorar las diferencias por género en la expresión emocional y su impacto en el bienestar personal.

La metodología empleada para esta investigación permitió realizar una triangulación de datos cuantitativos y cualitativos cuyos hallazgos muestran la existencia de un impacto en el bienestar personal dependiendo del estilo de expresión emocional que se posee, sin embargo se descubrió que este impacto, es independiente del género pues los resultados arrojados revelan que no todas las mujeres de este estudio tienen el mismo estilo de expresión emocional ni todos los hombres poseen también un mismo estilo.

En ambos géneros, quienes compartían un mismo estilo de expresión emocional también poseían un nivel de bienestar semejante, por lo tanto se encuentran similitudes entre el estilo de expresión emocional que poseen los participantes y el nivel de bienestar que perciben, es decir, que los diferentes estilos de expresión emocional en particular ejercen una influencia en la percepción de un nivel alto o bajo de bienestar personal.

La entrevista semiestructurada reveló diferencias en el estilo de expresión emocional en los grupos con bajo y alto bienestar personal, pues el discurso a lo largo de la entrevista de los grupos con bienestar alto reflejó que tienen un estilo positivo de interpretar la mayoría de acontecimientos que expusieron, mientras que los participantes del grupo de bienestar bajo poseen un estilo más pesimista sobre las mismas preguntas. Estas diferencias en el tono del discurso en los

diferentes grupos de bienestar personal también fueron encontradas por Benatuil (2003) pues en su estudio reporta que al entrevistar a los participantes con bienestar alto, daban respuestas que mostraban vitalidad, en cambio los participantes con bienestar bajo reflejaban un tono de desesperanza, depresión e infelicidad, además de que se centraban en las dificultades.

Respecto a el impacto del estilo de expresión emocional con el bienestar destacaron dos de las categorías, Estrategias de Expresión Emocional y Flexibilidad de la Expresión (Regulación Emocional) ya que a través de ellas es notorio que las personas que puntuaron con menor bienestar personal poseen estilos inflexibles o baja regulación de sus emociones, por el contrario los participantes que perciben niveles altos de bienestar mostraron poseer un estilo mucho más flexible y la habilidad de regular adecuadamente sus emociones.

Los hombres con alto bienestar (HBA) hicieron uso de estrategias de expresión de emociones positivas en las cuales se involucraban con los otros, usaban la autoreflexión y el automonitoreo. En cuanto a las estrategias empleadas al experimentar emociones negativas buscaban apoyo social, analizaban las situaciones y tenían una búsqueda activa de soluciones. Según Bisquerra (2009) el bienestar personal incluye poseer competencias emocionales y sociales y quienes logran desarrollarlas adecuadamente se encuentran en mejores condiciones para disfrutar del bienestar y compartirlo con las personas que los rodean. Con lo anterior se confirma que el grupo posee buenos recursos para afrontar dificultades pues el estilo de afrontamiento activo es el que predomina entre ellos, pueden involucrarse satisfactoriamente con los que les rodean en situaciones negativas como positivas y poseen características que propician el autoconocimiento. En sintonía con esto último, un estudio de Gaitniece-Putāne y Raščevska (2006) revela que los hombres de 20 a 25 años (edades en las que oscilan los participantes de esta investigación) obtuvieron puntuaciones en el área de Autoconocimiento Emocional y Flexibilidad en la Inteligencia Emocional del Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On, que indican que los hombres de

estas edades se encuentran alejados de los estereotipos de género que sugieren que los hombres permanezcan reservados emocionalmente, se mostraron más abiertos a experimentar y expresar estados emocionales, además de que reconocen y entienden sus emociones, lo cual les posibilita adaptarse a diferentes situaciones desde los niveles emocionales, cognitivos y conductuales, a diferencia de otros grupos de hombres de edad más avanzada.

En relación con lo anterior, la categoría de Flexibilidad de la expresión (Regulación Emocional) reflejó que todos los integrantes del grupo de hombres con bienestar alto muestran poseer regulación emocional expresando sus emociones con los receptores adecuados, generalmente familia y amigos, regulan las emociones negativas que percibieron, reconocen los motivos para realizar la expresión emocional entre los que destacaron los relacionados con obtener apoyo social y estrechar vínculos sociales, el motivo de encontrar un significado, de ser conocidos a profundidad y comprender y clarificar el suceso experimentado; estos motivos están en relación con los planteados por Rimé (2007). Finalmente, hacen una valoración sobre lo que es conveniente expresar y lo que es mejor guardar para sí mismos. Respecto a lo anterior, Bonnano, Papa, Lalande, Westphal, y Coifman (2004) así como Greenberg y Paivio (2001) señalan que ni la expresión sin freno, ni la total restricción son saludables para el ser humano debido a que lo que resulta adaptativo es poseer la habilidad para flexibilizar cuándo expresar las emociones y cuándo inhibirlas dependiendo del contexto y motivos de expresión, tal y como lo hace este grupo de hombres.

El grupo de mujeres que percibieron bienestar alto (MBA) coincidió en algunas características de expresión y regulación emocional que tuvieron los hombres con bienestar alto. Por ejemplo, una de las estrategias relacionadas a las emociones positivas más empleadas por ambos grupos es la de buscar involucrarse positivamente con otros; además, las mujeres con alto bienestar reportaron estrategias tales como disfrutar de los momentos, de las personas con las que conviven y de sí mismas al momento de experimentar emociones positivas

lo cual indica una satisfacción personal, con sus relaciones interpersonales y con su entorno, características relacionadas con la posesión de bienestar psicológico. Cabe recalcar que estas participantes asociaban la expresión emocional con motivos como propiciar intimidad cuya creencia central es el permitir ser conocido por los demás, este resultado es similar a lo que Kennedy-Moore y Watson (1999) postulan como una de las metas centrales de la expresión emocional. Las estrategias de expresión emocional que usa este grupo cuando experimenta emociones negativas están alineadas con lo que también mostraron en la categoría de Flexibilidad de la expresión (Regulación Emocional) pues en conjunto ambas categorías reflejan que a pesar de que las participantes tuvieron alta intensidad en este tipo de emociones, no se dejaron llevar por ellas debido a que cuentan con las herramientas adecuadas para modular las emociones que fueron acompañadas de pensamientos asociados con querer continuar y superar la situación relacionada con la emoción negativa, al mismo tiempo que lograron expresarlas con los receptores adecuados. De acuerdo con Fernández-Abascal (2009) este grupo de mujeres estaría cumpliendo con la principal función adaptativa de la regulación emocional pues indica que el objetivo de este proceso es básicamente obtener los mayores beneficios posibles sin sufrir los posibles efectos indeseables de las emociones, además de promover la recuperación del funcionamiento habitual, mantener buenos lazos sociales y facilitar que estos lazos sean más unidos (Bonnano, Papa, Lalande, Westphal, & Coifman, 2004).

Estos hallazgos señalan que ambos grupos de mujeres y hombres comparten características similares en las áreas de regulación emocional y bienestar percibido, pues en general son personas que tienen la capacidad de atender sus emociones, evaluarlas adecuadamente y expresarlas de forma modulada lo que impacta favorablemente en su satisfacción personal, la forma en la que afrontan las adversidades y en el mantenimiento de relaciones profundas.

Estas similitudes entre los dos grupos pueden ser explicadas mediante lo identificado por varios autores (Echebarría, 2010; Gaitniece-Putāne & Raščevska,

2006; Gartzia, Aritzeta, Balluerka, & Barberá, 2011; Gil, 2005; Guastello & Guastello, 2003; Rocha-Sánchez y Díaz Loving, 2005), quienes señalan que en la actualidad entre las generaciones de jóvenes en combinación con su nivel educativo no existen diferencias marcadas entre mujeres y hombres en la aceptación de rasgos de expresividad e instrumentalidad, es decir en cumplir con los estereotipos de género, lo que ha llevado a postular que la adopción de estos rasgos depende más de los roles sociales, laborales y/o profesionales que se ocupan en la sociedad y no del género en particular; además de que estos roles con el paso del tiempo han ido flexibilizándose de tal forma que permiten mayor apertura entre mujeres y hombres para desenvolverse en diferentes aspectos de la vida cotidiana incluida la expresión emocional en los hombres.

El contraste, entre los grupos con bajo nivel de bienestar hubo diferencias importantes al explorar los resultados presentados por hombres y mujeres en cuanto a su estilo de expresión emocional.

Los hombres con niveles bajos bienestar (HBB) en la categoría de Estrategias de Expresión asociadas con experiencias positivas tienden a involucrarse activamente en las actividades que realizan o con las personas significativas, sin embargo el involucrarse con la pareja por ejemplo, es llevado al extremo pues uno de los participantes dijo “perderse” al llevar a cabo esta estrategia de expresión emocional, lo cual demuestra que la conducta no es adecuadamente modulada pues no relaciona con la naturaleza positiva de la emoción y beneficios asociados. Además de la poca regulación emocional lo anterior puede ser explicado desde la perspectiva de que probablemente el participante posea un estilo de apego ansioso, respecto a lo cual Kankotan (2008) señala que las personas con este tipo de apego tienden a experimentar algunas emociones positivas derivadas de involucrarse en relaciones íntimas sin embargo, existe una relación negativa entre el estilo de apego ansioso y la percepción de Bienestar Subjetivo. El tipo de estrategias de expresión para emociones negativas que mostraron los participantes hombres con bajo bienestar refleja que adoptan un

estilo de afrontamiento evitativo al presentar dificultades pues toman medidas como aislarse y evitar el contacto con otros y también acciones como gritar y aventar objetos cuando la emoción negativa es muy intensa, lo cual indica que estas estrategias no inciden en un adecuado manejo emocional. De acuerdo a Rozanski y Kubzansky (2005) las conductas emocionales antes mencionadas van en contra de la flexibilidad emocional que contribuye a un funcionamiento psicológico adecuado pues los participantes no cuentan con la habilidad de regular sus emociones y con los estilos de afrontamiento efectivos para situaciones percibidas como estresantes o difíciles al permitir conducirse por la intensidad de la emoción en la mayoría de las ocasiones.

