

Elementos mediadores de la felicidad y el bienestar subjetivo en hombres y mujeres

Mediator Elements of Happiness and Subjective Well-Being in Men and Women

Rozzana Sánchez Aragón

Universidad Nacional Autónoma de México

Roque Méndez Canales

Texas State University

Resumen

La felicidad se identifica como una emoción básica y como una de las principales metas humanas que acompañan al ser humano por su travesía en la vida. La presente investigación se propuso explorar las diferencias sexuales y las relaciones entre elementos mediadores de la felicidad (cultura, recursos personales, auto-monitoreo, procesos de regulación emocional) y el bienestar subjetivo con la pareja, la familia, los amigos, el trabajo, el autoconcepto y las necesidades básicas. Se trabajó con una muestra no probabilística de $N = 203$ estudiantes universitarios de la Ciudad de México quienes en forma voluntaria respondieron a una batería de pruebas de ejecución, máxima y típica, validada previamente. Los resultados muestran la supremacía de las mujeres en las habilidades emocionales así como en la expresión emocional, mientras lo que predominó en los hombres fue el ejercicio de estrategias de control emocional. Asimismo, se encontraron mayor cantidad de relaciones y estos eran más fuertes entre los elementos mediadores de la felicidad con el bienestar subjetivo de las mujeres en su relación de pareja y autoconcepto, mientras que en los hombres se refleja en su relación con los amigos, principalmente.

Palabras clave: felicidad, diferencias entre hombres y mujeres, expresión, cultura

Abstract

Happiness is considered a basic emotion, and one of the main goals for human lives. The intention of this study was to explore gender differences and relationships among the mediator elements of happiness (culture, personal resources, self-monitoring, emotional regulation processes) and subjective well-being regarding couple relationships, family, friendship, job, self-image, and basic needs. Under study was a non-probabilistic sample of $N = 203$ university students from Mexico City, who voluntarily underwent a battery of previously validated typical and maximum execution psychological tests. Findings showed the supremacy of women with respect to some emotional capabilities and emotional expressions, while what predominated in men was the exercise of emotional control strategies. Also found for women were more numerous relationships, and these were stronger among mediator elements for happiness with subjective well-being regarding their couples relationships and self-image, while for men, subjective well-being correlated mainly with the relationships they had with their friends.

Keywords: happiness, gender differences, expression, culture

Rozzana Sánchez Aragón, Departamento de Psicología Social, Universidad Nacional Autónoma de México.

Roque Méndez Canales, Departamento de Psicología, Texas State University.

Dirigir correspondencia en relación con este artículo a Rozzana Sánchez Aragón, dirección electrónica: rozzara@unam.mx

La felicidad es vista como la aspiración milenaria de la humanidad. Si bien, no hay una definición que satisfaga a todos, su envoltura de deseabilidad social es clara para cualquier ser humano. A Tales de Mileto (624-546 a.C.) es atribuida una de las primeras menciones de este concepto, al que le sigue Demócrito (460?-370 a.C.) quien hizo aportaciones sustanciales sobre la felicidad. Aristóteles (384-322 a.C.), por su parte, planteó que el fin último del ser humano es la felicidad, pero no reducida al placer, los honores o la riqueza, sino como la manera de ser, conforme a ciertos valores propios a cada cultura (Silva-Colmenares, 2008).

Dada la trascendencia de la felicidad en la vida del ser humano y tomando en consideración los elementos mediadores de su experiencia, el presente estudio tiene por objetivo explorar: (a) las diferencias entre hombres y mujeres en torno a las premisas histórico-socio-culturales de la expresión emocional de la felicidad, (b) los recursos personales del individuo (percepción, expresión, entendimiento de la felicidad y automonitoreo), (c) los procesos de regulación emocional, sus estrategias y la autoeficacia y utilidad percibidas ante la ejecución de estas tácticas, y (d) el bienestar subjetivo, para (e) identificar la relación entre los constructos mencionados y el bienestar subjetivo en forma separada para mujeres y hombres.

Para dar sentido a estos planteamientos, se abordó literatura que da sustento teórico y empírico a las variables involucradas en este estudio.

¿Qué es la felicidad?

En muchas ocasiones, la felicidad es sencillamente concebida como una experiencia de la vida cotidiana de carácter superficial o trivial, sin embargo, merece mayor atención ya que, a partir de su experiencia, los seres humanos pueden sentirse motivados, valiosos, capaces de enfrentar dificultades, tener metas, etc. De esta manera, la felicidad ha sido concebida como

1. Una experiencia interna positiva que incluye: una emoción placentera, satisfacción de vida, la ausencia de emociones negativas o estrés psicológico (Andrews y Withey, 1976), auto-realización y crecimiento personal (Ryff, 1989).

2. El grado en el cual un individuo juzga, en general, a la calidad de su vida en forma favorable y que, a la larga, se cristaliza en un punto de vista estable, así, se puede ver a la felicidad como una actitud hacia la vida (Veenhoven, 1991).

3. Cualquier cosa positiva y buena en la vida como la paz, longevidad, prosperidad, salud, virtud y muerte cómoda, que integre abundancia material, salud física, vida virtuosa y pacífica y alivio de la ansiedad ante la muerte (Xin hua, 1987; Wu, 1991 en Lu y Shih, 1997).

4. Un estado mental basado en sensaciones placenteras, que modula, de manera agradable y positiva, la recepción y la interpretación de los impulsos recibidos del medio ambiente, su almacenaje en la memoria y los procesos receptores corporales, dándole de esta manera un matiz cognoscitivo o racional a la felicidad (Delgado, 1999). En congruencia, y desde lo cognoscitivo, Argyle (2001) dice que la felicidad es capaz de producir pensamientos positivos, así como un mayor recuerdo de acontecimientos felices, mayor creatividad en la solución de problemas y una evaluación más positiva de las cosas.

5. Una emoción puramente placentera que brinda un sentimiento de tranquilidad, optimismo, exaltación y plenitud. Sus pensamientos oscilan en lo positivo de la emoción y se tornan rumiantes, para así lograr prolongar sus sensaciones y percepción, facilitando con ello la idea del “ser afortunado” al “ser feliz”. Además, esta emoción se vincula con la ejecución de actividades que la realzan y que son facilitadas por la energía que se tiene al compartir, cantar, platicar, ser mejor persona, etc. (Carrasco Chávez y Sánchez Aragón, 2008a).

6. Un grupo de sentimientos positivos asociados con infiltrados y entretejidos en patrones armoniosos de relaciones sociales (Niiya, Ellsworth y Yamaguchi, 2006).

