



2006, 12(2-3), 439-462

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MOLDES MENTALES EN LA EXPLICACIÓN DEL BIENESTAR SUBJETIVO

P. Hernández "Guanir"

Universidad de La Laguna

Resumen: Se predice y explica el Bienestar Subjetivo Balanceado (bienestar y malestar en la "satisfacción con la vida" según el BIS-HERNAN) a través de la Inteligencia Emocional y de los Moldes Mentales, como modelos de "habilidades cognitivo-afectivas" y no de "rasgos". La muestra constituida por 110 participantes, forma dos grupos de bienestar y malestar extremo, con 37 sujetos cada uno. La IE, medida a través de las pruebas TMMS-24 y SSRI, explica un 31% de la varianza, en un análisis discriminante, que clasifica al 74% de los casos, especialmente, con la dimensión Regulación y Claridad emocional. El test MOLDES explica un 61% de la varianza y clasifica correctamente al 89% de los sujetos en los respectivos grupos, resaltando que la suspicacia hostil, unida a la dependencia social y a la falta de la valoración de los propios logros, es lo que mejor discrimina el malestar del bienestar subjetivo.

Palabras Clave: Inteligencia Emocional, Moldes Mentales, Bienestar Subjetivo, Malestar Subjetivo, Satisfacción con la vida, Rasgos, Habilidades.

Abstract: The Balanced Subjective Well-being (well-being and discomfort in the "satisfaction with the life" according to BIS-HERNAN) is predicted and explained through the Emotional Intelligence and the Mental Molds, as models of cognitive-affective abilities versus "traits". The sample, constituted by 110 participants, includes two groups: extreme well-being and discomfort with 37 people each one. The EI, evaluated through the tests TMMS-24 and SSRI, explains 31% of the variance through a discriminant analysis which classifies to 74% of the cases, especially, with Emotional Regulation and Clarity dimensions. The MOLDES test explains 61% of the variance and classifies correctly to 89% of the people in the respective groups, standing out that the hostile mistrust, together with the social dependence and the lack of the appraisal in the self-achievements, discriminate accurately the subjective discomfort from subjective well-being

Key words: Emotional intelligence, Mental Molds, Subjective Well-being, Subjective Discomfort, Satisfaction with life, Traits, Abilities.

Title: Emotional Intelligence and mental molds on Subjective Well-being

Introducción

La psicología, focalizada en los trastornos de la personalidad, ha ido dirigiendo progresivamente su encuadre hacia los aspectos positivos del potencial humano (Seligman, 2003), contribuyendo en ello dos constructos que hoy han dejado de ser novedad: "Bienestar Subjetivo" e "Inteligencia Emocional".

Bienestar subjetivo

La felicidad, que ha sido interpretada por filósofos y escritores de todas las épocas, incluyendo aquello de que "la felicidad no existe", posiblemente por su concepción sublime y extrema, ha sido retomada por la psicología con una fórmula sencilla y operativa con el nombre de Bienestar Subjetivo (Subjective Well-being). La felicidad, en este caso, equivale a la apreciación gradualizada y global, por encima de los campos específicos del "yo", la familia o el trabajo, dentro de un periodo amplio de tiempo, valorada subjetivamente por cada per-

* Dirigir la correspondencia a: Dr. Pedro Hernández Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Facultad de Psicología, Campus de Guajara, Universidad de La Laguna, Islas Canarias
E-mail: pherman@ull.es

sona (Diener, 1984). Las investigaciones, han identificado tres componentes en el *bienestar individual subjetivo (BIS)*: uno, *cognitivo-valorativo*, conocido como “*satisfacción con la vida*”, y dos *emocionales habituales*: *afecto positivo* (alegría, disfrute, bienestar, agrado) y *afecto negativo* (ansiedad, tristeza, repudio, culpabilidad). En este sentido, fue Bradburn (1969) quien defendió que los afectos positivos y negativos son independientes, no bipolares, adelantando la hipótesis de que la felicidad es realmente un *juicio global* que hace la gente al comparar, “*vis-a-vis*”, sus *afectos positivos* con sus *afectos negativos*. Estos dos sistemas independientes parecen evidenciar dos circuitos neurológicos también distintos.

Recursos, rasgos y constructos

Sobre las muchas teorías que determinan el Bienestar Subjetivo, el debate más básico se establece entre el peso que tienen los “*recursos*” y el que tienen los “*constructos*”, estando en medio los “*rasgos*” de personalidad.

En cuanto a los *recursos* (nivel económico, salud, edad, educación, religión, estado civil, etc.), tomados en su conjunto, apenas explican el 15% de la varianza del BIS (Argyle, 1999).

Sin embargo, son muchos los estudios que confirman que el bienestar subjetivo queda explicado, en gran medida, por rasgos de personalidad, como *buena aceptación de sí mismo*, *baja puntuación en neurosis* y *alta extraversión* (Diener y Fujita, 1995), o bien, con *optimismo*, *autoestima* y *extraversión* (Diener y Lucas, 1999).

Desde nuestro punto de vista, los “*rasgos*” poco clarifican, pero sí, los “*constructos*” de pensamiento, como creencias o enfoques personales, pues si es cierto que la gente nace con predisposiciones como op-

timismo o extraversión, tales predisposiciones interactúan con el entorno, generando creencias y modos de interpretar la realidad, que pueden explicar la existencia de “*rasgos*” prototípicos, siendo la personalidad más un *entramado de constructos cognoscitivo-afectivos que un manojo de rasgos*.

En esta zona es donde habría que incluir la *Inteligencia Emocional* y, más aún, las estrategias cognitivo-afectivas, como son los *Moldes Mentales* (Hernández, 2002). Así, las personas que se perciben como felices, lo hacen movidas por sus *constructos*, pues, aunque experimenten emociones y situaciones desagradables, similares a las menos felices, evalúan e interpretan estos eventos de forma más positiva y constructiva (Abbe, Tkach y Lyubomirsky, 2003) o anticipan más éxito que fracaso (MacLeod y Conway, 2005).

La Inteligencia Emocional

El concepto de Inteligencia Emocional (IE) ha supuesto un impacto social y un acicate para la investigación científica, especialmente, dentro de la psicología positiva. Partiendo del planteamiento de Mayer y Salovey (1990, 1997), como autores originales, se infiere que la IE es una habilidad cognitiva en la gestión de las emociones con tres dimensiones: *cognoscitiva* (conocer y discriminar las emociones propias o ajenas), *regulativa* (controlar y regular las emociones propias o ajenas) y *mediacional* (encauzar las emociones para la producción del pensamiento o para motivar, planificar y obtener logros).

Sin embargo, en la literatura científica, además de este modelo de la IE como *habilidad cognitivo-emocional*, concretado en tests de *autoinforme* como TMMS-48 de Salovey et al (1995) y SSRI de Shutte et al. (1998), y en tests de *ejecución* como MSCEIT de Mayer, Salovey y Caruso

(2001), aparece un modelo de *rasgos*, usando autoinforme y mezclando diferentes comportamientos emocionalmente inteligentes: EQ-i (Bar-On, 1987); TEIQ (Furnham y Petrides, 2003); ECI (Goleman, 1998).

Efectividad y críticas

Muchas de estas pruebas de IE han demostrado obtener una aceptable validez cuando se correlacionan con diferentes factores de personalidad y adaptación (Ciarrochi, Chan, y Caputi, 2000); salud mental (Ciarrochi, Deane, y Anderson, 2002); satisfacción con la vida y creatividad (Koifman, 1988); o continuidad en los estudios universitarios (Parker, 2002). Sin embargo, se suelen hacer algunos planteamientos críticos.

Parentesco con inteligencia. Los resultados de la Inteligencia Emocional propuesta por Goleman, como tal inteligencia, han sido decepcionantes, puesto que debería haber, y no se ha hallado, una mínima relación entre los tests de Inteligencia Emocional y los de inteligencia racional (Davies, Stankov y Roberts, 1998), por lo que los componentes de inteligencia emocional se consideran preferiblemente dimensiones de personalidad, por ejemplo, la *regulación emocional* equivaldría a la dimensión "*Neuroticismo-Estabilidad Emocional*". En este sentido, también han se han dirigido las críticas de Mayer, Salovey y Caruso (2001) proponiendo pruebas de habilidades como el MSCEIT.