Lo expuesto en la categoría de Flexibilidad de la expresión (Regulación Emocional) evidencia que todos los hombres de este grupo reportaron la falta de autorregulación en sus respuestas pues se dejan llevar por la emoción que experimentan en el momento y por no elegir el contexto adecuado para la expresión. Existieron ejemplos en todos los casos donde los participantes llevaron la expresión por ejemplo, del enojo a niveles donde gritaron, destrozaron habitaciones, golpearon personas, aventaron sillas y clavaron cuchillos; estos ejemplos se acompañaron de un discurso que reflejaba que se sentían con poco control de sí mismos y de la situación. Los resultados coinciden con la literatura en que si no existe una habilidad para regular y se expresa sin freno, como es el caso de estos participantes al experimentar enojo de forma intensa (Greenberg & Paivio, 2001) se presenta un deterioro importante en las relaciones interpersonales. Cabe recalcar que este tipo de expresión emocional se afianza en una creencia sobre que es peligroso abrirse a los demás y por lo tanto tendrá como meta la autoprotección más que el acercamiento a los que les rodean (Kennedy-Moore & Watson, 1999).

Las mujeres que perciben bienestar bajo conformaron el grupo MBB, al igual que los hombres con bajo bienestar reflejaron en sus respuestas una tendencia deficiente en la regulación de sus emociones. En el caso de las

estrategias de expresión relacionadas a emociones positivas, las mujeres comentaron realizar un acercamiento con otros al darles muestras de afecto o entablar conversaciones, sin embargo la mayoría de las participantes señalaron que estas prácticas normalmente no las realizan y si lo hacen es para encubrir su verdadero estado emocional o cambiar el tema de conversación que les incomoda. Estas características denotan que este grupo de mujeres practica la inhibición activa pues realizan esfuerzos para ocultar sus verdaderas experiencias emocionales lo cual les implica un desgaste psicológico y específicamente una de ellas refirió tal desgaste físico que ha mermado su percepción de salud (Pennebaker, 1984).

Se trata del caso de la participante MBB1 que resulta valioso detallar para explicar el proceso de la inhibición activa y los beneficios en cuanto a reestructuración cognitiva que le trajo el expresar esta problemática con la autora de este estudio pues, durante la entrevista, la participante se percató del malestar que le propiciaba no expresar sus emociones y cogniciones alrededor de sus preferencias sexuales: *“Al no expresarme me siento así... (me preguntaste) ¿Qué pasaría si no expresaras? y yo te dije que a lo mejor me sentiría enferma, mal y amargada. Y sí, eso de que siento esa angustia en el pecho, ese dolor puede ser eso, que no puedo expresar lo que siento al respecto”*. Esta inhibición no le permitía a la participante trasladar al campo del lenguaje su problemática y resignificarla lo cual contribuiría a afrontar esta situación adecuadamente.

En cuanto a las Estrategias de Expresión de Emociones negativas se encontraron similitudes con la categoría de Flexibilidad en la expresión emocional (Regulación Emocional). Las participantes con bajo bienestar reportaron algunas estrategias de expresión relacionadas con estilo de afrontamiento evitativo como no hablar con otros o aislarse; similar a lo que sucede con los hombres con bienestar bajo, la rumiación, gritos y golpes. Estas estrategias en conjunto hacen notoria la falta de autorregulación emocional y las creencias de fondo también similares a las que presentaron los hombres de bienestar bajo que se asocian con

que es mejor no expresar que expresar ya que es peligroso abrirse a los demás (Kennedy-Moore & Watson, 1999). Respecto a la falta de regulación traducida a suprimir sus estados emocionales, Gross y John (2003) revelaron que en un estudio que relacionaba Bienestar Psicológico y estrategias de regulación emocional, los participantes que practicaban la estrategia de supresión se encontraban menos satisfechos con su vida, con sus relaciones interpersonales y con ellos mismos además de que puntuaban bajo en la escala de Bienestar Psicológico de Ryff y usaban un estilo de afrontamiento poco efectivo y ligado a la rumiación; lo cual coincide con los que el presente estudio encontró en este grupo de mujeres.

Las similitudes encontradas entre estos dos grupos de mujeres y hombres con bajo bienestar probablemente ocurre porque ambos aprendieron a usar rígidamente un solo estilo de expresión emocional, la inhibición o supresión, que los ha llevado en ocasiones a una falta de autocontrol, esto es apoyado por Buck (1993) y Domínguez, Valderrama y Pennebaker (1995) quienes reportan que en el proceso de socialización algunas personas al no ser retroalimentadas adecuadamente aprenden a no expresar sus emociones, guardándolas u ocultándolas ya que de no hacerlo piensan, le causará mayor sufrimiento. Lo negativo de esta práctica es que algunos de los participantes lo continúan haciendo indiferenciadamente lo cual impacta su bienestar, pues como Bonnano, Papa, Lalande, Westphal, y Coifman (2004), así como Cerezo, Ortiz-Tallo y Cardenal (2009) señalan, los costos en la salud física y psicológica que son causados por la inhibición o supresión emocional surgen entre los individuos que la usan rígidamente, es decir que la adoptan como su estilo de expresión o estilo de afrontamiento usual y no la utilizan flexiblemente dependiendo de las demandas del ambiente

Lo anterior confirma la hipótesis que postula que a medida que los participantes utilicen más la regulación emocional para la expresión de la misma, el bienestar personal incrementará debido a que cuando se realiza la comparación

de los cuatro grupos de investigación se observa que a mayor regulación emocional mayor es el nivel de bienestar reportado y a menor regulación emocional menor es el nivel de percepción de bienestar personal. Esto se presenta debido a que el manejo y expresión emocional regulada están asociados con una mejor adaptación y a un funcionamiento óptimo.

Es valioso señalar que el principal detonador y contexto encontrado en todos los grupos de investigación donde identificaban experimentar tanto emociones negativas como positivas es el relacionado con las Relaciones Interpersonales, esto puede ser explicado por el planteamiento de Bisquerra (2009) pues dice que las relaciones interpersonales son una fuente de satisfacción y al mismo tiempo de frustración y también por lo que comenta Rimé (2007) referente a que las necesidades de regulación y los motivos sociales como los más fuertes que se satisfacen al expresar las emociones.

Sin embargo existieron diferencias sustanciales entre los tipos de relaciones interpersonales que tienen las personas con alto y bajo bienestar, pues las primeras perciben que cuentan con buenas redes de apoyo para expresar sus emociones y encuentran beneficios al llevarlo a cabo, lo cual se ha reportado en la literatura (Bisquerra, 2009; Fernández-Abascal, 2009) en relación a que existen fuertes lazos bidireccionales entre las emociones positivas percibidas por las personas y las relaciones interpersonales haciendo una especie de efecto boomerang pues si alrededor de las personas hay un ambiente de comprensión, amor y entusiasmo es probable que impacte positivamente en los individuos y si esa persona por su parte, propicia un clima positivo en sus contextos interpersonales recibirá igualmente una retroalimentación positiva y se propicie la expresión emocional.

En contraparte, para las personas con bienestar bajo fue notable la percepción a nivel cualitativo de poco apoyo social o de receptores con los cuales emitir la expresión de sus emociones, la literatura reporta (Buck, 1993; Christophe

& Rimé, 1997; Gross et al., 1997; Kennedy-Moore & Watson, 1999; Scott, 1985; Zech, 2000) que el expresar emociones implica reciprocidad y retroalimentación por parte del que expresa y del interlocutor, lo anterior se apoya con lo que Fernández-Abascal (2009) ha documentado en cuanto a que las personas que no confían, no expresan, no se abren, no se relacionan y por lo tanto no crean relaciones estables y profundas. Esta falta de confianza es probable que se relacione con creencias como *“Las personas no son buenas”*, *“A nadie le va a importar lo que te pase”* o *“No dejo de ser un objeto de observación”* que presentaron participantes con bajo bienestar personal.

La hipótesis planteada sobre los participantes que le den más valor a la expresión de sus emociones poseerán mayor bienestar también se ha confirmado, esto debido a que al comparar a los grupos de investigación, mujeres y hombres que perciben un nivel de bienestar bajo reportaron que expresar sus emociones no es tan importante; la mayoría de las mujeres con niveles bajos de bienestar lo reportan como medianamente importante y la mayoría de los hombres con bajos niveles de bienestar como nada importante, aunado a esto, la percepción de mayores desventajas que ventajas al llevar a cabo la expresión indica que este conjunto de participantes sostiene creencias y han tenido experiencias desfavorables al momento de expresar sus emociones lo que ha mermado su confianza en los otros y el poder enriquecer su percepción de bienestar.