Así, la emoción de la felicidad comprende una experiencia o estado mental positivo del individuo que surge ante una estimulación (a) interna (p.ej., evaluación de las propias sensaciones y de la propia vida o una actitud ante lo que vive la persona) o (b) externa (todo lo involucrado en la interacción con otros o abundancia material), y que produce pensamientos y sentimientos positivos que fortalecen al individuo para un mayor crecimiento personal, creatividad, optimismo, con más deseos de compartir, sentirse pleno y, a la vez, un mejor ser humano. Pero, para que se dé esta experiencia, hay una serie de elementos cuyo papel define los matices de la emoción, su intensidad y construcción, a saber: (a) aspectos propios del nicho donde el individuo nace y crece, (b) los rasgos y capacidades que desarrolla a partir de su temperamento y los cuales fortalece con el aprendizaje, (c) las formas en que la persona procesa a nivel cognoscitivo o reacciona ante un evento evocador de la emoción y (d) la percepción de auto-eficacia y utilidad ante las tácticas o estrategias usadas para responder al estímulo.

Cultura

Definido en una forma general, la felicidad es probablemente universal y, más o menos igualmente evaluada a través de las culturas, específicamente, prefiriendo lo placentero de lo que no lo es (Ryff y Keyes, 1995). Sin embargo, es probable que, exactamente, lo que constituye lo “bueno” y “valioso” cambie sustancialmente a través de las culturas (Kitayama y Markus, 2000) y

como consecuencia, habrá variaciones en la forma de conceptualizar la felicidad, las motivaciones para sentirla y sus predictores.

Un ejemplo de estas variaciones es determinado por Markus y Kitayama (2004) quienes, al reconocer lo que a las culturas europeo-americanas distingue de las culturas asiáticas (las cuales a su vez pueden variar en su interior¹), señalan que, específicamente, en las primeras, la felicidad depende críticamente de la afirmación de los atributos positivos del yo y en la cual la felicidad es un atributo interno que se evidencia en un logro personal; así los factores que se correlacionan con esta emoción son la realización personal y la autoestima (Uchida, Norasakkunkit y Kitayama, 2004; Kitayama, Park, Sevincer, Karasawa y Uskul, 2009). En las segundas, dada la premisa acerca de la conexión e interdependencia del yo con los otros, la felicidad depende en forma crucial de la realización de relaciones sociales positivas o armonía social, que se ve en peligro cuando la felicidad cumple un objetivo únicamente individual. En este sentido, el papel del apoyo social juega un importante determinante de la felicidad, pues implica vinculación con otros, o bien, una felicidad interpersonal (Kitayama et al., 2009).

Al medir la intensidad de las emociones placenteras y displacenteras, Bagozzi, Wong y Yi (1999) encontraron que, mientras los estadounidenses experimentaban estas emociones como polos opuestos, los chinos y los coreanos (culturas colectivistas) las experimentaban al mismo tiempo. En congruencia, Kitayama, Markus y Kurokawa (2000) especulan que las culturas independientes están motivadas a maximizar las emociones positivas y minimizar las negativas, mientras que las culturas interdependientes están motivadas a mantener un balance entre la positividad y la negatividad.

Por su parte, Safdar, Friedlmeier, Matsumoto, Yoo, Kwantes, Kakai y Shigemasu (2009) indican que las culturas colectivistas parecen ser menos restrictivas al respecto de las emociones positivas, pero pueden ser evaluadas como indeseables. Por ejemplo, Eid y Diener (2001) encontraron que los chinos expresaron menos frecuencia e intensidad en todas las emociones positivas, incluyendo la felicidad, comparados con los australianos y estadounidenses. Bajo esta luz y en el escenario de la cultura mexicana como cultura colectivista con una influencia importante de corte religioso, la felicidad está condicionada al grupo y a la armonía que se desea conservar con él. Como el Dalai Lama señala: “la mayor parte de nuestra felicidad surge en el contexto de nuestra relación con otros” (p. 441, Uchida y Kitayama, 2009).

Aunque se ha reconocido que esta emoción, también, proviene de las relaciones familiares del individuo, su situación financiera, su trabajo, su comunidad y amigos, su salud, libertad personal

¹ Triandis (1994), por su parte, nombra las primeras como culturas individualistas y a las segundas culturas colectivistas, terminología que permite una inclusión de culturas como la mexicana.

y valores personales (Layard, 2005), en consonancia, Mesquita y Albert (2010) indican que la expresión emocional se ve mediatizada por la cultura al proporcionar oportunidades específicas para experimentar determinadas emociones y al dotar de significado a esas experiencias.

Así, la cultura regula la expresión y experiencia emocional de la felicidad y de otras emociones desde la propia concepción del individuo y por toda su vida. Pero, ¿cuáles otros factores colaboran en la forma de vivir la felicidad? Uno, sin duda importante, se conforma por características propias del sujeto, en donde, a partir de lo heredado, se funda una habilidad y un rasgo.

Recursos personales

En este rubro, Sánchez Aragón, Carrasco Chávez y Retana Franco (2010) encontraron que aspectos como (a) la percepción, (b) la expresión y (c) el entendimiento emocional como capacidades, y (d) el auto-monitoreo como rasgo de personalidad, se encuentran significativamente involucrados en la vivencia y expresión de la felicidad.

La *percepción emocional* es definida como la forma elemental y básica del conocimiento de una emoción, que implica procesos cognoscitivos como el pensar, recordar e imaginar (Young, 1979). No obstante, a esta visión general, Sánchez Aragón et al. (2010) reconocieron dos subhabilidades para (a) identificar emociones en el propio estado físico y psicológico y para (b) reconocer la emoción en otras personas. Estas subhabilidades fueron operacionalizadas en México y los resultados reflejaron que la felicidad como emoción fue la más fácilmente identificada en forma correcta tanto en la propia experiencia como en los rostros de hombres y mujeres.

Por su parte, la *expresión emocional* se basa y se combina con la percepción en el contexto de la interacción social, ya que la discriminación de los estados emocionales se hace a través del componente expresivo, el cual constituye una fuente de señales a los demás (Fridlund, 1997).

Para la expresión emocional se reconocen tres destrezas: (a) expresar las emociones de forma precisa, (b) el nivel de su intensidad (o expresividad) y (c) el engancharse, prolongar o deshacerse de un estado emocional. Las primeras dos fueron objeto de medición por Martínez Pérez y Sánchez Aragón (2008), en las que, por medio de seis pruebas de ejecución máxima y típica, encontraron que la felicidad se puede medir por medio de la expresión del rostro fotografiado y por medio del dibujo, en forma confiable. Asimismo, las autoras, entre otros hallazgos, identificaron un factor en la expresión emocional en donde la felicidad se une al amor, y que implica el parecido de ambas emociones en su experiencia.