Predicción del rendimiento. Otra crítica deriva de la expectativa creada por Goleman al sobrevalorar el papel de la inteligencia emocional en el rendimiento, planteando que si el CI sólo explica un 20%, entonces, el 80% restante lo explicaría la inteligencia emocional. Sin embargo, los resultados empíricos, entre IE y rendimiento

son escasos y peores que los atribuibles a la inteligencia racional, aunque sí se encuentra relación con aspectos como ansiedad, autoestima, optimismo, etc. Por ejemplo, Newsome, Day y Catano (2000) no encontraron que el cociente emocional pudiera dar cuenta de la varianza del rendimiento escolar. En España, en alumnos universitarios, Beltrán, Pérez y Rodríguez, no lo pudieron comprobar con el Inventario de Pensamiento Constructivo de Epstein, aspecto clave de la inteligencia emocional; tampoco Núñez, con universitarios de diferentes licenciaturas, halló resultados con el "IE como rasgos" ni el "IE como habilidad mental" (en Hernández, 2005a, b). Sin embargo, Mestre, Guil y Gil-Olarte (2004) informan que la inteligencia emocional, evaluada a través del test ejecutivo MSCEIT de Mayer, Salovey y Caruso (2001), explica un 24,2% de la varianza del rendimiento escolar, aunque advierten que los sujetos más inteligentes también obtienen una mejor puntuación en el MSCEIT, pues este test está relacionado con medidas de inteligencia verbal (Mayer, Salovey, Caruso y Sitarenios, 2003). También señalan que el test de rasgo CIE de Mestre añade un 6% más, cuyo efecto más importante lo consigue a través de la dimensión "autoeficacia", que siempre ha sido relevante en el rendimiento (Bandura, 1997).

Bienestar subjetivo y efecto tautológico. Muchos de los importantes hallazgos de la IE como rasgo tienen que ver con dimensiones relacionados con rasgos o modos de comportarse que presentan las pruebas. Incluso, resultados sorprendentes como los del TEIQ (Furnham y Petrides, 2003), que explica un 54% de la varianza respecto a la satisfacción con la vida, no sólo contiene sub-escalas relacionadas con "autoestima", "optimismo", "adaptabilidad" o "tolerancia al estrés", sino que exhibe una sub-escala dedicada específicamente a "felicidad-

satisfacción vital”. Por lo tanto, se trata de un resultado tautológico, como también es comprensible que, en los pasos del análisis de regresión, los factores de “neuroticismo”, “extraversión” o “apertura” del “Big Five”, a pesar de mantener correlaciones cercanas a .40, queden por detrás con poca aportación.

Los Moldes Mentales como alternativa

Frente al planteamiento de la IE como *rasgo* y como *habilidad*, proponemos un planteamiento basado en las principales *estrategias cognitivo-afectivas* comprometidas en el manejo de la vida.

Aun creyendo que el modelo “mixing” de *habilidades* y *rasgos* de la IE puede ser práctico al inventariar los aspectos más importantes de las personas en relación consigo mismas y con los demás (autoestima, cordialidad, extraversión, etc.), sólo aporta “productos conocidos”. Otro tanto ocurrió en su momento con muchas pruebas de inteligencia racional que se basaban en tareas académicas, sin considerar las habilidades comprometidas, resaltando, a su vez, más el “cuánto” que el “cómo”.

Vemos más interesante el modelo IE como *habilidad*, pero consideramos limitado su espectro. Si se pretende alcanzar el manejo eficiente de las personas consigo mismas, con la tarea y con los demás, se requiere inventariar las destrezas cognitivo-afectivas comprometidas, de forma que podamos intervenir operativamente. La estructuración de Mayer y Salovey lo limita al globalizar cuatro habilidades muy genéricas: *percibir, comprender, regular y utilizar las emociones*. Una inteligencia emocional debería recoger las principales estrategias cognitivo-afectivas usadas al *anticipar, reaccionar, evaluar o explicar* la realidad, aunque su relación con inteligencia racional sea baja o nula. Lo importante es

que sean estrategias cognitivas de vida, con las que manejamos las cogniciones y emociones en función de un mayor bienestar subjetivo y comunitario. Ésta es la propuesta que hicimos en nuestro libro *“Los Moldes de la Mente. Más allá de la Inteligencia Emocional”*.

Este planteamiento de considerar los “formatos” o “patrones cognitivos” tiene cierta similitud con enfoques como el pensamiento causal en la Teoría de la Atribución (Heider, 1958; Weiner, 1972); los errores lógicos del Modelo Cognitivo de la Depresión de Beck (1974) o la autorregulación del afrontamiento en la Teoría Cognitivo-emocional de Lazarus (1968).

La teoría de los Moldes Mentales (Hernández, 1991, 1997, 2002) defiende que, a través de situaciones reiteradas, nos vamos creando formatos o patrones estratégicos de pensamiento ante una acción o situación (*moldes anticipatorios*), durante la acción (*moldes de ejecución y de reacción*), después de la acción considerando los resultados (*moldes de evaluación y de atribución*) y en función de la acción futura (*moldes de prospección*). Se trata de piezas clave para entender mejor el puzzle de la Inteligencia Emocional.

Para ello, se ha tenido que demostrar, primero, que existen pautas estables y prototípicas en el modo de pensar y valorar de los sujetos al responder a diferentes situaciones imaginarias, a través de HERNANROS, una prueba en que los participantes respondían con patrones mentales similares y, segundo, que tales moldes se relacionaban significativamente con el nivel de adaptación, con la influencia educadora de los padres y con el rendimiento escolar (Hernández y Rosales, en Hernández, 2002 y 2005b). Posteriormente, con el Cuestionario MOLDES (Hernández, 1997) y, a través de Principal Component Analysis y por Rotation Method Oblimin, se ex-

trajeron 30 *moldes* (factores de primer orden), englobados en 9 *dimensiones focales* (factores de segundo orden) y 3 *encuadres focales* (factores de tercer orden) (Hernández, 2002).

Ejemplos de Moldes Mentales son “*la focalización en la carencia*”, en que la atención se enfoca en lo que le falta o no tiene, más que en lo que posee, o “*la inflación-decepción*”, en que se sobredimensiona la meta de forma irreal y mágica, por lo que, posteriormente, se vive la decepción y el desencanto.

Estas estrategias cognitivo-afectivas se han revelado como herramientas eficaces para explicar el ajuste emocional y adaptación de las personas (Hernández y Baute, en Hernández, 2002); la ludopatía, la ansiedad o la esquizofrenia (Hernández y Hernández-Delgado, en Hernández, 2002), así como el rendimiento escolar en general (Hernández, 2005 a, b).

La mayoría de los moldes mentales se relaciona con aprendizaje y rendimiento, diferenciando significativamente a los alumnos de alto y bajo rendimiento en matemáticas, siendo su capacidad predictiva superior a la que predice la inteligencia racional medida por el Raven. Así, los alumnos con más éxito en matemáticas se diferencian de los de menos éxito en el *modo de enfocar e interpretar la realidad* (Moldes Mentales), teniendo en cuenta que tales moldes son de *naturaleza distinta de la inteligencia*. Ésta, explicando un 10.5 % de la varianza en matemáticas, no explica más que un solo molde mental, como la *focalización en la carencia* (11%), que en nada se relaciona con ella. El conjunto de los treinta moldes, llega a explicar un 30 % de la varianza, agrupando correctamente al 73 % de los casos de alto y bajo rendimiento, usando análisis discriminante (Hernández, 2005 a, b). Por otro lado, en la mejora de los estudiantes de matemáticas, desde

una evaluación a otra, la varianza explicada de la inteligencia fue 5%, mientras que la del conjunto de los moldes mentales, 39%, agrupando correctamente, a través de análisis discriminante, al 76% de los casos (Hernández, 2005 a, b). Otros resultados logran diferenciar a los mejores de los peores jugadores federados en ajedrez con 34% de la varianza explicada, agrupando correctamente al 77% de los sujetos (Hernández y Rodríguez, 2006). Por último, la aplicación de un programa de intervención, modificando los moldes mentales de un grupo de jugadores, consiguió que éste, a través de un torneo posterior, fuera significativamente superior, partiendo del mismo nivel ajedrecístico según historial ELO (Hernández y Rodríguez-Mateo, en Hernández, 2005b).

Objetivos

De acuerdo con lo planteado, el propósito es predecir y explicar el Bienestar Subjetivo a través de la Inteligencia Emocional y los Moldes Mentales, no sólo para verificar su potencial predictivo, sino también, para comprender mejor la naturaleza del Bienestar Subjetivo y de la IE desde la perspectiva del constructo de los Moldes, basado en estrategias cognitivo-emocionales.