Los participantes con un alto nivel de bienestar evalúan que es muy importante expresar sus emociones, llegando incluso a asignar valores en una Escala Verbal Análoga (EVA) de 10, lo que implica que les resulta totalmente importante. Estos resultados en conjunto con la preferencia de ventajas sobre desventajas de la conducta emocional revelan que las personas con bienestar alto le encuentran sentido en sus vidas al hecho de expresar sus emociones y que llevarlo a cabo les trae consecuencias favorables.

Otro de los principales hallazgos del presente estudio a nivel cuantitativo es que existen diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y hombres en la percepción de bienestar personal, siendo estos últimos los que reportan en forma general un nivel más alto de bienestar, además de en las áreas de Expectativas y Logros, Confianza para Afrontar Dificultades y Trascendencia, lo cual es consistente con lo encontrado en un meta-análisis realizado por Haring, Stock y Okun (Anguas 2000:27) que reporta que los hombres incluidos en su estudio son ligeramente más felices que las mujeres, otros estudios mostraron que las mujeres tienden a reportar niveles más bajos de bienestar emocional y bienestar subjetivo (Diener, 1984); y en población mexicana, la investigación realizada por Arita, Romano, García y Félix (2005) sobre satisfacción con la vida, en el que encontraron una ligera diferencia entre ambos géneros en cuanto a la satisfacción percibida pues los hombres alcanzaron una puntuación promedio de 8.11 y las mujeres de 8.10.

El que los hombres hayan puntuado con mayor bienestar relacionado a expectativas y logros, confianza para afrontar dificultades y trascendencia también puede ser explicado por los hallazgos en hombres jóvenes (entre 20 y 25 años) en el estudio realizado por Gaitniece-Putāne y Raščevska (2006) anteriormente mencionado, donde encontraron valores más altos en la subescala de Felicidad, que hace referencia a la capacidad de estar satisfecho con la vida, ser feliz con uno mismo y con los demás, y de expresar las emociones positivas. Los autores estipulan que probablemente a esta edad los hombres son menos autocríticos y poseen una orientación positiva además de tener una fuerte creencia sobre su capacidad para adaptarse a nuevas situaciones.

Otra posible explicación para este hallazgo, en la proporcionada por Nezu y Nezu (1987) y Nezu, Nezu y Lombardo (2006) ya que sugieren que las diferencias que existen entre mujeres y hombres son debidas a una función de roles sexuales más que del género en sí mismo; es decir que el rol sexual masculino está más orientado a un estilo activo de afrontar las dificultades o retos de la vida.

Aunado a esto, los resultados cuantitativos también señalan que las mujeres en general a lo largo de los factores que componen el Bienestar Personal, se muestran más dispersas en comparación con los hombres, llegando incluso a alcanzar valores extremos de muy alto bienestar o muy bajo bienestar, situación similar a la que Fujita, Diener y Sandik (1991) reportaron, pues sus participantes mujeres informaron una gran cantidad de emociones tanto positivas como negativas en su estudio. De acuerdo a autores como Anguas (2000), Diener y Ryan (2009) y Diener, Suh y Smith (1999) a pesar de que la probabilidad de que existan personas extremadamente felices o infelices es muy baja, las mujeres se encuentran sobrerrepresentadas en ambos grupos.

En este estudio también se encontró que no existen diferencias significativas entre ambos géneros en áreas que el inventario SUBI clasifica como Sociales y Familiares, esto coincide con otras investigaciones como las de Roothman, Kristen y Wissling (2003) quienes encontraron que tanto mujeres como hombres de entre 18 y 25 años mostraron darle la misma importancia a las experiencias interpersonales; y también con los hallazgos de Gaitniece-Putāne y Raščevska (2006) quienes reportan que en el área de relaciones interpersonales tampoco encontraron diferencias significativas en la habilidad de mujeres y hombres de 20 a 25 años para formar y mantener lazos sociales. Es probable que debido a la edad que poseen los participantes de los estudios, incluido este, se encuentren en escenarios, tales como la universidad, que propician enriquecer las relaciones sociales y poseer características que contribuyan a la socialización.

Una de las bondades que ofrece un estudio con metodología mixta como el presente, es que se puede observar más a detalle el fenómeno de las diferencias entre género a nivel de bienestar personal, pues lo que revelan los resultados a nivel cualitativo es que mujeres y hombres con niveles similares de bienestar no son tan distintos, por el contrario, comparten algunas características.

Por ejemplo, resalta al comparar los cuatro grupos de investigación que las mujeres y hombres que perciben alto bienestar personal presentaron mayor afecto positivo que negativo, uno de los principales componentes del bienestar subjetivo que la literatura reporta (Diener, 1984; Diener & Larsen 1993; Diener & Ryan 2009; García, 2002) de igual forma Ryff (2002) sostiene que las personas que tienden a percibir altos niveles de bienestar psicológico también reportan altos niveles de bienestar subjetivo. Este hallazgo es relevante pues se ha encontrado que las emociones positivas abren la posibilidad de aprender nuevos repertorios conductuales y pautas emocionalmente satisfactorias al mismo tiempo que las potencia, también logran orientar y enriquecer las vidas de las personas al mismo tiempo regulan comportamientos futuros, son elementos claves de la autorregulación de las propias emociones (Fernández-Abascal, 2009) y protegen a las personas de la depresión impulsando su ajuste funcional (Fredrickson, 1998).

Como grupo, las mujeres MBA experimentaron siete emociones positivas contra cinco negativas, es decir dos emociones positivas más que negativas, una de ellas fue la Alegría. También en los hombres HBA se encontró este tipo de proporción, ocho emociones positivas contra tres negativas, cinco emociones positivas más que negativas. La Alegría fue la emoción positiva más mencionada, similar a lo que sucedió en el grupo de mujeres con alto bienestar. Estos hallazgos están alineados con lo encontrado por Fredrickson (2009) pues postuló que la proporción o tasa de positividad que caracteriza al florecimiento humano es de tres a uno, lo que quiere decir que se experimentan tres emociones positivas por cada emoción negativa.

En cuanto a la intensidad de las emociones ambos grupos que perciben bienestar alto reportaron que experimentan emociones positivas y emociones negativas en niveles altos de intensidad, lo cual es congruente con lo que Larsen y Diener (1987) han propuesto, pues señalan que las personas que experimentan con intensidad alta emociones positivas también tienden a experimentar intensamente emociones negativas y que probablemente esta intensidad es en

general más adaptativa para ellos en los ambientes en los que se desenvuelven (Fujita, Diener & Sandvik, 1991). En ese sentido es pertinente señalar que el experimentar emociones negativas de forma intensa no resulta desadaptativo para estos grupos pues a la hora de dar paso a la parte conductual demostraron que pueden regular la emoción convirtiéndola en un aspecto favorable en lugar de algo que los perjudique.

Sin embargo, hay que recordar que la evidencia señala que en cuestión de bienestar subjetivo tiene mucho más peso el reporte de la frecuencia con que se experimentan emociones positivas que la intensidad (Lucas & Diener 1998). Por lo tanto es relevante saber que la frecuencia con la que expresan emociones positivas también es mayor en ambos grupos MBA y HBA, lo que nos habla de una congruencia entre las emociones experimentadas y las emociones expresadas.

Por otro lado, los grupos de hombres y mujeres con bienestar bajo coincidieron en la menor percepción de emociones positivas, es decir existe mayor afecto negativo que positivo, lo cual indica que uno de los componentes del bienestar subjetivo se encuentra en bajos niveles, esto es relevante pues Fernández-Abascal (2009) plantea que las emociones negativas están asociadas con la evitación, mientras que las positivas con la aproximación, de esta manera el hecho que los participantes presenten más emociones negativas va limitando su repertorio de comportamientos lo que los aleja la posibilidad de recibir retroalimentación positiva inter e intrapersonal.

Las mujeres con bajo bienestar (MBB) como grupo reportaron experimentar el doble de afecto negativo que positivo, seis emociones negativas contra tres positivas, por su parte los hombres con bajo bienestar (HBB) reportaron cuatro tipos la valencia emociones: positivas, negativas, neutras y ambivalentes, pero la emoción que más predominó en el grupo fue la Tristeza. Tarragona (en prensa) señala que algunos estudios han encontrado que las personas que tienen

depresión presentan una proporción uno a uno de emociones positivas y negativas; en el caso de las mujeres del grupo con bienestar bajo, esta tasa se rebasó pues duplican la proporción.

Hablando del terreno de la intensidad de la experiencia emocional, los hombres bajos en bienestar reportaron una intensidad de mediana a alta para emociones positivas y emociones negativas, incluso uno de ellos al evaluar la intensidad de sus emociones negativas le asignó un valor aún más alto que el extremo planteado por la Escala Verbal Análoga, lo cual no coincide con los datos de Fujita, Diener y Sanvik (1991) en los que las mujeres experimentan con mayor intensidad que los hombres sus emociones. También cabe recalcar que uno de los participantes mencionó que la mayoría de las veces las emociones positivas traían efectos negativos, por lo tanto al reportar la intensidad de emociones positivas denotaba en su discurso que esta alta intensidad asignada a este tipo de emociones estaba relacionada con las consecuencias negativas como molestia e impotencia y no por los aspectos favorables de las emociones positivas. Las mujeres con bajo bienestar mostraron también intensidad alta en relación a la experimentación de emociones positivas y para las emociones negativas de media a alta intensidad, lo cual coincide con lo reportado con los hombres con bajo bienestar. En este aspecto, la alta intensidad en la experiencia de emociones negativas resulta desadaptativo para este grupo de mujeres en comparación con las mujeres con alto bienestar debido a que este grupo no cuenta con las herramientas necesarias para emitir una expresión regulada de las mismas lo cual les llega a causar malestar personal y a nivel de relaciones interpersonales.