En lo que respecta al *entendimiento emocional*, Extrema-Pacheco y Fernández-Berrocal (2002) señalan que, para tener esta habilidad, se requiere que el ser humano aprenda de sí

mismo, de sus necesidades y deseos, (a) qué cosas, personas o situaciones causan determinados sentimientos, (b) qué pensamientos generan tales emociones, (c) de qué manera le afectan y (d) qué consecuencias y reacciones le provocan. La literatura identifica tres subcapacidades de entendimiento emocional, que implican comprender (a) el contexto ideal de expresión de cada emoción, (b) causas y consecuencias de cada emoción y (c) emociones complejas y contradictorias. En este tópico, y retomando estas habilidades, Sánchez Aragón, Retana Franco y Carrasco Chávez (2008) crearon una prueba de ejecución máxima de entendimiento emocional, cuyos hallazgos en torno a la felicidad muestran que justamente esta emoción es una de las dos emociones más respondidas en forma correcta por los y las participantes.

También, los rasgos particulares de las personas mediatizan la experiencia emocional. Uno de estos rasgos es el *auto-monitoreo* y se refiere a la habilidad de la persona a ajustar su conducta a las situaciones externas como producto de una emoción o una expresión emocional de un interlocutor, de tal suerte que, cuando un individuo puntúa alto en auto-monitoreo, muestra (a) una considerable adaptabilidad de su conducta, (b) es muy sensible a las claves externas, (c) puede comportarse en forma no sistemática en diferentes situaciones y (d) es capaz de presentar notables contradicciones entre su persona pública y su yo privado (Robbins, 1993). Como puede observarse, esta característica tiene un alto valor en el control vs. la expresión de cualquier emoción, incluida la felicidad, en un contexto social.

Procesos cognoscitivos y estrategias de regulación emocional

En el 2007, Gross y Thompson propusieron una serie de cinco procesos cognitivo-conductuales: (a) selección de la situación, (b) modificación de la situación, (c) desplazamiento de atención, (d) cambio cognoscitivo y (e) modulación de la respuesta, que se generan en el individuo a partir de su apreciación de un evento desencadenador de emoción y que estos cinco procesos corresponden a ciertas estrategias encaminadas a lidiar con este evento y su definición depende del tipo de emoción que se esté experimentando, pues toda reacción depende del tipo de estímulo percibido.

Tomando en cuenta la propuesta de Gross y Thompson (2007), Carrasco Chávez y Sánchez Aragón (2008b) operacionalizaron estos procesos en el contexto de la felicidad y lograron identificar que una primera respuesta dentro de un primer proceso de *selección de la situación* es que las personas tendían a *alejarse* de la situación desencadenadora de la emoción. Para un segundo proceso, denominado *modificación de la situación*, notaron que las personas buscaban cambiar la situación y respondieron en formas incongruentes a lo que estaban viviendo. Para un tercer proceso, llamado *despliegue de atención*, encontraron tres estrategias principales: la

distracción, la concentración y la negación, que fueron identificadas en el caso de la felicidad, y es más predominante la respuesta de la concentración, seguida por la distracción y, por último, la negación. Y, finalmente, el proceso de *modulación de la respuesta*, que plasmó la existencia de seis factores en la respuesta del individuo ante la emoción: (a) ocuparse en algo, (b) mostrarse extrovertido ante la emoción, (c) reflexionar, (d) disimular un poco su sentir, (e) expresarse en forma abierta y (f) ponerse ansioso.

Todas estas tendencias de acción se ven comprendidas, según Gross y Levenson (1993), en dos estrategias generales de la regulación emocional (RE): la reapreciación cognoscitiva (RC) y la supresión expresiva (SE). La primera (RC) se refiere a la reconstrucción de una situación potencialmente elicitadora de emoción, de tal forma que modifica su impacto emocional, y la segunda (SE), a la inhibición de conductas expresivas de la emoción.

Al ser medidas estas estrategias por Sánchez Aragón y López Becerra (2008), se obtuvieron varios factores, de los cuales el último fue denominado *control de la felicidad*. Este factor versa sobre la aplicación de la RC y la SE en forma simultánea para lograr modular exitosamente a la felicidad. Con base en lo anterior, se puede concluir que la felicidad para los mexicanos provocó, paradójicamente, respuestas de alejamiento, búsqueda de cambio, distracción, reflexión y control.

Percepción de autoeficacia y utilidad

En este escenario, la autoeficacia (Bandura, 2006) está en función de la creencia de que, al utilizar ciertas estrategias ante la felicidad, la persona resulta competente en su ejecución. La autoeficacia implica (a) la estimación personal sobre cuál es el mejor rendimiento posible en un momento o circunstancia, (b) la confianza en sí mismo y (c) los recursos para resolver una situación concreta o para ser aplicados en otra situación. Para medir la autoeficacia en el contexto de la cultura mexicana, Sánchez Aragón, Díaz Loving y López Becerra (2008) obtuvieron, entre otros, un factor SE del amor y de la felicidad. Pero, no solo la creencia de autoeficacia impacta, sino la percepción de que la estrategia utilizada ha sido útil, es decir, que resultó ventajoso su uso en la solución de la situación (*utilidad instrumental*) y que le hizo armonizar con la persona que colaboró con que el individuo sintiera felicidad -si es que alguien está involucrado- (*utilidad expresiva*).

Felicidad y diferencias entre hombres y mujeres

Uno de los hallazgos empíricos más consistentes en la literatura actual sobre diferencias entre hombres y mujeres tiene que ver con que la expresividad emocional haya sido evaluado por medio de auto-reportes, estudios observacionales o relativos a creencias y estereotipos. De hecho, en las culturas occidentales se cree que las mujeres son más expresivas emocionalmente que los hombres,

específicamente, se espera que sonrían más y que muestren más tristeza, miedo y culpa (Hess, Senécal, Kirouac, Herrera, Philippot y Kleck, 2000). En contraste, se cree que los hombres exhiben más emoción sólo cuando están enojados y físicamente agresivos (Fischer, 1993). En congruencia, se han revelado resultados que muestran que, efectivamente, las mujeres experimentan, tanto los afectos positivos (p.ej., felicidad) como negativos (p.ej., depresión) con mayor intensidad que los hombres (Argyle, 2001). Además, algunos estudios sobre los niveles de felicidad han reportado pocas o ninguna diferencia entre hombres y mujeres (Fujita, Diener y Sandvik, 1991). En su caso, Safdar et al. (2009) encontraron que los hombres piensan que deben expresar emociones de poder, como el enojo, el desprecio y el disgusto, más que las mujeres, y estas creen que deben expresar más felicidad, tristeza y miedo que los hombres, lo cual han encontrado congruente con los estereotipos que se tienen sobre cada uno de los sexos.