Método

Participantes

Los 110 participantes voluntarios de este estudio, residentes en la Isla de Gran Canaria, forman una muestra variada, aunque con destacado predominio de mujeres (75) sobre hombres (35), procediendo de dos colegios de secundaria con distinto nivel social y de un centro de adultos. La edad es variable, dominando los jóvenes, pues hay

40 entre 14 y 16 años; 54, de 17 a 19; 2 de 26 a 40 y 14 de 51 a 72.

Intrumentos

Cuestionario BIS-HERNAN (Hernández, 2000a, 2000b, 2002). Es una escala que mide la satisfacción con la vida. Evalúa tanto el bienestar como el malestar percibido, tomando en cuenta la satisfacción e insatisfacción con la vida, tanto en general, como en las principales áreas o dominios de la misma (la familia, la pareja, las relaciones interpersonales, el trabajo, las cualidades personales,...). Además, recoge la felicidad percibida desde una perspectiva temporal, comparando el nivel de felicidad presente, pasado y futuro, considerando su estabilidad. La escala está compuesta por 39 ítems tipo Likert con 5 opciones de grado de acuerdo, que sometidos a análisis factorial por rotación "oblimin", se obtuvieron 10 factores, representativos del bienestar y del malestar en las diferentes áreas, que sometidos de nuevo a análisis factorial por rotación "varimax", quedaron reducidos en dos generales. Uno, referente al Bienestar General (BIS) y otro, al Malestar General (MIS), cuya resta absoluta nos indica el nivel de Bienestar Subjetivo Balanceado (BSB). La fiabilidad total de la escala es de $\alpha=.87$. La validez viene determinada por su relación con ajuste emocional y adaptación (Hernández y Aciego, en Hernández, 2002). "La alta relación (-.62) que existe entre el BIS y la Inadaptación Personal (P), no sólo le da validez al propio instrumento, al indicar que son términos afines, sino que, al mismo tiempo, suscita el cuestionamiento de cuál es realmente la diferencia entre adaptación o ajuste personal y BIS...". Sin embargo, el que el BIS esté menos cargado de emocionalidad, creemos que es "debido a la perspectiva cognitiva, de enjuiciamiento, valoración, ponderación y expectativas futuras,

que arrastra la apreciación general del BIS, frente al MIS o a los aspectos de adaptación-inadaptación, que suscitan recuerdos y vivencias más intensos y discriminantes. Esto se confirma con las covariaciones más fuertes que los factores de emocionalidad transituacional mantienen con MIS y menos intensas con BIS" (Hernández, 2000, pp. 68-69), a pesar de que la relación de P con MIS es mucho menor (.35) que la que mantiene con BIS (-.62).

Cuestionario MOLDES (Hernández, 1997, 2002). Está compuesto por 87 afirmaciones, tipo likert, de las que se extraen las estrategias habituales y peculiares en el modo de anticipar, percibir, evaluar e interpretar la realidad, dando lugar, como ya se ha indicado, a la formación de los 30 factores de primer orden (Moldes Mentales), 9 de segundo orden (Dimensiones Focales) y 3 de tercer orden (Encuadres focales). La fiabilidad total de la escala es de $\alpha=.90$, que junto con el 69,1% de varianza explicada por los factores de primer orden, el 70,6% por los de segundo orden y el 81,9% por los de tercer orden, validan los moldes mentales como constructo teórico, estando su validez criterial indicada más arriba y, con mayor extensión, en Hernández (2002, 2005b).

Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24). Es un cuestionario formado por 24 ítems, 8 por factor, derivado del TMMS-48 de Salovey, et al. (1995), por Fernández-Berrocal, Extremera, y Ramos (2004), para diagnosticar tres habilidades: *Atención*; *Claridad* y *Reparación Emocional*, siendo para cada componente alta su fiabilidad interna y test-retest, así como su validez (Extremera y Fernández Berrocal, 2005).

Schutte Self Report Inventory (SSRI). Es un cuestionario de Schutte et al. (1998), basado en el modelo de Salovey y Mayer (1990), cuyos 62 ítems iniciales quedaron reducidos a 33, tratando de diagnosticar

tres dimensiones: *Valoración y Expresión; Regulación y Utilización Emocional*. Los estudios han demostrado una buena consistencia interna (0,87 a 0,90), lo mismo que su validez (Extremera, Fernández-Berrocal, Mestre y Guil, 2004).

Procedimientos y Diseño

La aplicación de las pruebas, realizada por una psicóloga relacionada con los centros, se llevó a cabo en tres sesiones cortas durante una misma semana.

En cuanto a los análisis, se han tenido en cuenta dos criterios: el *Bienestar Subjetivo Balanceado* (BSB) y las *puntuaciones extremas* de la escala de bienestar y malestar. El Bienestar Subjetivo Balanceado es un factor compuesto y depurado “artificialmente”, puesto que es el resultado de restar a la puntuación normalizada de Bienestar Subjetivo (BIS) la puntuación normalizada de Malestar Subjetivo (MIS). Por otro lado, al “dicotomizar” las escalas de bienestar y malestar (altos y bajos en bienestar; altos y bajos en malestar), se han tomado a los sujetos con puntuaciones más altas en bienestar y más bajas en malestar, y viceversa.

Para las correlaciones y los análisis de regresión múltiple se ha tomado el BSB como variable criterio, permitiendo estudiar a todos los participantes (110). En cambio, para los anovas y análisis discriminantes, se ha contado sólo con 74, repartidos en dos grupos de 37 cada uno: BIS PURO y MIS PURO. La pureza de éstos se obtuvo al seleccionar los que puntuaban más alto, con criterios normalizados, en BIS y más bajo en MIS, y viceversa, quedando fuera 36 participantes con puntuaciones altas o bajas en ambos criterios.

Por tanto, este diseño correlacional permite: a) ver a través de *análisis de regresión lineal*, el peso que tienen las varia-

bles de la Inteligencia Emocional y de los Moldes Mentales en el Bienestar Subjetivo Balanceado (BSB), contemplando tanto el bienestar dominante de las personas como su malestar; b) extraer, a través de los *anovas y análisis discriminantes*, las variables de IE y Moldes Mentales que mejor clasifican a los sujetos de los grupos BIS puros y MIS puros.

Respecto a la Inteligencia Emocional, se agrupan las seis dimensiones de los dos tests y, en relación con los Moldes Mentales, se utilizan los encuadres y dimensiones focales (factores de segundo y tercer orden) para los análisis de valoración más global, y los moldes (factores de primer orden) para análisis de valoración más detallada.

Resultados

Dimensiones de IE y de MOLDES. Antes de avanzar en los resultados centrales, conviene comprender la naturaleza de cada una de las dimensiones de las dos pruebas de la inteligencia emocional, viendo su relación entre sí (coeficiente de correlación: $p < .01$). Lo más destacado en las pruebas de inteligencia emocional es que existe una relación aceptable entre ambas. Los factores del TMMS-24 aparecen con más independencia que los del Schutte, pues las tres dimensiones de éste último mantienen correlaciones superiores a .50.

Por lo que se refiere al TMMS-24, la ATENCIÓN no mantiene correlación significativa con ninguna de las cinco dimensiones restantes, excepto con Valoración (.24) del SSRI de Schutte, por el carácter de empatía que éste encierra, y con Reparación (TMMS-24), correlaciones negativas no significativas.

En cambio, CLARIDAD, en cuanto a capacidad para comprender las emociones, correlaciona con Reparación (.38) del propio test, y con Valoración (.23), Regula-

ción (.38) y Utilización (.34) del SSRI. Con todo, es REPARACIÓN (TMMS-24), como capacidad superadora, la dimensión más relacionada, especialmente, con las tres dimensiones del Schutte: Valoración (.45), Regulación (.54) y Utilización (.61).

En cuanto a las dimensiones del SSRI, VALORACIÓN correlaciona con Claridad (.23) y Reparación (.45) del TMMS-24, especialmente, con Utilización (.55) del propio test. REGULACIÓN, como habilidad para ser oportuno y encauzar las emociones, covaría con más intensidad, desde .51 (Claridad-TMMS-24), hasta .56 (Valoración-SSRI). Como se ha podido observar, UTILIZACIÓN también mantiene altas correlaciones, siendo la más pequeña con Claridad (.34) y la más alta con Reparación (.61), ambas del TMMS-24.