Aunado a esto, las mujeres con bajo bienestar demostraron expresar con mayor frecuencia emociones positivas aunque sea incompatible con la emoción que experimentan en ese momento pues reportaron que prefieren encubrir frente a los demás su verdadero estado emocional, por lo tanto expresan con mayor frecuencia emociones positivas que negativas para esconder su malestar. En relación con este hallazgo, Gross y John (2003), plantean haber encontrado algo

similar en las personas que suprimen sus emociones pues se perciben a sí mismas como inauténticas y que cuando se presentan situaciones de estrés las enfrentan enmascarando sus verdaderas emociones. Dos de los hombres con bajo bienestar reportaron que expresan con mayor frecuencia emociones negativas y otro de los hombres del mismo grupo mencionó en primer lugar una emoción positiva que le trae consecuencias negativas, esto último puede ser asociado con el poco manejo emocional que tiene.

Cabe recalcar que la mayoría de los participantes entrevistados opinaban que existía una relación entre la expresión emocional y en bienestar personal pues lo asociaban a los beneficios como obtener ayuda, recibir un consejo y que los demás supieran cómo se sentían. Lo cual coincide con lo reportado por otros autores (Rime, 2007; Zech, 2000) sobre que la mayoría de los participantes sobre compartimiento social de las emociones creían que hacerlo conllevaba algún tipo de beneficio.

Al preguntarle a los participantes sobre cómo conceptualizan al Bienestar, los hombres y mujeres con alto bienestar incluyeron una variedad de respuestas asociadas con que el bienestar implicaba un estado de equilibrio, con tener buenas relaciones sociales, crecimiento personal, salud, satisfacción con la vida, conseguir lo que se propone al igual que tener proyectos en el futuro. Mientras que las mujeres y hombres con bajo bienestar lo conceptualizaron como un estado ideal donde no hay problemas, lo que favorece esquemas de pensamiento en que el bienestar es transitorio, poco controlable y propicia la catastrofización e intolerancia a la frustración. También lo relacionaron con tener buenas relaciones personales y con ellos mismos, experimentar tranquilidad y poseer salud y bienes materiales. En su estudio con perspectiva cualitativa, Benatuil (2003) encontró que sus participantes conceptualizaban al bienestar como un bienestar general, bienestar relacionado a buenos vínculos y a la autoaceptación.

A manera de conclusión todo lo antes descrito indica que las diferencias que existen entre mujeres y hombres están más en concordancia con las metas, los roles aceptados, creencias, estilos y función que le dan a la expresión emocional de forma personal más que al género per se. Esto se constata al comprobar la hipótesis que a mayor regulación emocional mayor será el bienestar personal percibido, lo cual indica que el estilo de expresión emocional que las personas poseen impacta el nivel de bienestar que experimentan. Es por ello que si la conducta emocional es flexible, regulada y se encamina a la adaptación, esa persona perciba un nivel de bienestar alto, por el contrario, si es rígida, poco regulada y tiene creencias sobre que es peligroso abrirse a los demás, mermará sus relaciones interpersonales e impactará en percibir un bienestar bajo.

Por lo tanto es valioso recalcar que el balance en la expresión emocional requiere de identificar las emociones pero no dejarse arrastrar por ellas, guardar cosas para sí mismos pero sin que esto implique un esfuerzo físico o psicológico, considerar lo que se siente pero también lo que sienten los demás y ser flexibles en ajustarse a las circunstancias (Kennedy-Moore & Watson, 1999), con esto es probable que se afiancen los lazos sociales, los estilos de afrontamiento serán más adaptativos, se resignificarán favorablemente las experiencias emocionales, habrá satisfacción personal y se conseguirá solucionar favorablemente los problemas percibiendo apoyo y encontrando vías de acción. Con ello nos damos cuenta del valioso vínculo entre la expresión emocional y el bienestar personal

Una de las contribuciones que tuvo este estudio es fortalecer el campo de la Psicología Positiva en México, paradigma que ya ha permitido en otros países explorar los factores psicológicos que contribuyen a mejorar la calidad de vida de los seres humanos y contribuir en alcanzar la *felicidad*, el principal objetivo de vida de las personas de acuerdo a Diener y Oishi (2004). Por lo tanto desarrollar este estudio sirve también como propuesta para que otros autores mexicanos generen más y mejores hallazgos, además de que tengamos datos sólidos para incrementar las fortalezas, relaciones interpersonales positivas, salud y bienestar personal de la población mexicana.

En el mismo sentido, trabajar bajo este paradigma permitió incluir variables que con anterioridad habían sido exploradas desde un enfoque más orientado hacia los aspectos negativos como es el caso de las diferencias por género en la expresión emocional, en lugar de enfocarlo en aspectos relacionados al bienestar; por lo tanto una de las aportaciones que este estudio fue reconocer estas diferencias desde un aspecto de bienestar y contribuir a aumentar los hallazgos en esta área.

Por otro lado el uso de la metodología mixta también surge como una aportación ya que resultó ser una aproximación enriquecedora para conocer y explicar más a detalle las diferencias por género y constructos relacionados a la psicología positiva. Pues la riqueza que brinda la combinación de ambos métodos permite encontrar detalles que escaparían al uso exclusivo de alguno de estos dos métodos, como las tendencias generales en bienestar alto y bajo, o la similitudes por género, o bien los elementos de discurso que explican contradicciones aparentes como que la expresión positiva tenga consecuencias negativas, los disparadores, o la diversidad en la expresión comportamental.

Una de las limitaciones principales de este estudio fue que debido al carácter voluntario de la participación, algunas personas que puntuaron en los extremos de bienestar alto y bienestar bajo no continuaron su participación en la fase de la entrevista semiestructurada del estudio y por lo tanto no se recabaron datos con estas personas lo cual hubiera hecho más amplia la muestra en la parte cualitativa.

También hubiera sido deseable aplicar una escala para de inicio descartar alguna patología con mayor especificidad, previo a la aplicación de los instrumentos que conformaban parte central de la investigación esto con la finalidad de descartar alguna variable que pudiera incidir en los resultados, pues existieron algunos participantes que constantemente llegaron a puntuar en valores

bajos muy extremos en la escala SUBI y que sugieren afectación clínica de su estado emocional.

Para futuras investigaciones se recomienda ampliar la muestra y que esta sea heterogénea en cuanto a la edad, nivel educativo y ocupación para identificar si estas variables influyen en las diferencias por género en expresión emocional y bienestar personal. Asimismo, se propone ampliar el estudio y que se hiciera de tipo longitudinal para conocer las modificaciones que se presentan en los constructos a través del paso del tiempo.

También se recomienda emplear diferentes métodos además del uso de escalas, auto-reportes y entrevistas; es decir incluir métodos observacionales al momento en que se realiza la expresión de la experiencia emocional, reportes de terceras personas que conviven cotidianamente con los participantes o mecanismos como marcadores fisiológicos para obtener evidencia aun más sólida.

Finalmente, al identificar que en este grupo el estilo de expresión emocional impacta la percepción de bienestar se pueden empezar a sentar las bases para desarrollar mayores investigaciones en el área laboral, en diferentes niveles escolares y en el área de la práctica clínica, primero para confirmar estos hallazgos y posteriormente a partir de estos se promuevan mejoras en estas esferas y se de paso a la etapa de intervención; por ejemplo en el área clínica se podría incentivar a que los pacientes logren flexibilizar y regular su expresión emocional dependiendo del contexto, de sus metas y receptores para que contribuya a mejorar sus relaciones interpersonales y sobre todo a aumentar significativamente el bienestar personal percibido.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Adler, A. (2002). *Comprender la vida*. Barcelona: Paidós
- Aguilar-Espinoza, A. L. (2005). *Conociéndome y conociendo mis emociones puedo enfrentar un proceso de duelo*. Tesis de licenciatura inédita. Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Alcalá, V., Camacho, M., Ginger, D., Ginger J., e Ibañez, E. (2006). Afectos y género. *Psicothema*, 18 (001) 143-148.
- Allen, J.G., & Haccoun, D.M. (1976). Sex differences in emotionality: A multi-dimensional approach. *Human Relations*, 29, 711-722.
- Alexander, M., & Wood, W. (2000). Woman, men, and positive emotions: A social role interpretation. En A. Fischer (Ed.), *Gender and emotion: Social psychological perspectives*. New York: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511628191
- Almedom, A.M. (2005). Social capital and mental health: An interdisciplinary review of primary evidence. *Social Science and Medicine*, 61, 943- 964. doi:10.1016/j.socscimed.2004.12.025
- Andrews, F.M., & Mckennell, A.C. (1980). Measures of self-reported well-being: Their affective, cognitive and other components. *Social Indicators Research*, 8, 127- 155. doi:10.1007/BF00286474
- Andrews, F. M., & Robinson, J. P. (1991). Measures of subjective well-being. En J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes*. San Diego, CF: Academic Press.
- Anguas-Plata, A. M. (1997). *El significado del bienestar subjetivo, su valoración en México*. Tesis de maestría inédita. Universidad Autónoma de México, México.
- Anguas-Plata, A. M. (2000). *El bienestar subjetivo en la cultura mexicana*. Tesis de doctorado inédita. Universidad Autónoma de México, México.
- Anguas-Plata, A.M. (2001). Identificación y validación del significado del bienestar subjetivo en México: Fundamentos para el desarrollo de un instrumento de medición. *Revista Interamericana de Psicología*, 35 (1) 163-183.
- Aries, E. (1996). *Men and women in interaction: Reconsidering the differences*. New York: Oxford University Press.