Felicidad y bienestar subjetivo

El bienestar es, quizá, el concepto central de la tradición subjetiva de la felicidad y es, según Diener y Lucas (1999), una noción general de (a) apreciación y pensamiento acerca de la calidad o satisfacción con la propia vida, (b) sentimientos positivos y (c) ausencia de negativos. El primer componente de esta visión es un juicio cognoscitivo acerca de la vida personal, mientras que los siguientes dos componentes son sentimientos que comprenden a la felicidad a nivel de la experiencia. El bienestar es subjetivo, porque implica que los individuos son capaces de juzgar cómo se sienten con respecto a sus vidas y de acuerdo a lo que ellos, por sí mismos, consideran que es importante para su felicidad. Es crucial señalar que la felicidad, al nivel de la experiencia, es tomada solo como una parte que compone al bienestar y es aportada por la aprobación, activa y reflexiva, y denominada en ocasiones como satisfacción de vida. El bienestar subjetivo, entonces, abarca a la felicidad como experiencia y como actitud (Alexandrova, 2005).

Así, desde este punto de vista, la felicidad tiene el potencial de impactar en la percepción del bienestar subjetivo del individuo, de igual forma como los elementos mediadores de su experiencia, a saber: la cultura, los recursos personales, los procesos cognoscitivos, la percepción de eficacia y utilidad, así como el pertenecer al grupo de hombres o de mujeres.

Método

Muestra

En el presente estudio se trabajó con una muestra no probabilística por cuota de sujetos voluntarios que consistió en $N = 203$ estudiantes universitarias de la Ciudad de México entre 17 y 52 años, de los cuales 101 fueron mujeres y 102 hombres con escolaridad de licenciatura (76,4%),

posgrado (22,7%) y preparatoria (1%). Los participantes a esta investigación fueron contactados en distintos espacios académicos (salones y oficinas) al solicitarles su colaboración voluntaria, confidencial y anónima, al respecto de la manera en la cual las personas son o reaccionan ante eventos que les producen felicidad.

Instrumentos

Para poder llevar a cabo esta investigación, se utilizaron diez instrumentos diseñados, exclusivamente, para medir las variables intercesoras de la experiencia de la felicidad, o bien, las que evalúan varias emociones y en cuyo caso se eligieron para los análisis, únicamente, los reactivos o factores vinculados a la felicidad. No obstante, se describirán los instrumentos en su totalidad:

1. *Inventario de premisas histórico-socio-culturales de la expresión emocional de la felicidad* (PHSCEEF, Sánchez Aragón y Díaz Loving, 2009), es un instrumento que consta de 18 formas, en las cuales el participante considera, cómo las personas deben reaccionar cuando sienten felicidad. Las oraciones del inventario se distribuyen en cuatro dimensiones: (a) *expresión social* ($\alpha = .80$) con reactivos como *sonreír*, *compartir con los demás* y *decirlo*, (b) *disfrute* ($\alpha = .77$) que incluye *sentirse motivado*, *hacer las cosas con seguridad* y *estar de buen humor*, (c) *conservar la experiencia* ($\alpha = .74$) que comprende las formas de *procurar que perdure lo que se siente* y (d) *autenticidad* ($\alpha = .60$) que tiene afirmaciones como: *expresarla a su manera* y *mostrarse tal como es*.

2. *Prueba de percepción emocional* (Sánchez Aragón et al., 2010), consta de dos secciones que evalúan la *auto-percepción* de cinco emociones básicas (felicidad, amor, enojo, tristeza y miedo) a través de viñetas auto-descriptoras, y la *percepción* de las emociones en otras viñetas, que se miden a través de cinco fotografías de hombres y cinco de mujeres. En ambas secciones, cada reactivo es evaluado en forma *correcta* o *incorrecta*.

3. *Evaluación multimétodo de expresión emocional-pictórica* (EMEE-P, Martínez Pérez y Sánchez Aragón, 2008), consta de varias subescalas encaminadas a evaluar: (a) la *capacidad de expresión emocional* de cinco emociones básicas a través de dibujos, (b) la *intensidad* de la emoción operacionalizada por cuatro factores (amor/felicidad, enojo, miedo y tristeza), cuya forma de respuesta es pictórica (rostros de distintos niveles de expresión de la emoción involucrada en la oración) y cuyos coeficientes de confiabilidad oscilan entre $\alpha = .60$ y $.77$ y (c) tres pequeñas escalas con formato de respuesta tipo Likert, que estiman, *cuánto otras personas notan* que el participante siente las emociones básicas, *cuán intensa* sienten la experiencia, y *cuánto le dura* en la memoria el recuerdo del evento desencadenador de la emoción.

4. *Prueba de entendimiento emocional* (Sánchez Aragón et al., 2008) incluye la medición de tres habilidades: (a) conocimiento de *contextos ideales de expresión* de las cinco emociones básicas, (b) *identificación de las causas y consecuencias* de cada una de éstas y (c) la definición de *situaciones* donde se experimentan *emociones mezcladas*. Su forma de medición es *correcta o incorrecta*.

5. *Escala de auto-monitoreo* (A-M, Sánchez Aragón, 2008), está compuesta de 17 reactivos en formato tipo Likert de respuesta y dirigidos a la medición de dos factores: (a) *creencias y aptitudes sociales* (“*Me preocupan mucho la manera en la que los demás interpretan mis reacciones*”) y (b) *auto-monitoreo* (“*Soy muy observador/a de la manera en que se desenvuelven las cosas y eso me ayuda a conducirme apropiadamente*”), con coeficientes alpha de Cronbach moderados a bajos (alrededor de .65).