Por lo que se refiere a MOLDES, se aprecia que los encuadres o factores de tercer orden correlacionan altamente con las dimensiones que comprenden (la más pequeña .54 y la más alta, .92, predominando valores en torno a .80). El resto de las correlaciones son moderadas, expresando la independencia de las dimensiones, excepto la alta correlación entre dimensión Positivizante y Operativa (.92). Por otra parte, la dimensión Optimización Autocrítica es la más ajena a todas las demás, incluso, correlaciona bajo con las de su propio encuadre.

En cuanto a la relación de los MOLDES con las dos pruebas de IE, se validan mutuamente (tabla 1) y se observa, respecto al TMMS-24, que: a) El factor Atención Emocional no es apropiado, al correlacionar negativamente con los encuadres y dimensiones de Implicación Vital y de Ajuste. b) El factor Claridad no correlaciona con Implicación Vital, pero lo hace moderadamente con Optimización e intensamen-

te con Ajuste. c) El factor Reparación correlaciona ligeramente con Implicación Vital, moderadamente con Ajuste y muy intensamente con Optimización. En cuanto al Schutte: a) El factor Valoración y Expresión Emocional correlaciona ligeramente con Implicación Vital, no correlaciona con Ajuste y lo hace moderadamente con Optimización. b) El factor Regulación no correlaciona con Implicación Vital, algo con Ajuste y moderadamente con Optimización. c) El factor de Utilización correlaciona levemente con Implicación Vital, no correlaciona con Ajuste, pero sí, con Optimización de manera destacada.

Inteligencia Emocional en relación con Bienestar Subjetivo. Siguiendo los anovas y correlaciones de la tabla 2, excepto Atención Emocional (TMMS-24), todas las dimensiones discriminan significativamente el grupo de alto bienestar frente al de alto malestar, mostrando, así mismo, covariación entre el BSB y cada una de las dimensiones. Esto significa que el grupo o las personas más felices se caracterizan por comprender el estado y sentido de sus emociones (Claridad-TMMS-24); superar las emociones negativas (Reparación-TMMS-24); empatizar con las emociones de los demás (Valoración-SSRI); controlar y encauzar oportunamente las propias emociones (Regulación-SSRI); y aprovechar las emociones como un medio productivo del pensamiento y de la acción (Utilización-SSRI). De todas ellas, la más destacada es la Regulación (SSRI), seguida de la Reparación (TMMS-24), ocupando un tercer lugar la Claridad (TMMS-24) y la Valoración (SSRI).

Tabla 1. Correlaciones entre los Encuadres (factores 3º orden) y Dimensiones Focales (factores 2º orden) del Test MOLDES y las dimensiones de Inteligencia Emocional del TIMMS-24 y el SSRI

Test MOLDES (1997)	T = TIMMS-24 Fernández-Bercoac et al. (2004)			S = SSRI Schutte et al. (1998)		
	ATENCIÓN	CLARIDAD	EPARACIÓN	S1. VALORACIÓN Y EXPRESIÓN	S2 REGULACIÓN EMOCIONAL	S3 UTILIDAD EMOCIONAL
ENCUADRES Y DIMENSIONES DE LOS MOLDES MENTALES	T1	T2	T3	S1.	S2	S3
ENCUADRE IMPLICATIVO-VITAL	-.30**	.16	.29**	.23**	.18	.21*
Directa-Vital vs. Hipercontrol A.	-.29**	.15	.26**	.22**	.17	.19*
ENCUADRE DE AJUSTE	-.34**	.34**	.39**	.08	.23**	.11
Positivizante vs. Distorsionante	-.36**	.33**	.48**	.14	.28**	.22**
Sintomizante vs. Disociativa	-.11	.28**	.30**	.21*	.19*	.12
Tolerante vs. Defensiva-desviada	-.33**	.21*	.26**	-.13	.04	.02
Operativa vs. Inoperante	-.31**	.37**	.39**	.09	.29**	.20*
No Atribución Externa	-.21*	.15	.10	.01	.09	-.16
ENCUADRE OPTIMIZADOR	.02	.25**	.45**	.38**	.33**	.58**
Optimización Autoocrítica	.18	-.06	.06	.12	-.07	.21*
Optimización Preparatoria	.00	.30**	.45**	.40**	.41**	.59**
Optimización Autopotenciadora	-.04	.28**	.47**	.37**	.36**	.55**

Tabla2. Dimensiones de la Inteligencia Emocional a través del TMMS-24 y el SSRI: Explicación, Descriptivos, ANOVA y Correlación con Bienestar Subjetivo Balanceado.

Explicación de los factores de la IE (T = TMMS-24 y S = SSRI)	Descriptivos y ANOVA G. Grupos BIS (37) y MIS (37)						r con BSB ** p<.01
	MIS	Media	DT	Mín.	Máx.	F y Sig.	
T1. ATENCIÓN Focalizar exageradamente la atención en	M	74,86	11,95	55,00	95,00		-.09
	B	72,57	10,11	50,00	100,00	.80	
T2. CLARIDAD Darse cuenta de las propias emociones y	M	66,01	11,94	25,00	90,00		.38**
	B	75,00	10,79	52,50	97,50	11,54**	
T3. REPARACION Superar las emociones negativas	M	64,46	14,73	22,50	95,00		.33**
	B	76,08	9,04	55,00	90,00	16,72***	
S1. VALORACION Captar y querer compartir las emociones	M	70,88	8,16	45,33	86,67		.32**
	B	77,19	7,95	62,67	96,00	11,34**	
S2. REGULACION Controlar las propias emociones, ser	M	70,27	7,70	50,91	83,64		.43**
	B	77,49	6,95	63,64	92,73	17,92***	
S3. UTILIZACION Usar las emociones como un medio	M	73,44	12,21	37,14	91,43		.25**
	B	79,00	6,78	65,71	91,43	5,86*	

Encuadre y Dimensión Focal de Implicación Vital en relación con Bienestar Subjetivo. Siguiendo la tabla 3, Implicación Vital, como encuadre y dimensión, discrimina significativamente al grupo de alto bienestar frente al de alto malestar, correlacionando moderadamente con Bienestar Subjetivo Balanceado (BSB). Tal poder dis-

criminativo y covariación parece venir determinado, no por el molde Implicación Vital, sino por el molde Hipercontrol Anticipatorio, que mantiene correlación negativa con el BSB. Esto significa que el molde mental de estar analizando y controlando anticipada y reiteradamente la realidad supone un freno para sentir bienestar.

Tabla 3. Explicación, Descriptivos, ANOVA y Correlación con Bienestar Subjetivo Balanceado del Encuadre Focal de IMPLICACIÓN VITAL (factor de 3° orden), su Dimensión Focal (factor de 2° orden) y sus 2 Moldes Mentales (1° orden).

MOLDES. Explicación de los factores	Descriptivos y ANOVA						r con BSB ** p<.01
	Grupos BIS puro (37) y MIS puro (37)						
	MIS BIS	Media	DT	Mín.	Máy.	F y Sig.	
I. ENCUADRE IMPLICATIVO-VITAL	M	44,77	11,82	19,29	65,02	10,16**	,34**
	B	53,07	10,52	29,69	86,96		
DF1. DIRECTA-VITAL vs. HIPERCONTROL	M	44,44	12,42	18,67	65,87	8,94**	,32**
	B	52,59	10,96	28,60	87,60		
Hipercontrol Anticipatorio	M	76,22	13,94	45,00	95,00	9,79**	-,30**
	B	65,98	14,20	30,00	91,25		
Implicación Vital	M	53,39	19,66	21,54	96,92	1,17	,14