- Arita, Romano, García y Félix (2005). Indicadores objetivos y subjetivos de calidad de vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10 (001), 93-102.
- Arnold, M. B. (1969). *The nature of emotion*. United States: Penguin modern psychology.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Baron-Cohen, S. (2005). *The essential difference: Men, women and the extreme male brain*. London: Allen Lane.
- Baxter, L.A., & Wilmot, W.W. (1986). Interaction characteristics of disengaging, stable, and growing relationships. En R. Gilmour & S.W. Duck (Eds.), *The emerging field of personal relationships*. New Jersey: Erlbaum.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. España: Editorial Síntesis.
- Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing positive psychology coaching*. New Jersey: John Wiley & Sons. doi:10.1002/9781118269633
- Ben-Zur, H. & Zimmerman, M. (2005). Aging holocaust survivors' well-being and adjustment: associations with ambivalence over emotional expression. *Psychology and Aging*. 20(4), 710-3
- Benatuil, D. (2003). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate*, 3, *Psicología, cultura y sociedad*, 43-58.
- Bonanno, G.A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long term adjustment. *Psychological Science*, 15 (7), 482-487. doi:10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x
- Brackett, M.A., & Salovey, P. (2006). Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test (MSCEIT). *Psicothema*, 18, 34-41.
- Bradburn, N.M. (1969). *The structure of the psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brebner, J. (2002). Gender and emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434. doi:10.1016/S0191-8869(02)00059-4
- Brenner, S. O. & Bartell, R., (1983). The psychological impact of unemployment: A structural analysis of cross-sectional data, *Journal of occupational psychology*, 56,129-136.

- Brody, L.R. (1999). *Gender, emotion and the family*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Brody, L.R. (2000). The socialization of gender differences in emotional expression: Display rules, infantile temperament, and differentiation. En A. Fischer (Ed.), *Gender and emotion: Social psychological perspectives*. New York: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511628191
- Brody, L. R., & Hall, J. (1993). Gender and emotion. En M. Lewis & J. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: Guilford Press.
- Brody, L.R., & Hall, J.A. (2000). Gender, emotion, and expression. En M. Lewis & J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: Guilford Press.
- Brody, L.R., & Hall, J.A. (2008). Gender and emotion in context. En M. Lewis, J.M. Haviland-Jones & L. Feldman (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: Guildford Press.
- Buck, R. (1993). Emotional communication, emotional competence, and physical illness: A developmental-interactionist view. En H.C. Traque & J.W. Pennebaker (Eds.), *Emotion inhibition and health*. Seattle: Hogrefe & Huber Publisher.
- Buntaine, R., & Costenbader, V. (1997). Differences between males y females with regard to the emotion of anger. *Sex Rol*, 56-211-219.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith N. C., Erikson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotions*, 3(1), 48-67. doi:10.1037/1528-3542.3.1.48
- Campbell, A., Converse, P.E. & Rodgers, W.L. (1976). *The quality of american life: Perceptions, evaluations, and satisfaction*. Nueva York: Russell.
- Canary, D.J., & Dinda, K. (1998) *Sex differences and similarities in communication: Critical essays and empirical investigations of sex and gender in interaction*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Candela, C., Barberá, E., Ramos, A. y Sarrió, M. (2002). Inteligencia emocional y la variable género. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 5 (10).
- Casullo, M.M., Brenlla, M.E, Castro-Solano, A, Cruz M.S, González, M, Maganto, C, Martín, M, Martínez, P, Montoya, I., y Morote, R. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M.M., y Castro-Solano A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico. *Revista de Psicología*, XVIII (2), 37-68.

- Caro, I. (2001). *Género y salud mental*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Cerezo, M.V., Ortiz-Tallo, M., y Cardenal, V. (2009). Expresión de emociones y bienestar en un grupo de mujeres con cáncer de mama: Una intervención psicológica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 131-140.
- Chaplin, T.M., Cole, P.M., & Zahn-Waxler, C. (2005). Parental socialization of emotion expression: Gender differences and relations to child adjustment. *Emotion*, 5 (1), 80-88. doi:10.1037/1528-3542.5.1.80
- Choen de Govia, G. (1975). *La psicología en la salud publica*. México: Trillas
- Christophe, V., & Rimé, B. (1997). Exposure to the social sharing of emotion: Emotional impact, listener responses and secondary social sharing. *European Journal of Social Psychology*, 27, 37-54. doi:10.1002/(SICI)1099-0992(199701)27:1<37::AID-EJSP806>3.3.CO;2-T
- Csikszentmihalyi, M. M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54 (10), 821 – 827. doi:10.1037//0003-066X.54.10.821
- Coon, D. (2005). *Psicología*. México: Thomson.
- Cornelius, R.R. (1996). *The science of emotion*. New Jersey: Prentice Hall.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extroversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Costa, P.T., & McCrae, R.R. (1984). Personality as a lifelong determinant of well-being. En C.Z. Malatesta & C.E. Izard (Eds.), *Emotion in Adult Development*. Beverly Hills: Sage
- Cova, S., F. (2004). Diferencias de género en el bienestar y malestar emocional: Evidencias contradictorias. *Terapia Psicológica*, 22(2), 165-169.
- Cuadra, L. H., y Florenzano, U. R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, XII (1), 83-96.
- Dantzer, R. (1989). *Las Emociones*. España: Paidós Estudio.
- Dasgupta, P. (2001). *Human well-being and the natural environment*. New York: Oxford University Press.

- Davies, A. P. C., & Shackelford, T.K., (2006). An evolutionary psychological perspective on gender similarities and differences. *American Psychologist*, 640 - 641. doi:10.1037/0003-066X.61.6.640
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- Díaz-Llánez, G. (2001). El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 17 (6), 572-579.
- Díaz-Loving, R. y Nina Estrella, R. (1981). Factores que influyen en la reciprocidad de la autodivulgación. *Revista de la Asociación Latinoamericana de Psicología*, 2, 91-109.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. doi:10.1037//0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31 (2), 103-157. doi:10.1007/BF01207052
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (2009). Positive psychology: Past, present, and future. En C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press. doi:10.1037//0003-066X.55.1.34
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-23.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- 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., & Griffin, S. (1984). Happiness and life satisfaction: A bibliography. *Psychological Documents*, 14, 11.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., & Larsen, R. (1993). The subjective experience of emotional well-being. En M. Lewis & J. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: Guilford Press.

- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. En D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., & Lucas, R. (2000). Subjective well-being. En M. Lewis & J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: Guilford Press.
- Diener, E., & Oishi, S. (2004). Are Scandinavians happier than Asians? Issues in comparing nations on subjective well-being. En F. Columbus (Ed.) *Asian economic and political issues*. Hauppauge, NY: Nova Science.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Sandvick, E., & Larsen, R. (1995). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21, 542-546. doi:10.1037//0012-1649.21.3.542
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. En F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. New York: Pergamon.
- Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2004). Beyond Money. *American Psychological Society*, 5(1), 1-31. doi:10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302. doi:10.1037//0033-2909.125.2.276
- Dinda, K., & Allen, M. (1992). Sex differences in self-disclosure: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 112, 106-124. doi:10.1037//0033-2909.112.1.106
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. doi:10.1007/s10902-006-9018-1
- Domínguez, B. (1994). La importancia de sentirse mal. *El Nacional, sección dominical*, 24-27.
- Domínguez, B., Valderrama, P., y Pennebaker, J.W. (1995). Escribiendo sus secretos. Promoción de la salud mental empleando técnicas no invasivas antiguas con enfoques contemporáneos. En: E. Méndez Chamorro (Ed.), *Mosaico de experiencias terapéuticas con hipnosis*. México: Instituto Milton Erickson de la Ciudad de México.
- Duckworth, A.L., Steen, T.A., & Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.