6. *Escala de estrategias de regulación emocional* (EERE, Sánchez Aragón y López Becerra, 2008), está compuesta de dos secciones: la primera evalúa *estrategias rasgo* (EERE-R) por medio de nueve reactivos (cinco para la *supresión expresiva*, SE y cuatro para la *reapreciación cognoscitiva*, RC, p. ej.: *Pienso antes de reaccionar y me doy cuenta de que lo resuelvo mejor y Hago un gran esfuerzo para no expresar lo que estoy sintiendo*), la segunda sección evalúa *estrategias estado* (EERE-E) a través de 26 afirmaciones distribuidas en cuatro factores: (a) *RC del miedo y de la tristeza* con reactivos como: *En una situación de miedo, antes de correr, evalúo si la fuente es realmente amenazante* ($\alpha = .80$), (b) *SE del amor* con oraciones como: *Cuando siento amor, trato por todos los medios de que no se note* ($\alpha = .81$), (c) *control del enojo* operacionalizado con frases tales como *Cuando me enojo trato de dominar mi emoción* ($\alpha = .82$) y (d) *control de la felicidad* con ítems como: *Cuando me siento muy feliz, procuro ocultarlo* ($\alpha = .75$).

7. *Estimación cognoscitiva de la regulación emocional para la felicidad* (ECREF, Carrasco Chávez y Sánchez Aragón, 2008b), el instrumento operacionalizado en 49 reactivos tipo Likert de cada uno de los cinco procesos de regulación emocional de Gross y Thompson (2007) al respecto de la felicidad. Al validar psicométricamente las medidas de cada proceso, se obtuvieron factores específicos: para el proceso *selección de la situación*, se obtuvo un factor llamado *alejamiento* con reactivos como *Me aparto de este contexto*, para el proceso *modificación de la situación*, se identificó, al igual, un factor *alejamiento* con reactivos, como *Cambio mi actitud para cambiar la situación*, y otro factor que se llama *respuesta incongruente* con ítems como: *Respondo en forma ilógica a lo que se espera*. En el caso del proceso *desplazamiento de atención*, se identificaron tres factores: (a) *concentración* con oraciones como *Me concentro en las sensaciones que me despiertan*, (b) *distracción* con afirmaciones como *Me enfoco a otra cosa* y (e) *negación* que contiene reactivos como *Me cubro los ojos para no ver lo que pasa*. Y, por último,

el proceso *modulación de la respuesta* con seis factores: (a) *ocupacional* con oraciones como: *Veo tv*, (b) *extroversión* con reactivos como *Me comporto más expresivo*, (c) *reflexionar* con enunciados como *Pienso en la causa*, (d) *introversión* con oraciones como: *Suelo ensimismarme*, (e) *expresión abierta* con reactivos como: *Grito* y (f) *ansiedad* con ítems como: *Me pongo nervioso*.

8. *Escala de autoeficacia en el ejercicio de las estrategias de regulación emocional* (Sánchez Aragón et al., 2008), que está basada en la *Escala de estrategias de regulación emocional*, porque, según la literatura sobre autoeficacia es necesario que ésta tenga un contexto en el cual el individuo es autoeficaz y dado que se deseaba tener una medida sobre auto-eficacia en el ejercicio de las estrategias de regulación emocional, se tomó la escala de Sánchez Aragón y López Becerra (2008) que incluye una sección *rasgo* y otra *estado*. El formato de respuesta se refiere a los niveles de *autoeficacia percibida*. En la sección *rasgo* se obtuvieron dos factores de tres reactivos cada uno: RC ($\alpha = .84$) y SE ($\alpha = .71$). En la sección *estado* que consta de 18 reactivos, se obtuvieron los siguientes factores: (a) SE del *amor y la felicidad* (p.ej., *Procuro ser reservado en mi expresión de felicidad*), (b) SE del *control/descontrol del miedo* (*Cuando estoy asustado, trato de vencer el miedo*), (c) RC del *enojo* (*Al enfadarme, primero, pienso bien las cosas, y luego, reacciono*), (d) RC de la *tristeza* (*Cuando empiezo a sentir tristeza, recapacito y analizo lo que pasa*), (e) SE de la *tristeza* (*Si siento tristeza, guardo la experiencia solo para mí*) y (f) SE del *descontrol* (*Cuando me enamoro, no pienso, sólo siento*) con coeficientes α entre .66 y .79.

9. *Indicadores de utilidad* (Sánchez Aragón et al., 2010), es la estimación de cuán útil fue para el individuo el uso de las estrategias para resolver una situación (instrumental), cuánto afectó positivamente su relación con quien le provocó la emoción (afectiva) y cuán satisfecho se sintió (satisfacción). En estas preguntas, los participantes respondieron en un formato tipo Likert de cinco puntos.

10. *Escala de bienestar subjetivo* (Murrieta Sánchez, 2004), consta de 50 reactivos (en su versión corta) y evalúa qué tan a gusto o feliz se encuentra el individuo en el área personal, interpersonal y laboral. Su validez se obtuvo a través del análisis factorial que ofreció diez factores que resultaron en fuerte congruencia conceptual con la literatura especializada al respecto y mostró coeficientes de estabilidad robustos (.67 a .95), de los cuales solo seis de los diez fueron incluidos en esta investigación por ser los más vinculados a la vida personal e interpersonal del individuo: *familia, pareja, amigos, necesidades básicas, auto-concepto y satisfacción con el trabajo*. El formato del instrumento incluye el estímulo al cual el sujeto responde con: *Me siento...* en términos de grados de bienestar a cada una de las oraciones, p.ej., con respecto a *el cariño que expreso a mi pareja, la atención que le brindo a mi pareja, el respeto que me brinda mi pareja, mi relación de pareja o las actividades que comparto con mi pareja*.

Procedimiento de análisis de resultados

Inicialmente, se realizaron análisis de confiabilidad Alpha de Cronbach para los instrumentos utilizados con el propósito de conocer su consistencia interna. Acto seguido, y con el fin de conocer las diferencias sexuales en torno a las variables de estudio, se llevaron a cabo pruebas *t* de Student. Cabe señalar que en el caso de las variables con nivel de medición nominal u ordinal (como algunos de los recursos personales (percepción, expresión, entendimiento de la felicidad y automonitoreo) se aplicó la prueba de chi-cuadrado (X^2), y, finalmente, se procedió a descubrir las relaciones entre las variables por medio de la correlación producto-momento de Pearson.

Resultados

Al explorar la confiabilidad de los instrumentos, se encontraron coeficientes moderados a robustos para cada escala ($\alpha = .65$ a $.95$). En términos de los objetivos planteados, se exploraron las diferencias entre hombres y mujeres al respecto de las variables en estudio. En el caso de las habilidades de *auto-percepción* (Prueba de percepción emocional), *expresión* por medio de dibujo (Evaluación multimétodo de expresión emocional), los *contextos ideales de expresión*, *causas y consecuencias* de la felicidad y comprensión de *emociones mezcladas*, (Prueba de entendimiento emocional) se realizaron análisis de chi-cuadrado, que indicaron discrepancias entre los sexos en torno a, únicamente, las *causas y consecuencias* de la felicidad, $X^2(2, N = 203) = 7.012, p = .03$, notándose que son, en nuestro estudio, las mujeres quienes reconocían más lo que desencadenó la emoción y sus efectos, hecho que se muestra en mayor número de aciertos (ver tabla 1).