Encuadre y Dimensiones Focales de Ajuste en relación con Bienestar Subjetivo. Los anovas de la tabla 4 indican que el encuadre Ajuste y la mayoría de sus dimensiones son los que más discriminan al grupo "BIS" versus "MIS", excepto la dimensión *Tolerante* (con Encaje Emocional y Justificación de los Fallos). También, correlacionan con Bienestar Subjetivo Balan-

ceado (BSB), teniendo el grupo más feliz un pensamiento más realista y positivo, mientras que el grupo de mayor infelicidad, un pensamiento más negativo y distorsionado. La dimensión *Positivizante vs. Distorsionante* es la de mayor poder discriminante, usando moldes mentales de Anticipación Aversiva, Evaluación Selectiva Negativa, Focalización en la Carencia, Infla-

ción-Decepción, Atribución al Temperamento, etc. Sin embargo, no sucede lo mismo con Imantación por lo Imposible. Con todo, dentro de esta dimensión, se encuentran dos moldes de los que más diferencian a las personas felices e infelices: Autoconfianza y Predisposición Hostiligénica, indicando que la confianza en uno mismo y en los demás está asociada con el grupo de alto bienestar, mientras que la falta de fe en uno mismo y la creencia en las malas intenciones de los otros corresponden al grupo de alto malestar subjetivo. La dimensión *Sintonizante* o conexión con la realidad muestra también un fuerte poder diferenciador, manifestando que el grupo de mayor malestar actúa no implicándose, haciendo Disociación Afectiva o convenciéndose para no actuar (Autoconvicción Inhibitoria), aunque no resulta significativa la Oblicuidad Cognitiva (“mirar para otro lado”) ni la Anticipación Devaluativa (“agrisar lo que va a venir”). La dimensión *Operativa* también resulta importante, explicando que el grupo de mayor felicidad se caracteriza por un pensamiento preciso, cuidadoso y eficiente (Precisión y Supervisión), mientras que el grupo de mayor infelicidad tiende a un pensamiento difuso (Afrontamiento Borroso) y, sobre todo, a anticipar esfuerzos y penalidades (Anticipación de Esfuerzo y Costo). Es este uno de los moldes más discriminantes de la felicidad e infelicidad de las personas. La dimensión de *No Atribución Externa* resulta también significativa, no por la Atribución Mágica, sino por la Atribución Social al Éxito, indicando, que la dependencia exagerada hacia los demás se asocia con infelicidad.

Encuadre y Dimensiones Focales de Optimización en relación con Bienestar Subjetivo. Siguiendo la tabla 5, el encuadre Optimización, discrimina de forma significativa al grupo de alto bienestar del de alto malestar y correlaciona con BSB, dando a entender que la felicidad está asociada con la disposición a rentabilizar cualquier aspecto de la realidad. En cuanto a sus dimensiones, la *Autopotenciadora* discrimina y correlaciona aceptablemente, la *Preparatoria*, un poco y la *Autocrítica*, escasamente. Esto se evidencia, ordenadamente, en los siguientes moldes: Transformación Rentabilizadora, indicando la capacidad de las personas más felices para transformar lo negativo en positivo; Atribución Internalista del Éxito, valorando los propios logros; Automotivación Proactiva, dándose ánimo ante los problemas y Anticipación Hipervalorativa del Éxito, utilizando la consecución de las metas como autorrefuerzo.

Análisis de Regresión Prediciendo el BSB a partir de la Inteligencia Emocional. Pretendiendo medir el grado de explicación que dan los dos test de Inteligencia Emocional en el Bienestar Subjetivo Balanceado y encontrar las dimensiones de mayor aportación, se realizó un análisis de regresión por pasos sucesivos, tal como aparece en la tabla 6. Los resultados indican que en su conjunto explican un 20% corregido de la varianza, destacando en un primer paso la Regulación de Schutte y en un segundo paso, la Claridad del TMMS-24.

Tabla 4. Explicación, Descriptivos, ANOVA y Correlación con Bienestar Subjetivo Balanceado del Encuadre Focal de AJUSTE (factor de 3° orden), sus 5 Dimensiones Focales (factor de 2° orden) y sus 19 Moldes Mentales (1° orden).

MOLDES Explicación de los factores	Descriptivos y ANOVA						F y Sig.	r con BSB ** p<.01
	Grupos BIS puro (37) y MIS puro (37) N = 74; 2 gl (1,72); * p<.05; ** p<.01; *** p<.001							
	MIS BIS	Media	DT	Mín.	Máx.			
II. ENCUADRE DE AJUSTE	M	43,06	7,74	27,54	56,22			
	B	52,20	8,12	32,55	66,95		24,52***	.47**
DF2. POSITIVIZANTE vs. DISTORSIONANTE	M	40,32	10,26	16,35	56,62		27,32***	.49**
	B	52,73	10,16	28,15	72,78			
Hipercriticismo y Anticipación Aversiva	M	65,75	11,67	47,27	95,45		21,80***	-.40**
	B	51,57	14,32	20,00	82,73			
Predisposición Hostilgénica	M	59,55	15,08	28,24	89,41		27,99***	-.48**
	B	43,02	11,58	20,00	77,65			
Evaluación Selectiva Negativa	M	60,42	16,68	37,27	97,27		20,50***	-.45**
	B	45,09	12,08	25,00	83,64			
Focalización en las Carencias	M	66,37	12,95	41,11	92,22		20,19***	-.44**
	B	53,75	11,12	32,78	78,33			
Inflación-Decepción	M	58,83	12,25	30,81	83,78		10,14**	-.32**
	B	49,25	13,60	23,78	81,08			
Imanitación por lo Imposible	M	65,87	16,44	27,14	94,29		1,36	-.10
	B	61,12	18,58	25,71	98,57			
Atribución a temperamento	M	64,58	12,81	36,00	88,00		8,54**	-.32**
	B	55,57	13,68	34,67	89,33			
Autoconfianza	M	57,02	15,92	24,80	87,20		30,91***	.52**
	B	75,76	12,93	35,20	96,80			
DF3. SINTONIZANTE vs. DISOCIATIVA	M	45,54	9,03	26,38	64,64		21,98***	.46**
	B	54,86	8,05	35,10	70,75			
Oblicuidad Cognitiva	M	54,80	17,40	20,00	90,77		.06	-.03
	B	55,72	14,45	26,15	93,85			

Tabla 4. Continuación

Anticipación Devaluativa	Quitar importancia a lo que va a ocurrir, "agrisando" de esta forma la realidad.	M	58,28	18,39	32,73	96,36	3,71	-12	
		B	50,66	15,52	29,09	87,27			
Autocorvención Inhibitoria	Darse razones o justificaciones para inhibirse o no actuar.	M	58,49	15,28	20,00	88,00	13,39***	-31***	
		B	44,59	17,31	20,00	86,00			
Disociación Emocional	Desconectarse y no implicarse emocionalmente, viendo las cosas de manera fría y distante	M	49,42	14,52	24,21	77,89	10,02**	-36***	
		B	39,63	11,96	22,11	68,42			
DF4. TOLERANTE vs. DEFENSIVA									
		M	46,76	10,05	27,48	63,96	1,77	.12	
		B	49,77	9,37	32,04	66,99			
Encaje Emocional	Encanazar la frustración, buscando alternativas y no descartando hacia otros ni hacia uno mismo.	M	65,14	14,78	38,00	92,00	3,01	.27***	
		B	70,97	14,19	34,00	94,00			
Justificación de los Fallos	Buscar excusas y disculpas ante el propio fracaso.	M	63,62	17,90	20,00	94,00	.12	.14	
		B	64,97	15,70	30,00	90,00			
DF5. OPERATIVA vs. INOPERANTE									
		M	40,43	9,60	20,53	59,30	23,29***	.47***	
		B	52,36	11,58	26,81	78,85			
Anticipación de Esfuerzo y Costo	Imaginar lo que se tiene que afrontar como complicado, difícil, prolongado, penoso...	M	66,52	12,84	40,00	92,50	30,09***	-.52***	
		B	49,83	13,33	20,00	71,25			
Precisión y Supervisión	Prestar atención a los detalles, supervisar lo que se está haciendo o se ha hecho.	M	54,08	17,04	22,11	93,68	4,95*	.22***	
		B	63,30	18,59	32,63	97,89			
Afrontamiento	Hacer planteamientos difusos; posponer la tarea; crearse dudas; dar saltos con nuevas ideas...	M	69,32	14,90	40,00	90,83	5,03*	-.27***	
		B	60,81	17,63	20,00	95,83			
DF6 NO ATRIBUCION EXTERNA									
		M	42,00	11,89	18,62	69,73	11,70	.33***	
		B	50,94	10,54	24,87	71,68			
Atribución Social del Éxito	Depender del interés o ayuda de los demás, sintiéndose dependor de los propios éxitos.	M	60,70	17,03	22,00	92,00	6,59	-.25***	
		B	51,24	14,56	26,00	76,00			
Atribución Mágica	Pensar que la suerte o fuerzas ocultas son las responsables de lo que a uno le ocurre.	M	51,11	18,82	21,11	94,44	1,70	-.13	
		B	45,98	14,82	22,22	77,78			

Tabla 5. Explicación, Descriptivos, ANOVA y Correlación con Bienestar Subjetivo Balanceado del Encuadre Focal de OPTIMIZACIÓN (factor de 3º orden), sus 3 Dimensiones Focales (factor de 2º orden) y sus 9 Moldes Mentales (1º orden).