- Echebarria, A. (2010). Role identities versus social identities: Masculinity, femininity, instrumentality and communality. *Asian Journal of Social Psychology*, 13(1), 30-43.
- Ellis, A. & Abrahams, E. (1980). *Terapia racional-emotiva*. México: Pax México.
- Espino, S. E. (2003). *Tipos de elección de pareja y bienestar subjetivo*. Tesis de licenciatura inédita. UDLA, Puebla. México. Recuperada el 19 de enero del 2011 a la 1:31pm En http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/espino_r_se/
- Fabes, R. & Martin, C. (1991). Gender and ages stereotypes of emotionality. *Personality and social Psychology Bulletin*, 17, 532-540. doi:10.1177/0146167291175008
- Fava, G.A., & Ruini C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *Journal of Behavior and Experimental Psychiatry*, 34(1), 45-63. doi:10.1016/S0005-7916(03)00019-3
- Feldman, L., Robin, L., Pietromonaco, P. & Eysell, K. (1998). Are woman the more emotional sex? Evidence from emotional experience in social context. *Cognition and Emotion*, 12(4), 555-578.
- Fernández, I., Zubieta, E., y Páez, D. (2000). Expresión e inhibición emocional en diferentes culturas. En D. Páez y M.M. Casullo (Eds.) *Cultura y alexitimia ¿Cómo expresamos aquello que sentimos?* México: Paidós.
- Fernández–Abascal, E.G. (2009). Emociones positivas, psicología positiva y bienestar. En E.G. Fernández–Abascal (Ed.) *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.
- Fischer, A.H. (Ed.). (2000). *Gender and emotion: Social psychological perspectives*. New York: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511628191
- Fischer A.H., & Manstead, A.S.R. (2008). Social functions of emotion. En M. Lewis, J.M. Haviland-Jones & L. Feldman (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: Guildford Press.
- Fischer, A. H., Rodríguez Mosquera, P. M., van Vianen, A. E. M., & Manstead, A. S. R. (2004). Gender and culture differences in emotion. *Emotion*, 4, 87–94. doi:10.1037/1528-3542.4.1.87
- Fierro, A. (2000). *Sobre la vida feliz*. Málaga: Aljibe
- Fivush, R., & Buckner, J. (2000). Gender, sadness, and depression: The development of emotional focus through gendered disclosure. En A. Fischer (Ed.), *Gender and emotion: Social psychological perspectives*. New York: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511628191

- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. New York: Crown Books.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Frijda, N. H. (1987). Emotion, cognitive structure and action tendency. *Cognition and Emotion*, 1, 115-144.
- Frijda, N.H. (2007). *The laws of emotion*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Forgas, J. (2006). *Affect in social thinking and behavior*. New York: Psychology Press.
- Fujita, F. (1991). An investigation on the relation between extraversion, neuroticism, positive affect, and negative affect. Tesis inédita. Universidad de Illinois, Urbana-Champaign. En E. Diener & K. Ryan. Subjective well-being: A general overview.
- Gaitniece-Putāne, A. & Raščevska, M. (2006). Gender and age differences in emotional intelligence, stoicism and aggression. *Baltic Journal of Psychology*, 7 (2), 26-4
- Galán-Zarate, E. (1999). *Significado psicológico de la insuficiencia renal crónica (INC) en pacientes nefrópatas, bienestar subjetivo y envidia*. Tesis de licenciatura inédita. Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- García, C. T. (1999). *Bienestar subjetivo y locus de control en jóvenes mexicanos*. Tesis de licenciatura inédita. Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- García, M.A. (2002). Desde el concepto de la felicidad hasta el abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: Un análisis conceptual. *Revista Digital* 48, 3-36. Recuperado el 12 de junio del 2011 a las 4:37 pm En <http://www.efdeportes.com/efd48/bienes.htm>
- García-Vega, L. (2010). *Análisis psichistórico de la obra de Martin E. P. Seligman*. Tesis doctoral inédita. Universidad Complutense de Madrid. España.
- Garduño-Arriaga, E. (2009). *Taller para el desarrollo socioemocional en adolescentes como estrategia para la vida, una propuesta*. Tesis de licenciatura inédita. Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Gartzia, L., Pizarro, M., Aritzeta, A., Balluerka, N. (2011a). *Mujeres, hombres y desarrollo emocional: Propuestas para el cambio*. Cartel presentado en el encuentro Caleidoscopios de género: Voces, pensamiento y acciones para el cambio,

Universidad del País Vasco 8 de marzo de 2011 Recuperado el 20 de diciembre del 2011 a las 8:15pm En http://www.berdintasuna.ehu.es/p234content/es/contenidos/noticia/igualdad_8marzo2011/es_noticia/adjuntos/Androginia_Emocional.pdf

Gartzia, L., Aritzeta, A., Balluerka, N., & Barberá, E. (2011b). Inteligencia emocional y género: más allá de las diferencias sexuales. *Anales de Psicología*. En prensa.

Gil G. D. (2005). *Relación entre androginia y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. Tesis de licenciatura inédita. UDLA, Cholula, Puebla. México. Recuperada de el 14 de enero 2011 a las 2:11 pm. En http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/gil_g_d/

Greenberg, L.S., & Paivio, S. (2000). *Trabajando con las emociones en psicoterapia*. España: Paidós

Grewal, D., & Salovey, P. (2006). Inteligencia emocional. *Mente y cerebro*, 16, 10-20.

Griffin, J. (1986). *Well-being its meaning measurement and moral importance*. Oxford: Charedon Press.

Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237. doi:10.1037//0022-3514.74.1.224

Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, Special Issue: New directions in research on emotion*, 2(3), 271-299. doi:10.1037//1089-2680.2.3.271

Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. doi:10.1017/S0048577201393198

Gross, J.J. (2008). Emotion regulation. En M. Lewis, J.M. Haviland-Jones & L. Feldman (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: Guilford Press.

Gross, J.J., & John, O.P. (1997). Revealing feelings: Facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 435-448. doi:10.1037//0022-3514.72.2.435

Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

- Gross, J. J. & John, O.E. (1998). Mapping the domain of expressivity: Multimethod evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 170-191. doi:10.1037//0022-3514.74.1.170
- Gross, J.J., & Muñoz, R.F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164. doi:10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. Estados Unidos: Bantam Books.
- Guastello, D.D., & Guastello, S.J. (2003). Androgyny, gender role behavior and emotional intelligence among college students and their parents. *Sex Roles*, 49(11/12), 663-673. doi:10.1023/B:SERS.0000003136.67714.04
- Helgelson V. (1994). Relation of agency and communion: Evidence and potencial explanations. *Psychological Bulletin*, 116, 412-428.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández C., Baptista P. (2010). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill.
- Hyde, J.S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*, 60(6), 581-592. doi:10.1037/0003-066X.60.6.581
- Hyde, J.S., & Lindberg, S.M. (2007). Facts and assumptions about the nature of gender differences and the implications for gender equity. En S.S. Klein (Ed.), *Handbook for achieving gender equity through education*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books.
- Jiménez, A. (2008) *Factores psicosociales que intervienen en el bienestar subjetivo y en el rendimiento escolar en estudiantes de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa*. Tesis de licenciatura inédita. U.A.M. México.
- Joseph, S., & Linley, P.A. (2006). *Positive therapy: Meta-theory of positive psychology practice*. London: Routledge.
- Jourard, S. (1964). *The transparent self*. New York: D. Von Nostrand, Princeton.
- Kahneman, D. (2003). *Objective happiness*. En D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwatz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.

- Kankotan, Z. Z. (2008). The role of attachment dimensions, relationship status, and gender in the components of subjective well-being. Tesis de maestría inédita. The Middle East Technical University. Turquía.
- Kelly R. & Hutson-Comeaux S., (2000). The appropriateness of emotional expression in women and men: Double-bind of emotion. *Journal of Social Behavior and Personality*. 15 (4), 515-528.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (1999). *Expressing emotion. Myths, realities, and therapeutic strategies*. New York: The Guildford Press.
- Keyes, C.L. Shmotkin, D. & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007–1022. doi:10.1037//0022-3514.82.6.1007
- Kring, A.M. & Gordon, A.H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 686-703. doi:10.1037//0022-3514.74.3.686
- Kozoma, A. & Stones, M.J. (1980). The measurement of happiness: Development of the Memorial University Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). *Journal of Gerontology*, 35, 906- 912.
- Laca, F., Verdugo, J.C. y Guzmán, J. (2005). Satisfacción con la vida en algunos colectivos mexicanos: Una discusión sobre la psicología del bienestar subjetivo. *Enseñanza e investigación psicológica*, 10 (2), 325-336.
- Lambert, M., Naber, D., Karow, A., Huber, C.G., Heymann, J., Schimmelman, B.G. (2009). Subjective wellbeing under quetiapine treatment: effect of diagnosis, mood state, and anxiety. *Schizophrenia Research*, 110(1-3):72-9. doi:10.1016/j.schres.2009.03.004
- Langers, T.A. & Shucher, J. (2005). Written emotional expression and emotional well-being: the moderating role of fear of rejection. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(6), 818-30.
- Lasa, A., Vallejo, M.A., y Domínguez, J. (2007). Género y respuesta emocional inducida mediante la imaginación. *Psicothema* 19 (2), 245-249.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. (2000). *Pasión y razón. La comprensión de nuestras emociones*. México: Paidós.

- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509. doi:10.1037/0022-0167.51.4.482
- Liceaga, E. (1997). *Evaluación psicofisiológica de la técnica de escritura emocional autoreflexiva*. Tesis de licenciatura inédita. Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Lightsey, O.R. (1996). What leads to wellness? The role of psychological resources in well-being. *The counseling psychologist*, 24 (4), 589-735. doi:10.1177/0011000096244002
- Littrel, J. (1997). Is the reexperience of painful emotion therapeutic? *Clinical Psychological Review*, 18 (1), 71-102. doi:10.1016/S0272-7358(97)00046-9
- Lucas, R.E., & Diener, E. (2003). The happy worker: Hypotheses about the role of positive affect in worker productivity. En M.R. Barrick & A.M. Ryan (Eds.), *Personality and work*. San Francisco: Jossey Bass.
- Lucas, R., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628. doi:10.1037//0022-3514.71.3.616
- Lucas, R.E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 1039-1056. doi:10.1037//0022-3514.79.6.1039
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener E. (2005). The benefits of positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803
- Manstead, A.S.R. (1991). Expressiveness as an individual difference. En R.S. Feldman & B. Rimé (Eds.), *Fundamentals of nonverbal behaviors*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Martínez-Sánchez y Acosta (1997). Cognición y emoción. *Revista electrónica de motivación y emoción*, VI, 14-15.
- Martínez-Sánchez, F., Zech E., y Paéz D. (2004). Adaptación española del cuestionario de creencias sobre los efectos del compartimiento social de las emociones, BSEQ. *Ansiedad y Estrés*, 10 (1), 63-74.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand Reinhold.

- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 146-167. doi:10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x
- Michalos, A. C. (1980). Satisfaction and happiness. *Social Indicators Research*, 8, 385-422.
- Michalos, A.C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16 (4), 347- 414.
- Ming, Y. S. (2006). *An exploratory study of flexibility of emotional expression, stress and psychological well-being of parents of ASD children*. Tesis de maestría inédita. Universidad de Hong Kong. China.
- Mukherjee, R. (1989). *The quality of life: Valuation in social research*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Murrieta, B.P. (2004). *Estudio comparativo en madres solteras y casadas con respecto al apego, estilos de enfrentamiento, masculinidad-feminidad y bienestar subjetivo*. Tesis de licenciatura inédita. Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Myers, D.G. (1993). *The pursuit if happiness*. New York: Avon.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Sciences*, 6, 10-19. doi:10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x
- Namkoong, K., Shah, D.V., Han, J. Y., Kim, S.C., Yoo, W., Fan, D., McTavish, F.M. & Gustafson, D.H. (2010). Expression and reception of treatment information in breast cancer support groups: How health self-efficacy moderates effects on emotional well-being. *Patient Education and Counseling*, 81, 41-47. doi:10.1016/j.pec.2010.09.009
- Nezu, A.M., Nezu, C.M. (1987). Psychological distress, problem solving, and coping reactions: *Sex Roles*, 16, 205-214.
- Nezu, A.M., Nezu, C.M. y Lombardo, E. (2006). *Formulación de casos y diseño de tratamientos cognitivo-conductuales*. México: Manual Moderno
- Nolen-Hoeksema, S.& Rusting, C. (1999). Gender differences in well-being. En D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwatz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Oatley, K. (1992): *Best laid schemes: The psychology of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Olvera, Y., Domínguez, B., y Martínez, A. (2000). *Inteligencia emocional: Manual para profesionales en el ámbito industrial*. México: Plaza y Vades.
- Omar, A., Paris, L., Aguiar de Souza, M., Almeida da Silva, S.H., y Del Pino Peña, R. (2009). Adaptación y validación transcultural de un inventario de bienestar en contextos latinoamericanos. *Suma Psicológica*, 16 (2), 69-84.
- Oramas, A., Santana, S., y Vergara A. (2006). El bienestar psicológico. Un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7, 34-39.
- Ortony, A., Clore G., y Collins A. (1996). *La estructura cognitiva de las emociones*. España: Siglo 21.
- Paladino, C. y Gorostiaga, D. (2004). Expresividad emocional y estereotipos de género. Proyecto de investigación. Universidad Nacional de la Plata. Recuperado de el 05 de junio del 2011 a las 5:58pm. En <http://sedici.unlp.edu.ar/ARG-UNLP-ART-0000000445/2493.pdf>
- Palermo, E., y Fernández–Abascal, E.G. (1999). *Emociones y salud*. Barcelona: Ariel.
- Páez, D., y Casullo, M.M. (2000). *Cultura y alexitimia: ¿Cómo expresamos aquello que sentimos?* México: Paidós.
- Parducci, A. (1995). *Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172. doi:10.1037//1040-3590.5.2.164
- Pennebaker, J.W. (1984). Accuracy of physical symptoms. En A. Baum, S. Taylor & J. Singer (Eds.), *Handbook of psychology and health*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Pennebaker, J.W. (1993). Overcoming inhibition: Rethinking the roles of personality, cognition, and social behavior. En H.C. Traque & J.W. Pennebaker (Eds.), *Emotion inhibition and health*. Seattle: Hogrefe & Huber Publisher.
- Pennebaker, J.W. (1994). *El arte de confiar en los demás*. Madrid: Alianza Editorial.
- Pennebaker, J. W. (1997) Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8 (3), 162-165. doi:10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x
- Pennebaker, J.W., Zech, E., & Rimé, B. (2001). Disclosing and sharing emotion: Psychological, social and health consequences. En M.S. Strobe, W. Storbe, R.O. Hansson, & H. Schut (Eds.) *Handbook of bereavement research: Consequences*,

coping and care. Washington D.C.: American Psychological Association.
doi:10.1037/10436-000

Pérez-Amador, F. (2011). *Aplicación de la auto regulación en el modelo de terapia cognitivo conductual*. Tesis de maestría inédita. Universidad Nacional Autónoma de México. México.

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Peterson, C. & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14, 141-146.

Plutchik, R. (2001). The nature of emotions. *American Scientist*, 89, 344-351.
doi:10.1511/2001.4.344

Rimé, B. (1987). *Social sharing of emotions*. Trabajo presentado en el Symposium on Social Psychology and the Emotions, Maison des Sciences de l'Homme, Paris, France.

Rimé, B. (2007). Interpersonal emotion regulation. En J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotional regulation*. New York: Guilford Press.

Rimé, B., Philippot, P., Boca, S., & Mesquita, B. (1992). Long-lasting cognitive and social consequences of emotion: Social sharing and rumination. En W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology*, Chichester: Wiley.
doi:10.1002/0470013478

Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. España: Mc Graw Hill Interamericana.

Reevy, G. M., & Maslach, C. (2001). Use of social support: gender and personality differences. *Sex Roles*, 44(7/8), 437-459.

Robinson, M. D., Johnson, J. T., & Shields, S. A. (1998). The gender heuristic and the database: Factors affecting the perception of gender-related differences in the experience and display of emotions. *Basic and Applied Social Psychology*, 20, 206-219. doi:10.1207/15324839851036688

Rocha-Sánchez, T.E., y Díaz-Loving, R. (2005). Cultura de género: La brecha ideológica entre mujeres y hombres. *Anales de Psicología*, 21(1), 42-49.

Rodríguez, E.J. (2006). *Bienestar subjetivo en estudiantes de la Universidad de Sonora*. Tesis de maestría inédita. Universidad de Sonora. México.

Roothman B, Kirsten D., Wissing M. (2003) Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33 (4): 212-218.

- Royamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, E., Neale, M.C., & 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.
- Rozanski, A., & Kubzanky, L. (2005). Psychologic functioning and physical health: A paradigm of flexibility. *Psychosomatic Medicine*, 67, 47-53. doi:10.1097/01.psy.0000164253.69550.49
- Ruini, C., & Fava, G. A. (2004). Clinical applications of well-being therapy. En P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation on intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 55(1), 68-78. doi:10.1037//0003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. En S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology*. Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49 (3), 186-193. doi:10.1037/a0012753
- Ryan, R.M., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., & Deci, E. L. (2011). Motivation and autonomy in counseling, psychotherapy, and behavior change: A look at theory and practice. *The Counseling Psychologist*, 39, 193– 260. doi:10.1177/0011000009359313
- Ryff, C.D. (1989). Happiness in everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037//0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4), 99-104. doi:10.1111/1467-8721.ep10772395
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727. doi:10.1037//0022-3514.69.4.719
- Ryff, C.D. & Singer, B.H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 1-28. doi:10.1207/s15327965pli0901_1

- Ryff, C.D. & Singer, B.H. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30-44. doi:10.1207/S15327957PSPR0401_4
- Ryff, C.D. & Singer, B.H. (2002) Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35 (4), 1103-1119. doi:10.1016/j.ssresearch.2006.01.002
- Ryff, C.D. & Singer, B.H. (2003). The role of emotion on pathways to positive health. En R.J. Davidson, K.R. Scherer, & H.H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences*. New York: Oxford University Press.
- Ryff, C.D., & Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Sánchez-Aragón, R., y Díaz-Loving R. (2009). Reglas y preceptos culturales de la expresión emocional en México: Su medición. *Universitas Psychologica*, 8(3), 793-305.
- Sánchez-Nuñez, M.T., Fernández-Berrocabal, P., Montañez J., y Latorre, J.M. (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*, 15(6), 455-474.
- Sandvik, E. Diener, E., & Seidlitz, L. (1993). Subjective well-being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measures. *Journal of Personality*, 61 (3), 317-142. doi:10.1111/j.1467-6494.1993.tb00283.x
- Sax, L. (2005). *Why gender matters*. New York: Brodway Books.
- Scott, M., & Powers, W. (1985). *La comunicación interpersonal como necesidad*. Madrid: Narcea Ediciones.
- Seidlitz, L., & Diener, E. (1998). Sex differences in the recall of affective experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 262-271. doi:10.1037//0022-3514.74.1.262
- Seligman, M.E.P. (1992). *Learned optimism*. New York: Pocket Books and Simon & Schuster Inc.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Aprenda optimismo*. España: Grijalbo.
- Seligman, M. E.P. (2002). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona: Ediciones B.

- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi M.M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi:10.1037//0003-066X.55.1.5
- Seligman, M.E.P., Parks, A. C., & Steen, T.A. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B*, 359, 1379–1381. doi:10.1098/rstb.2004.1513
- Seligman, M.E.P, Steen, T.A., Parks N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress, empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410
- Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 774-788. doi:10.1037/0003-066X.61.8.774
- Sell, H. & Nagpal, R. (1992). Assessment of subjective well-being. The subjective well-being inventory (SUBI). Regional Health Paper, SEARO, 24.
- Shields, S.A. (1991). Gender in the psychology of emotion: A selective research review. En: K.T. Strongman (Ed.), *International Review of Studies on Emotion. Vol 1*.
- Simon, R.W., & Nath, L.E. (2004). Gender and emotions in the United States: Do men and women differ in self-report of feelings and expressive behavior? *The American Journal of Sociology*, 109 (5), 1.137-1.177. doi:10.1086/382111
- Staw, B.M., Stutton, R.I. & Pelled, L.H. (1994). Employee positive emotion and favorable outcomes at the workplace. *Organization Science*, 5, 51-71. doi:10.1287/orsc.5.1.51
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2006). Who benefits from disclosure? Exploration of attachment style differences in the effects of expressing emotions. *Clinical Psychology Review*, 26, 66-85. doi:10.1016/j.cpr.2005.06.009
- Tarragona, M. (en prensa). El flow, la positividad y el florecimiento humano. En G. Aguilar, y L. Oblitas (Eds.), *Sentirse Bien*. México.
- Timmers, M., Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R (2003). Ability versus vulnerability: Beliefs about men's and women's emotional behavior. *Cognition and Emotion*, 17, 41-63. doi:10.1080/02699930302277
- Thoits, P.A., & Hewitt, L.N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42,115-131.
- Tooby, J., & Cosmides, L. (1992). The psychological foundations of culture. En J.H. Barkow, L. Cosmides & J. Tooby (Eds.), *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture*. New York: Oxford University Press.

- Twenge, J.M. (1997). Changes in masculine and feminine, traits over time: A meta-Analysis. *Sex Roles*, 36(5-6), 305-325. doi:10.1007/BF02766650
- Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Harvard University Press.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E.L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal-contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41, 19-31. doi:10.1207/s15326985ep4101_4
- Valderrama, P., Domínguez, B., y Licéaga, E. (1995). Criterios psicofisiológicos del cambio terapéutico en la escritura emocional autoreflexiva. *Memorias: Sesión científica de investigación clínica 14º aniversario del centro de servicios psicológicos Dr. Guillermo Dávila*, 16-19.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*, Dordrecht, Holland: Reidel.
- Veenhoven (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3(9), 87-116.
- Vera-Noriega, J. A., y Tánori, B. (2002). Propiedades psicométricas de un instrumento para medir bienestar subjetivo en población mexicana. *Apuntes de Psicología*, 20(1), 63-80.
- Vera Poseck, B. (2006). Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8.
- Vera, A. y Villalón, M. (2005). La Triangulación entre métodos cuantitativos y cualitativos en el proceso de investigación. *Ciencia y Trabajo*, 7 (16), 85-87.
- Waterman, A.S. (1984). *The psychology of individualism*. New York: Praeger
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*. 64 (4), 678-691. doi:10.1037//0022-3514.64.4.678
- Waterman, A.S., Schwartz, S.J. & Conti, R. (2008). The Implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1) 41-79. doi:10.1007/s10902-006-9020-7
- Williams, K.D. (2001). *Ostracism: The power of silence*. New York: Guilford Press.
- Wood, J.V. (1996). What is social comparison and how should we study it? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 520-537.

- Wong, J.Y., & Rochlen A.B. (2005). Demystifying men's emotional behavior: New directions and implications for counseling and research. *Psychology of men & masculinity*, 6 (1), 62-72. doi:10.1037/1524-9220.6.1.62
- Wong, J.Y., & Rochlen A.B. (2008). Re-envisioning men's emotional lives: Stereotypes, struggles and strengths. En S. López (Ed.), *The positive psychology perspective series*. Santa Barbara California: Greenwood Publisher Group.
- Zech, E. (2000). *The effects of communication of emotional experiences*. Tesis doctoral inédita. Universidad de Louvain. Bélgica.
- Zech, E., & Rimé, B. (2005). Is talking about an emotional experience helpful? Effects on emotional recovery and perceived benefits. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 270-287. doi:10.1002/cpp.460

ANEXO A

Subjective Well-Being Inventory (SUBI)



**Facultad de Psicología
U.N.A.M.
SUBI**

Para responder marcar el casillero correspondiente al número que mejor represente tu forma habitual de actuar, pensar o sentir. El significado de los números es el siguiente:

1: indica que nunca te ocurre, 2: raramente, 3: a veces, 4: casi siempre, 5: siempre te ocurre

No existen respuestas correctas o incorrectas, sólo importa lo que contestes. Por favor, no dejes preguntas sin responder.

	1	2	3	4	5
1. ¿Sientes que tu vida es interesante?					
2. ¿Sientes que tu vida es mejor hoy que hace unos años atrás?					
3. ¿Estás satisfecho con las cosas que has venido haciendo en los últimos años?					
4. ¿Piensas que puedes conseguir todo lo que te propongas en la vida?					
5. ¿Estás satisfecho con lo que has conseguido hasta ahora?					
6. ¿Piensas que debes esforzarte más que los demás para lograr tus objetivos?					
7. ¿Sientes que puedes manejar situaciones inesperadas?					
8. ¿Confías que en caso de crisis serás capaz de salir adelante?					
9. De acuerdo a como van las cosas ¿piensas que las podrás manejar en el futuro?					
10. ¿Sientes que estás tan integrado a las cosas que te rodean que formas parte de ellas?					
11. ¿Has tenido experiencias de intensa felicidad, similar al éxtasis?					
12. ¿Experimentas sentimientos de alegría por ser parte de la gran familia de la humanidad?					
13. ¿Consideras que tu familia te ayuda a encontrar soluciones a la mayoría de tus problemas?					
14. ¿Piensas que la mayoría de los miembros de tu familia se sienten unidos entre si?					
15. ¿Piensas que tu familia te brindaría los cuidados adecuados en caso de que tuvieras una enfermedad grave?					

16. ¿Estás seguro de que parientes o amigos te ayudarán si ocurre alguna emergencia (por ejemplo, si te roban o se incendia tu casa)?					
17. ¿Confías en que parientes o amigos te cuidarán si sufres un accidente o te enfermas gravemente?					
18. ¿Sientes que tus amigos y parientes te ayudarían si estuvieras necesitado?					
19. ¿Estás conforme con la relación que tienes con tus padres?					
20. ¿Te preocupa la relación que tienes con tus hermanos o parientes?					
21. ¿Te preocupa la relación que tienes con tus padres?					

¡Gracias por tu participación y tus respuestas!

ANEXO B

Entrevista Semiestructurada sobre Expresión Emocional

Entrevista Semiestructurada sobre Expresión Emocional y Bienestar

Nombre: Edad: Sexo: Puntuación SUBI:
Ocupación:
Grado y área de estudio:
Estado civil: Fecha:

1- Cuando piensas en emociones ¿Cuáles vienen a tu mente?

¿Cuáles calificas como positivas y cuales como negativas?

2-De éstas que mencionaste, numera en orden de la que más frecuentemente sientes a la que menos sientes.

1
2
3

3-Ahora, numera en orden de la que más frecuentemente expresas a la que menos expresas.

1
2
3

4- (Por cada una de ellas) ¿Cómo las expresas? ¿Qué haces, qué dices, cómo lo manifiestas?

1
2
3

5-(Por cada una de ellas) Me puedes decir una situación del último mes donde te hayas sentido...

1
2
3

6-(Por cada una de ellas) ¿Qué pensabas en ese momento?

1
2
3

7-(Por cada una de ellas) En una escala del 1 al 10, donde 1 es nada y 10 es totalmente, ¿Qué tan intenso sentiste...?

1
2
3

8-(Por cada una de ellas) ¿Cómo es que los demás se dan cuenta de que te sientes así?

1
2
3

9- ¿Sueles hablar de tus experiencias emocionales? (qué experiencias, positivas o negativas y en dónde)

10-¿En un mes con qué frecuencia lo haces?

11-¿A quién le hablas sobre esto?

12-¿Cuándo se lo cuentas?

13- En una escala del 1 al 10, donde 1 es nada importante y 10 es totalmente importante ¿Qué tan importante es para ti expresar a los demás como es que te sientes? ¿Por qué?

14- ¿Qué pasaría si no pudieras expresar tus emociones?

15-¿Cómo te hace sentir hablar sobre las emociones que experimentas?

16-En una escala del 1 al 10, donde 1 es nada y 10 es completamente, ¿Qué tan bien te sientes de compartir con los demás tus emociones?

17-¿Cómo te sientes cuando no hablas sobre las emociones que experimentas?

18-¿Cuáles consideras que son los beneficios de expresarles tus emociones a los demás?

19-¿Cuáles consideras que son las desventajas de expresarles tus emociones a los demás?

20-¿En tu caso, a qué le das más peso, a los beneficios o a las desventajas? ¿Por qué?

21-¿Qué es para ti bienestar?

22-¿Cómo sabes que estás en bienestar?

23-Ya para terminar, ¿Piensas que el expresar o no expresar tus emociones tiene algún impacto en tu bienestar?

¡Gracias por tu participación y tus respuestas!