Tabla 1

Entendimiento de causas y consecuencias de la felicidad: hombres vs. mujeres

Sexo	Entendimiento causa-consecuencia de la felicidad		
	Errores	1 acierto	2 aciertos
Hombre	11	63*	28
Mujer	1	64*	36

Nota: $N = 203$, $*p = .03$, $X^2 = 7.012$, grados de libertad $gl = 2$. Resultados de la Prueba de entendimiento emocional (Sánchez Aragón et al., 2008)

En cuanto a las variables medidas en los *auto-reporte* (Inventario de Premisas Histórico-Socio-Culturales de la Expresión Emocional de la Felicidad, Escala de Auto-Monitoreo, Escala de Estrategias de Regulación Emocional, Estimación Cognoscitiva de la Regulación Emocional para la Felicidad, Escala de Auto-Eficacia en el Ejercicio de las Estrategias de Regulación Emocional, Indicadores de Utilidad, Escala de Bienestar Subjetivo), las pruebas *t* mostraron que

son, nuevamente, las mujeres quienes se apegaron más a las creencias de que la felicidad debe ser expresada ($M = 4.10$, $DE = 0.76$) en comparación con los varones ($M = 3.88$, $DE = 0.65$), $t(102) = 2.17$, $p = .031$; 95% IC = 0.02, 0.41 y que son más extrovertidas ($M = 3.59$, $DE = 0.84$); $t(102) = 2.88$, $p = .004$; 95% IC = 0.01, 0.36, principalmente con los amigos, lo que les provee de mayor bienestar subjetivo en esta relación ($M = 4.29$, $DE = 0.58$) en comparación con los hombres ($M = 4.04$, $DE = 0.79$), $t(102) = 2.55$, $p = .012$; 95% IC = 0.06, 0.44.

Por su parte, los varones mostraron supremacía en el control, es decir, puntaje bajo en el factor de expresión de felicidad (Evaluación Multimétodo de Expresión Emocional- pictórica), $M = 3.02$, $DE = .62$, $t(102) = 2.14$, $p = .033$; 95% IC = 0.12, 0.64, puntajes altos en la *supresión expresiva* y *reapreciación cognoscitiva rasgo* (Escala de Estrategias de Regulación Emocional), $M = 2.95$, $DE = 0.97$ y $M = 3.44$, $DE = 0.75$, $t(102) = -3.83$ y -4.03 , respectivamente, $p = .000$; 95% IC = -0.73, -0.23 y -0.66, -0.23, en comparación con las mujeres $M = 3.21$, $DE = 0.62$ y $M = 2.47$, $DE = 0.82$ y $M = 3.0$, $DE = 0.81$, ver tabla 2.

Tabla 2

Pruebas t de los auto-reportes para hombres y mujeres

Escala	Autoreportes					
	Hombres		Mujeres		<i>t</i> (203)	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
	(<i>n</i> = 102)		(<i>n</i> = 101)			
Variable	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>t</i> (203)	<i>p</i>
PHSCEEF						
Expresión social	3.88	0.65	4.10	0.76	2.174	.031
EMEE-P						
Expresión felicidad	3.02	0.62	3.21	0.62	2.142	.033
EERE-R						
SE-rasgo	2.95	0.97	2.47	0.83	-3.829	.000
RC-rasgo	3.44	0.75	3.00	0.81	-4.027	.000
ECREF						
Alejamiento	1.58	0.86	1.31	0.71	-2.453	.015
Modificación de situación	1.99	0.79	1.70	0.65	-2.878	.004
Respuesta incongruente	2.17	0.86	1.86	0.71	-2.823	.005
Negación	1.66	0.75	1.40	0.61	-2.634	.009
Extroversión	3.21	1.03	3.59	0.84	2.880	.004
Escala auto-eficacia						
SE-rasgo	3.27	0.83	2.94	0.86	-2.787	.006
Escala bienestar subjetivo						
Con amigos	4.04	0.79	4.29	0.58	2.548	.012

Nota: PHSCEEF = Inventario de premisas histórico-socio-culturales de expresión emocional de la felicidad, EMEE-P = Evaluación multimétodo de expresión emocional-pictórica, EERE-R = Escala de estrategias de regulación emocional-rasgo, ECREF = Estimación cognoscitiva de la regulación emocional para la felicidad. SE = supresión expresiva, RC = reapreciación cognoscitiva.

Posteriormente, se examinaron las relaciones entre las variables observando que el patrón de correlación muestra efectos diferenciales visibles entre mujeres y hombres.

En general, puede decirse que el bienestar subjetivo de la muestra en estudio, se ve determinada –aunque con un patrón distinto en cada sexo- por los diversos indicadores de felicidad evaluados (ver tablas 3 y 4). Así, en la medida en que la mujer piensa que los otros fácilmente notan en ella cuando siente felicidad ($r = .33, p < .01$), cuando esta emoción dura más en su mente ($r = .34, p < .01$), cuando es auténtica ($r = .29, p < .01$) y se siente eficaz al expresarse ($r = .28, p < .01$) y reapreciar la emoción que experimenta intensamente ($r = .24, p < .05$), entonces se siente con más bienestar subjetivo con respecto a su relación de pareja (ver tabla 3).

En cuanto al bienestar (Escala de Bienestar Subjetivo) que la mujer siente con sus amistades, se observa que guarda relación con el ser auténtica ($r = .28, p < .01$) (Escala de Auto-Monitoreo) y expresiva ($r = .22, p < .05$) hasta el punto que los otros lo noten ($r = .27, p < .01$), que no actúe de manera en que le dé gusto a los demás ($r = -.26, p < .01$), que recuerde más la emoción experimentada, aunque la oculte ligeramente (ver tabla 3).

En lo tocante al bienestar consigo misma (autoconcepto, factor de la Escala de Bienestar Subjetivo), se evidencia que en la medida en que la mujer se siente eficaz en su manejo emocional ($r = .38, p < .01$), su experiencia de felicidad es intensa ($r = .37, p < .01$) y la vive en forma auténtica ($r = .29, p < .01$) y abierta ($r = -.26, p < .05$), realiza cierto control ($r = .27, p < .01$), percibe que su emoción es notada por otros ($r = .20, p < .05$) y le dura más tiempo en la memoria ($r = .19, p < .05$), su bienestar subjetivo en torno a su auto-percepción se ve incrementado. Pero, cuando la persona se expresa en forma “apropiada” y no natural ($r = -.26, p < .01$), esto afecta negativamente su satisfacción personal (ver tabla 3).