Explicación de los factores	Descriptivos y ANOVA							r con BSB *** p<.01
	MOLDES		Grupos BIS puro (37) y MIS puro (37)					
	MIS BIS	Media	DT	Mín.	Máx.	F y Sig.		
III. ENCUADRE OPTIMIZADOR	M	63,08	9,32	39,26	76,74			.34***
	B	68,51	5,26	58,12	80,59			
DF7. OPTIMIZACIÓN AUTOCRÍTICA	M	68,14	7,74	51,68	83,12			.66
	B	66,32	11,22	43,19	92,20			-.11
Atribución a las Estrategias	M	67,84	12,52	42,86	91,43			1,38
	B	63,82	16,57	31,43	100,00			-.13
Atribución a la falta de Esfuerzo	M	76,22	16,14	40,00	100,00			3,83
	B	67,50	21,76	20,00	100,00			-.25***
DF8. OPTIMIZACIÓN PREPARATORIA	M	64,67	11,46	35,29	84,29			.35***
	B	70,88	6,42	52,10	88,47			.25***
Autoconvicción	M	62,85	15,77	20,00	90,91			3,28
	B	68,75	11,97	27,27	85,45			.36***
Automotivación Proactiva	M	68,51	14,80	29,47	89,47			7,25***
	B	76,10	8,67	54,74	93,68			
Anticipación Constructiva Previsora	M	68,51	12,80	39,26	92,59			1,05
	B	71,15	9,09	51,11	94,81			.18
Control Emocional Anticipatorio	M	68,92	13,03	41,67	88,33			1,41
	B	72,21	10,64	51,67	96,67			.10
DF9. OPTIMIZACIÓN AUTOPOTENCIADORA	M	60,15	11,98	31,59	75,67			.44***
	B	69,18	6,03	52,27	83,40			
Atribución Internalista del Éxito	M	61,83	16,16	27,69	92,31			9,32***
	B	72,18	12,81	40,00	93,85			.31***
Transformación Rehabilitadora	M	57,09	14,04	23,33	78,89			13,01***
	B	66,37	6,91	48,89	83,33			.37***
Anticipación Hipervalorativa del Éxito	M	58,25	15,62	24,71	83,53			6,74*
	B	66,10	9,73	38,82	84,71			.31***

Tabla 6. Análisis de Regresión por Pasos Prediciendo el Bienestar Subjetivo Balanceado a partir de los tests de Inteligencia Emocional "TMMS-24 Y SSRI", incluyendo seis dimensiones

Modelos y variables predictoras del Bienestar Subjetivo Balanceado		Varianza Explicada: ANOVA				Coeficientes de las variables del paso 2					
M	Pasos y M.	Variables predictoras	R	R ²	R ² C.	C. R ²	F y Sig.	Beta	t	Sig.	t sp.
1.	M1	S2. EGULACION	.43	.18	.18	.183	24.256***	.318	3.21	.002	.27
2.	M1+...	T2. CLARIDAD	.47	.22	.20	.035	14.967***	.218	2.20	.030	.19

M = Modelos; R = Correlación Múltiple; R² x 100 = 22% de varianza explicada; R² C. = R² Corregida; C. R² = Cambio en R²; Beta = Coeficiente Estandarizado; t sp. = Correlación Semiparcial (liberada de la influencia común de otras variables) sobre BSB. Varianza única = 10%; común = 12%.

Tabla 7. Análisis de Regresión por Pasos Prediciendo el Bienestar Subjetivo Balanceado a partir de los Moldes Mentales

M.	Pasos	Modelos y variables predictoras del Bienestar Subjetivo Balanceado	Varianza Explicada: ANOVA					Coeficientes		
			R	R ²	R ² C.	C. R ²	F y Sig. p<.000	Beta	t	Sig. t sp.
		(constante)						13,85	.00	
1	M1	Autoconfianza	.52	.27	.26	.27	39,989	-	-	-
2	M1+V	Predisposición Hostiligénica	.56	.32	.31	.05	24,966	-.34	-3,62	.00
3	M2+V	Atribución Social-Éxito	.60	.36	.34	.04	20,112	-.31	-4,22	.00
4	M3+V	Atribución Interna-Éxito	.64	.40	.38	.04	17,819	.16	1,93	.06
5	M4+V	Atribución Devaluativa	.66	.43	.41	.03	15,936	.24	3,10	.00
6	M5+V	Anticipación Esfuerzo-Costo	.68	.46	.43	.02	14,528	-.25	-2,80	.01
7	M6-V	Autoconfianza	.67	.45	.43	.00	17,305	-	-	-
8	M7+V	Anticipación Hiperv-Éxito	.69	.48	.45	.03	16,013	.20	2,62	.01
9	M8+V	Disociación Emocional	.71	.50	.47	.02	14,812	-.16	-2,16	.03
10	M9+V	Atribución: Falta Esfuerzo	.72	.52	.49	.02	13,917	-.20	-2,57	.01
11	M10+V	Imantación por Imposible	.74	.55	.51	.02	13,422	.17	2,24	.03

M = Modelos; R = Correlación Múltiple; R² x 100 = % de varianza explicada (55%); R² C. = R² Corregida; C. R² = Cambio en R²; Beta = Coeficiente Estandarizado; r sp. = Correlación Semiparcial (liberada de la influencia común de otras variables) sobre BSB. Varianza única = 33%; común = 22%.

Análisis de Regresión Prediciendo el BSB a partir de los Moldes Mentales. Al medir el grado de explicación del Bienestar Subjetivo Balanceado que dan los Moldes Mentales y detectar las variables de mejor

predicción, se encuentra, en el análisis de regresión por pasos sucesivos, que el BSB es explicado con un 51% de la varianza, de acuerdo con el R² corregido (tabla 7). Esto ocurre con nueve moldes mentales, después

de 11 pasos, conformando distintos modelos que en grado de importancia son: *Predisposición Hostiligénica, Atribución Social del Éxito, Atribución Internalista del Éxito, Anticipación Devaluativa, Anticipación de Esfuerzo y Costo, Anticipación Hipervalorativa-Éxito, Disociación Emocional, Atribución a la Falta de Esfuerzo e Imantación por lo Imposible*. Significa que nueve Moldes Mentales explican la mitad de lo que supone la felicidad, el bienestar y el malestar de las personas. Concretamente, la insatisfacción con la vida está asociada a la distorsión del pensamiento viendo malas intenciones en los demás, a depender del apoyo de los otros, a anticipar sacrificios y esfuerzos ante las tareas, a desconectar las emociones para no sufrir y a atribuir los fracasos a la falta de esfuerzo, quizás porque así sea. Mientras que la satisfacción con la vida, al margen de no contar con los citados aspectos negativos, se asocia con la disposición a atribuir los logros a uno mismo y a motivarse, considerando los éxitos posibles, pero con ponderación (Anticipación Devaluativa) y tenacidad (Imantación por lo Imposible).

En el análisis ocurre un fenómeno curioso y es que la Autoconfianza, que entró como variable predictora principal en el primer paso, quedó eliminada en el paso 7, a causa de que su valor predictivo fue progresivamente sustituido por las otras variables. Esto significa que moldes mentales como la *Predisposición Hostiligénica, Atribución Social del Éxito, Atribución Internalista del Éxito, Anticipación Devaluativa y Anticipación de Esfuerzo y Costo* llegan a sustituir el poder predictivo de la Autoconfianza.

Análisis de Regresión Prediciendo el BSB a partir de la IE y los Moldes Mentales. Al medir el grado de explicación del Bienestar Subjetivo Balanceado que dan los Moldes Mentales y la Inteligencia

Emocional, el porcentaje de varianza explicado, desde el R^2 corregido, es de un 50 % en el último modelo de 7 pasos ($F=6,57112$, $p<.05$) compuesto por: *Autoconfianza, Regulación, Atribución Social del Éxito, Predisposición Hostiligénica, Anticipación Devaluativa y Atribución Internalista del Éxito*. Lo novedoso es que, en este caso, permanece la Autoconfianza y se introduce la Regulación como variable de Inteligencia Emocional. Sin embargo, el % de varianza explicado es algo inferior al conseguido por los Moldes Mentales solos (ver tabla 7).