Por último, en la medida en que la mujer vive intensamente su felicidad ($r = .29, p < .01$), es auténtica ($r = -.29, p < .01$), controla ligeramente su felicidad ($r = .25, p < .05$), conoce la expresión de esta ($r = .23, p < .05$) y se siente autoeficaz en su forma de regular sus emociones ($r = .21, p < .05$) se percibe con mayor bienestar en lo laboral (ver tabla 3).

Tabla 3

Correlaciones para mujeres entre bienestar subjetivo y otras variables (n = 101)

Escala Variable	Escala de bienestar subjetivo con						M	DE
	Familia	Pareja	Amigo	Necesidades básicas	Auto-concepto	Trabajo		
PHSCEEF								
Conservar experiencia	-	-	.206*	-	-	-	4.06	0.86
Autenticidad	-	-	.216*	-	.239*	-	4.25	0.71
EMEE								
Dibujo-expresión de felicidad	-	-.252**	-	-	-	.226*	-	-
EMEE-P								
Otros notan tu felicidad	-	.336**	.270**	-	.203*	-	4.34	0.77
Duración felicidad	-	.333**	.247*	-	.199*	-	4.81	1.62
Intensidad felicidad	-	.235**	-	-	.373**	.292**	3.59	0.71
A-M								
Creencias y aptitudes sociales	-	.299**	.277**	-	.292**	-	4.43	0.60
Auto-monitoreo	-	-	-.258**	-	-.256**	-.291**	3.29	0.69
ECREF								
Introversión	-.259*	-	-	-.207*	-.255*	-	2.22	0.81
EERE-E								
Control de felicidad	-	-	.236*	-	.273**	.248*	3.44	0.54
Escala auto-eficacia								
RC-rasgo	-	.239*	-	.207*	.380**	.206*	3.51	0.88
Expresión abierta	-	.282**	-	-	.220*	-	3.31	0.92
Indicadores de utilidad								
Expresiva	.266*	-	-	-	-	-	3.62	1.23
M	4.05	3.62	4.29	3.66	4.07	3.96		
DE	0.93	1.23	0.58	1.10	0.81	0.82		

Nota: PHSCEEF = Inventario de premisas histórico-socio-culturales de expresión emocional de la felicidad, EMEE = Evaluación Multimétodo de Expresión Emocional, EMEE-P = Evaluación multimétodo de expresión emocional-pictórica, A-M = Escala auto-monitoreo, EERE-E = Escala de estrategias de regulación emocional-estado-rasgo, ECREF = Estimación cognoscitiva de la regulación emocional para la felicidad. RC = reapreciación cognoscitiva. Puntajes más altos son indicadores de respuestas más extremas en la dirección del constructo evaluado. * $p \leq .05$. ** $p \leq .01$.

Tabla 4

Correlaciones para hombres entre bienestar subjetivo y otras variables (n = 102)

Escala Variable	Escala de bienestar subjetivo con						M	DE
	Familia	Pareja	Amigo	Necesidades básicas	Auto-concepto	Trabajo		
PHSCEEF								
Conservar experiencia	-	-	-	-	.246*	-	3.93	0.79
PPE								
Felicidad en foto de mujer	-	-	-	.195*	-	-	-	-
EMEE								
Dibujo-expresión felicidad	-.195*	-.197*	-	-	-.221*	-	-	-
EMEE-P								
Expresión de felicidad	-	-	-	-	.230*	-	3.02	0.62
Otros notan tu felicidad	.212*	.220*	.353**	-	-	.264**	4.01	0.83
Intensidad de felicidad	-	-	.240*	-	-	-	3.50	0.59
PEE								
Viñeta-felicidad	-	-	-.195*	.200*	-	-	-	-
A-M								
Creencias y aptitudes sociales	-	-	-	-	-.216*	-	4.32	0.61
Automonitoreo	-	-	-.195*	-	-	-.218*	3.27	0.64
ECREF								
Alejamiento	-.283**	-	-.407**	-.301**	-.227*	-.220*	1.58	0.86
Negación	-.302**	-.242*	-.195*	-.297**	-	-	1.66	0.75
Reflexión	-	-	-	-	-	-.201*	3.08	1.03
Introversión	-	-.310**	-	-	-	-	2.43	0.95
Escala autoeficacia								
RC-rasgo	-	-	.248*	-	.211*	-	3.67	0.78
Indicadores de utilidad								
Instrumental	.244*	-	-	-	-	-	3.68	1.21
Expresiva	.230*	-	-	-	-	-	3.57	1.28
M	3.92	3.51	4.04	3.58	3.90	3.83		
DE	0.93	1.30	0.79	1.02	0.73	0.82		

Nota: PHSCEEF = Inventario de premisas histórico-socio-culturales de expresión emocional de la felicidad, PPE = Prueba de Percepción Emocional, EMEE = Evaluación Multimétodo de Expresión Emocional, EMEE-P = Evaluación multimétodo de expresión emocional-pictórica, PEE = Prueba de Entendimiento Emocional, A-M = Escala de automonitoreo, ECREF = Estimación cognoscitiva de la regulación emocional para la felicidad. RC = reapreciación cognoscitiva. Los puntajes más altos son indicadores de respuestas más extremas en la dirección del constructo evaluado. * $p \leq .05$. ** $p \leq .01$.

Discusión

La felicidad, como experiencia emocional, muestra en nuestro trabajo sus matices y particularidades, que la hacen contribuir a una percepción subjetiva de apreciación y un pensamiento acerca de la calidad o satisfacción con la propia vida, congruente con Diener y Lucas (1999). Inicialmente, se examinaron las diferencias entre hombres y mujeres en varios aspectos vinculados a la experiencia y expresión de la felicidad y el bienestar subjetivo en varias esferas de la vida del individuo como lo son la pareja, la familia, los amigos, necesidades, autoconcepto y trabajo, en donde encontramos que hombres y mujeres son iguales en varios aspectos y distintos en otros.

En lo que respecta a las capacidades emocionales de los y las participantes, se observó que las mujeres muestran su superioridad en torno al entendimiento emocional, a juzgar por los aciertos que tuvieron ante los estímulos evaluadores. Lo anterior se ve apoyado por Schaffer (2000), quien señala que, durante la infancia, a las mujeres se les permite estar más en contacto con sus emociones, que son más entrenadas en la experiencia y expresión emocional, los contextos ideales de manifestación y las reglas al respecto en comparación con los hombres. No obstante, en cuanto al predominio femenino, en los análisis de correlación no se encontró relación significativa con el bienestar subjetivo.