Análisis Discriminantes Prediciendo las variables que clasifiquen a los miembros del grupo de Alto Bienestar Subjetivo (BIS) y de Alto Malestar Subjetivo (MIS,) a partir de los Moldes Mentales y de la Inteligencia Emocional. En este caso, se ha pretendido comprobar el peso y el tipo de variables que mejor discriminan a los dos grupos (BIS puro y MIS puro). De acuerdo con la tabla 8, el conjunto de las dimensiones de los dos *tests de Inteligencia Emocional* predice la pertenencia de los miembros a los respectivos grupos, de la siguiente forma: a) la totalidad de las seis dimensiones explica un 31% de la varianza, clasificando correctamente al 74% de los casos; b) las dimensiones Regulación y Reparación, a través de pasos sucesivos, explican un 24% de la varianza y clasifican correctamente al 72% de los casos.

En cuanto a los Moldes Mentales: a) la totalidad de los treinta moldes explican un 64% de la varianza, clasificando correctamente al 92% de los casos; b) al resultar excesivo el número de variables para esta muestra, se redujeron a 15 moldes, explicando un 61% de la varianza y clasificando correctamente al 89% de los casos; c) al realizarlo a través de pasos sucesivos, la Predisposición Hostiligénica, la Atribución Internalista del Éxito y la Atribución Social

del Éxito explican un 43% de la varianza y clasifican correctamente al 85% de los casos.

Cuando se agrupan Inteligencia Emocional y Moldes Mentales, el porcentaje de la varianza explicado con los dos procedimientos es inferior al que explican los Moldes Mentales aisladamente.

Tabla 8. Análisis Discriminantes Prediciendo las variables que clasifiquen a los miembros del grupo de Alto Bienestar Subjetivo (BIS) y de Alto Malestar Subjetivo (MIS) a partir de los Moldes Mentales y de la Inteligencia Emocional (TMMS-24 y SSRI)

Tests Método	Nº V (gl)	Lambda WILSK	Nivel Signif.	% Var. Explic.	% Bien Clasific.
1. I. Emocional: TMMS-24 y SSRI <i>Todas a la vez</i>	6	,699	,000	31	74
2. I. Emocional: TMMS-24 y SSRI <i>Por Pasos*</i>	(6) 2	,755	,000	24	72
3 MOLDES <i>Todas a la vez</i>	30	,363	,002	64	92
4 MOLDES <i>Por Pasos**</i>	(30) 3	,574	,000	43	85
5 MOLDES <i>Todas a la vez (Selección: 15)</i>	15	,398	,000	61	89
6 MOLDES E I. Emocional: TMMS-24 y SSRI <i>Todas a la vez</i>	(36)	,312	,004	69	94
8 MOLDES E I. Emocional: TMMS-24 y SSRI <i>Por Pasos***</i>	(36) 3	,572	,000	43	82
7 MOLDES E I. Emocional: TMMS-24 y SSRI <i>Todas a la vez</i> (Selección: 15)	(15)	,452	,000	55	85
* Variables de la Función Discriminante por Pasos: Inteligencia Emocional			S2. Regulación M3. Reparación		,55 ,61
** Variables de la Función Discriminante por Pasos: Moldes Mentales			PREDISPOSICIÓN HOSTILIGÉNICA ATRIBUCIÓN INTERNA ÉXITO ATRIBUCIÓN SOCIAL ÉXITO		,76 -,57 ,61
*** Variables de la Función Discriminante por Pasos: Moldes Mentales e Inteligencia Emocional			AUTOCONFIANZA ATRIBUCIÓN SOCIAL ÉXITO S2. Regulación		,69 -,45 ,55

Conclusión y discusiones

Sin dejar de considerar la importancia relativa que tienen los “recursos” (15% de la varianza, Argyle, 1999) y la que presentan los “rasgos”, nos hemos centrado en el potencial de los “constructos” personales, para desentrañar los factores que contribuyen a la felicidad, tema debatido y recurrente por todos los filósofos y que hoy la psicología aborda de forma operativa a través de escalas de bienestar subjetivo. Nosotros lo hemos hecho con el BIS-HERNAN (Hernández, 2000a, 2000b, 2002), desde la perspectiva de la satisfacción con la vida, considerando, de forma no usual, el *Bienestar Subjetivo Balanceado* como un criterio más realista, contemplando tanto la vertiente de bienestar como la de malestar, pues ambos componentes, aunque sean factores distintos, forman parte de la valoración global que las personas hacen de su vida.

Para este análisis y predicción, hemos tomado en cuenta dos modelos: el de *Inteligencia Emocional* y el de los *Moldes Mentales*. Ambos se circunscriben dentro del actual movimiento de la psicología positiva. En cuanto a la IE, hemos elegido el modelo de *habilidades emocionales* más que el de *rasgos* o mixtos que combinan dimensiones de personalidad con habilidades emocionales (Goleman, 1995; Bar-On, 1997, Goleman, 1998; Furnham y Petrides, 2003), concretamente, habilidades como la comprensión, manejo, encauce, superación o utilización de las emociones para rentabilizar mejores resultados de pensamiento y de acción.

Los dos test elegidos de tipo “autoinforme” (el TMMS-24 y el SSRI), que, a pesar de su dificultad para predecir el rendimiento, se relacionan con adaptación y satisfacción con la vida. Sin embargo, hay

que reconocer que muchos de los resultados más llamativos, como puede ser su relación con Bienestar Subjetivo, explicando hasta un 54% de la varianza, lo consiguen tests mixtos que contiene diferentes subescalas de rasgos y aspectos emocionales, con explicitación de “felicidad sentida” (Furnhan y Petrides, 2003). Por eso, hemos preferido basarnos en test de “modelo habilidades”.

Frente a esos dos modelos de entender la inteligencia emocional, ofrecemos el nuestro desde la perspectiva de los Moldes Mentales, en el intento de comprobar como Moldes Mentales e Inteligencia Emocional dan explicación del Bienestar Subjetivo.

Los resultados encontrados son varios y sustanciosos. Uno, es que los dos tests de inteligencia emocional elegidos muestran una buena relación entre sí a pesar de que sus factores son independientes, siendo la Atención del TMMS-24 el más ajeno a los demás y apareciendo claramente como un factor que no se relaciona con Bienestar Subjetivo y que, de acuerdo con los Moldes Mentales, correlaciona con *desvitalización* y *desajuste*, sin mantener relación con el encuadre de *optimización*. Este carácter negativo es también considerado por Extremera y Fernández-Berrocal (2005, p. 116), indicando que las personas atentas emocionalmente se caracterizan, citando a Thayer, Rossy, Ruiz-Padial y Johnsen (2003), “por estar vigilando en todo momento el progreso de sus estados de ánimo en un esfuerzo por intentar comprenderlos, lo cual no siempre es productivo para el individuo, sobre todo cuando una alta atención a las emociones no va seguida de una suficiente capacidad para discriminar sus causas, motivos y consecuencias”. Luego, añaden que el verdadero peligro es que las personas que atienden excesivamente a sus emociones, sin la Claridad y Reparación

emocional adecuada, podrían desarrollar una espiral emocional que generen un proceso rumiativo, fuera del control del individuo, lo cual perpetúa, más que alivia, su estado de ánimo negativo (p.116).

Desde la perspectiva de los Moldes, se comprueba el carácter desvitalizador de la Atención intensa y frecuente al asociarse con Hipercontrol Anticipatorio (correlación de -0.30 con encuadre Implicativo-Vital). Por otra parte, la tendencia a prestar excesiva atención a las propias emociones suele ocurrir más cuando se viven emociones negativas que positivas (se presta más atención a las reacciones del cuerpo cuando se está enfermo que cuando se está bien), de ahí su relación negativa con el encuadre de Ajuste.

Otro resultado importante es que el factor Claridad (TMMS-24) es el que más se relaciona con el encuadre y las dimensiones de Ajuste, pues supone no sólo un conocimiento, sino un dominio de las propias emociones. Sin embargo, más intenso y positivo es el factor Reparación (TMMS-24), relacionándose con los tres encuadres de MOLDES y con los tres factores de Schutte, así sus ítems apresan elementos de *vitalidad* (“pensar en placeres de la vida”, “energía vital”, “no complicarse”), aspectos de *ajuste* (“tener pensamientos positivos”, “tener buen estado de ánimo”) y aspectos de *optimización*, expresado a través de superaciones (“aunque a veces me siento triste, suelo....”, “aunque me sienta mal, suelo....”).

Otro resultado destacado es que los dos test de inteligencia emocional, especialmente el de Schutte, están cargados de *optimización*, con correlaciones que van de $.25$ a $.58$ en todos los factores emocionales, excepto en Atención (TMMS-24). En cambio, tienen menos peso en el encuadre de Ajuste que, curiosamente, es el que mejor explica el bienestar, la adaptación y el

rendimiento. En este sentido, los tres factores del TMMS-24 son los que mejor lo apresan, pero al ser dimensiones amplias, no captan aspectos tan importantes como la conexión con la realidad (dimensión Sintónizante) o las atribuciones que proporcionan los Moldes.

Por lo demás, estos tests de inteligencia emocional se relacionan significativamente con Bienestar Subjetivo Balanceado y discriminan a los grupos de alto bienestar (BIS puro) de los de alto malestar (MIS puro), llegando, a través del análisis de regresión, a explicar un 20% de la varianza a través de dos dimensiones muy diferenciadas: la Regulación y la Claridad, pertenecientes al Schutte y al TMMS-24, respectivamente. Hay que pensar que la Regulación correlaciona intensamente con los factores Claridad y Reparación (TMMS-24), presuponiendo con esto que los factores del TMMS-24 son más distintivos.

En cuanto a los Moldes Mentales, no sólo ofrecen una importante clarificación de la Inteligencia Emocional en este estudio, sino que evidencian, una vez más, su potencial predictivo, manteniendo casi todos los encuadres, dimensiones y moldes correlaciones importantes y significativas con el BSB, así como poder discriminante entre los grupos de alto bienestar y alto malestar a través de los anovas. Pero este poder es aún más fuerte cuando se agrupan, llegando a, a través del análisis de regresión, a explicar más del 50% de la varianza e, incluso, un 61 y 74%, al discriminar los moldes que agrupan a los miembros de los dos grupos, clasificando correctamente nada menos que 89 y 92% de los mismos, según el método empleado.

Este poder discriminante se hace incluso evidente con sólo tres moldes mentales, explicando el 43% de la varianza y clasificando correctamente al 85% de los sujetos, como son Predisposición Hostiligráfica,

Atribución Internalista del Éxito y Atribución Social del Éxito. Esto significa que los sujetos con más desconfianza hacia los demás, que, a su vez, dependen socialmente más de los otros, son los que más puntúan en alto malestar subjetivo, a diferencia de los que, puntuando bajo en estos dos aspectos, tienden a valorar y reforzar sus propios logros.

Por último, es cierto que la Autoconfianza, muy asociada con la autoeficacia, cuyos resultados son bien conocidos (Bandura, 1977), es el molde mental más relacionado con Bienestar Subjetivo, sin embargo, se puede comprobar, a través del análisis de regresión, cómo llega a ser desbancado por otros moldes mentales que lo solapan, por ejemplo, la no Predisposición Hostilgénica, la no Atribución Social del Éxito, la no Anticipación de Esfuerzo y Costo, así como la Atribución Internalista del Éxito. Esto significa que las personas que confían en los demás y que no dependen de ellos, ni anticipan imágenes de es-

fuerzo y costo, sino, más bien, valoran y refuerzan sus propios éxitos, son personas con suficiente Autoconfianza y felicidad.

En definitiva, aún admitiendo el valor de la Inteligencia Emocional, su potencial predictivo resulta inferior al de los Moldes Mentales, en torno a la mitad, y con la peculiaridad de que no añade nada nuevo a lo que éstos explican. Por lo que, una vez más, los Moldes Mentales se revelan como un instrumento poderoso, quizás por su carácter de formato, prediciendo el rendimiento, la adaptación y el bienestar subjetivo. Además, presenta la virtud de poder ser operacionalizados en estrategias específicas, permitiendo así una más fácil intervención para modificarlos o potenciarlos, en este caso, para reducir el malestar y elevar el bienestar subjetivo.

Artículo recibido: 13-11-2006

aceptado: 06-12-2006

Referencias bibliográficas

- Abbe, A., Tkach, C. y Lyubomirsky, S. (2003). The Art of Living by Dispositionally Happy People. *Journal of Happiness Studies*, 4, pp. 385-404.
- and Research*, 27, 349-364.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, y N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353-373). New York: Russell Sage Foundation.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On emotional quotient inventory: technical manual*. Toronto: Multi Health System.
- Beck, A.T. (1974). The development of depression: a cognitive model. En R. Friedman & M.M. Katz (Eds.), *The psychology of depression: Contemporary theory and research*. Washington, D.C.: Winston-Wiley.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y. C. y Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28 (3), 539-561.
- Ciarrochi, J., Deane, F. P. y Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197-209.
- Davies, M., Stankov, L. y Roberts, R.D. (1998). Emotional Intelligence: In Search of an Elusive Construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 4, 989-1015.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. y Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.

- Diener, E.; Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. En Diener et al. "Well-being: The foundations of hedonic psychology" (pp. 213-229). New York, NY, USA: Russell Sage Foundation. XII, 593 pp
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión con los estudios con el TMMS. *Ansiedad y Estrés*, 11 (2-3), 101-102.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., J. M. y Guil, R. (2004). Las medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36, 2, 209-228.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Traid Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Furnham, A. y Petrides K. V. (2003). Trait Emotional Intelligence and Happiness. *Social Behavior and Personality*, 2003, 31(8), 815-824
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with the emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Hernández, P. (1991). *Psicología de la educación: corrientes actuales y teorías aplicadas*. México: Trillas.
- Hernández, P. (1997): Evaluación de valores y moldes cognitivo-afectivos en la educación. En Cordero: *La Evaluación psicológica en el año 2000*. TEA Ediciones. Madrid.
- Hernández, P. (2000a): "El bienestar subjetivo, un marco para la psicología y la educación (I)". *Revista de Orientación Educativa*, Universidad de Playa Ancha, Chile, 23 y 24, pp.49-60.
- Hernández, P. (2000b): El bienestar subjetivo, un marco para la psicología y la educación. Medidas y Resultados (II). *Revista de Orientación Educativa*. Universidad de Playa Ancha. Chile, 25 y 26, pp.53-70.
- Hernández, P. (2002). *Moldes Mentales: Más allá de la inteligencia emocional*. Tenerife: Tafor Publicaciones.
- Hernández, P. (2005a). ¿Puede la Inteligencia Emocional predecir el rendimiento? Potencial predictor de los Moldes Mentales. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, V. 19, nº 3. Zaragoza, Diciembre, pp 45-62.
- Hernández, P. (2005b). *Educación del Pensamiento y las Emociones*. Tenerife-Madrid: Tafor-Narcea
- Hernández, P. y Rodríguez-Mateo, H., (2006). *Success in chess mediated by mental molds*. *Psychosocial*, 18, 4, (704-710).
- Koifman, R. (1998). The relationship between EQ, IQ, and Creativity. Paper Presented at the *University of Windsor*, Windsor, Ontario.
- Lazarus, R.S. (1968). Emotions and adaptation: Conceptual and empirical relations. En W.J. Arnold (Eds.) *Nebraska symposium on motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- MacLeod, A. K. Conway, C, (2005). Well-being and the anticipation of future positive experiences: The role of income, social networks and planning ability. *Cognition and Emotion* 19: 357-374
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (2001). *Technical Manual for the MSCEIT v. 2.0*. Toronto: MHS Publishers.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., y Sitarenios, G. (2003). Measuring Emotional Intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3, 1, 97-105.
- Mestre, J.M.; Guil, M.R.; Gil-Olarte, P. (2004). Inteligencia Emocional: algunas respuestas empíricas y su papel en la adaptación escolar en una muestra de alumnos de secundaria. *REME*. [http://reme.uji.es/Volumen VII, mayo, número 16](http://reme.uji.es/Volumen_VII_mayo_numero_16)
- Newsome, S., Day, A. L. y Catano, V. M. (2000). Assessing the predictive validity of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 1005-1016.
- Parker, J. D. A. (2002). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. Paper of the *2002 annual meeting of the Canadian Psychological Association* (June). Vancouver, British Columbia.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition y Personality*, 9 (3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, y Health* (pp. 125-154). Washington: American Psychological Association.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Goldmen, C. J., y Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *International Journal of Research into Structure and Development of Personality, and the Causation of*

-
- Individual Differences*, 25 (2), 167-178.
- Seligman, M. E. P. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. *The Psychologist*, 16, 126-127.
- Thayer, J. F., Rossy, L. A., Ruiz-Padial, E., y Johnsen, B. H. (2003). Gender Differences in the Relationship between Emotional Regulation and Depressive Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 349-364.
- Weiner, B. (1972). Attribution theory: Achievement motivation and the educational process. *Review of Educational Research*, 42, 2, 203-215.