Por su parte, cuando los hombres entienden el contexto ideal de la expresión emocional de la felicidad, este tiene implicaciones positivas en el bienestar de sus necesidades básicas, pero no en sus relaciones de amistad. El primer bienestar puede comprenderse, si se considera que esa capacidad les permite proveerse de situaciones que les brinden satisfactores, como dormir bien, alimentarse apropiadamente, darse espacios de descanso, etc. En cuanto al efecto negativo en el bienestar con sus amigos, esto podría deberse al hecho, como señalamos posteriormente, de que los hombres tienden a controlar más sus emociones. Entonces, aunque tienen la capacidad de entender cuándo expresar su emoción, ello se combina con su búsqueda de alto monitoreo y el uso de la RC y la SE de la felicidad, lo que les impide usar apropiadamente su habilidad.

En cuanto a las diferencias ofrecidas por las pruebas *t* de Student y las correlaciones producto-momento de Pearson de las mismas variables, se integrarán a continuación para dar una visión más integral de los resultados.

Encontramos que las mujeres creyeron en mayor medida que los hombres que la felicidad debe expresarse y compartirse con los demás (PHSC de expresión emocional), aunque la media en los hombres fue por encima de la media teórica, lo que indica que, aunque diferentes, ambos creyeron que la felicidad es para compartirse. Estos hallazgos resultan congruentes con la literatura que señala, que las mujeres son más expresivas que los hombres y que ellos son más reservados y

callados. Es decir, se espera, e incluso puede aceptarse mejor, que las mujeres lloren cuando están muy tristes y brinquen de felicidad, pero no tanto los hombres.

Asimismo, las mujeres, comparadas con los hombres, expresaron mayor felicidad en la expresión pictórica de la felicidad, que indica cuán feliz sería la persona si le sucedieran eventos como conversar con un amigo o encontrárselo luego de mucho tiempo de no verlo. De hecho, las correlaciones que obtuvimos indicaron que, en la medida en que las mujeres expresaron mayor felicidad, también creyeron en que debían conservar su expresión de felicidad, y que ello contribuyó a su bienestar subjetivo con sus amigos. Esto podría ser explicado, cuando se considera que la amistad, afectivamente, es un abanico de emociones y sentimientos, que emergen al ver a la persona y que va desde el cariño, confianza, agrado o simpatía y felicidad, hasta la seguridad, tranquilidad y amor (Sánchez Aragón, 2001), y que, para las mujeres, este vínculo extiende sus posibilidades de vincularse cercanamente con otros significativos.

Por su parte, en los hombres, su expresión emocional de felicidad y sus creencias acerca de conservar su emoción tenían mayor efecto en su autoestima y, de este modo, en su satisfacción con su autoconcepto. Esto resulta interesante, porque muestra una tendencia masculina hacia la autoafirmación y fortalece la idea de que los hombres son más autónomos (Díaz Loving, Rivera Aragón y Sánchez Aragón, 2001), y quizá por ello, estén más orientados a que su felicidad se vincule directamente a su esencia.

Aunado a la medida pictórica de la expresión emocional, se tuvieron varios indicadores de intensidad emocional, como, si se percibe que otros notan el estado emocional de la persona, si la experiencia le dura poco o mucho tiempo en la memoria y qué tan intensamente viven la felicidad. Al respecto, hombres y mujeres no mostraron diferencias estadísticamente significativas, pero en las correlaciones se observó que en ellas, en la medida en que vivían más intensamente su emoción de felicidad, más contribuyeron a su bienestar en sus relaciones de pareja, sus amistades y autoconcepto; mientras que para los hombres, solo contribuyeron en sus relaciones de amistad.

Estos hallazgos encontrados en las correlaciones corroboran los resultados de diferencias entre hombres y mujeres respecto a la intensidad de emociones positivas aportados por Fujita et al. (1991). Cabe señalar que los resultados, a la luz de las pruebas *t* y en comparación con lo hallado en las correlaciones, podrían estar sugiriendo contradicción, y esto podría deberse a las diferentes formas de medir la intensidad de la emoción de la felicidad. No obstante, estos hallazgos también sugieren pequeñas diferencias entre los sexos que pueden estar moderadamente influenciados por los valores culturales y que pueden estar reforzando formas particulares de procesar la información vinculada a la felicidad (Ross, Mirowsky y Ulbrich, 1983).

En otro tenor, se observó que los hombres muestran -más que las mujeres- control de sus emociones, ya sea ocultando o reapreciando el contexto de su experiencia (estrategias de rasgo SE y RC) cuando experimentan sus emociones en general (rasgo). Ya, específicamente en el contexto de la felicidad, ellos mostraron mayor tendencia que las mujeres a distanciarse de las situaciones que podían provocarles felicidad, trataron de modificar las situaciones y negaron su experiencia de ésta emoción. Desafortunadamente, a mayor distanciamiento y oposición ante esta emoción en los hombres, esto se correlacionó con menos satisfacción con la familia, su relación de pareja, sus amigos, sus necesidades, su auto-concepto y el trabajo. Así, cuando la gente no está feliz o niega esta experiencia, sus relaciones sociales son frecuentemente fuentes de estrés, ansiedad y conflicto y, probablemente, guían al aislamiento y la retirada (Wessman y Ricks, 1966). De esta manera, las relaciones tensas pueden influir en forma importante, cómo la gente reacciona a sus emociones y a otros aspectos de la vida del individuo.

En la autoeficacia (A-E), los hombres más que las mujeres, se sintieron capaces de manejar sus emociones en general, haciendo uso de la supresión (A-E SE rasgo), y en la medida en la cual se sintieron capaces de controlar sus emociones, se sintieron más satisfechos en la relación con sus amigos y en su autoconcepto. Interesantemente, la diferencia se dio en la SE mientras que el efecto en el bienestar subjetivo se da a partir de la RC; esto, quizá, implica que los hombres reaccionan -ante una situación generadora de emoción- primero, ocultando su sentir y, posteriormente, se alejan de la experiencia para reconstruirla en forma positiva y esto es precisamente lo que beneficia su relación de amistad.

En el caso de las mujeres, en la medida en que se sintieron más efectivas en manejar sus emociones al reapreciarlas y expresarlas en el momento apropiado, estuvieron más satisfechas con su autoconcepto y con su relación de pareja, lo cual pone a la mujer un paso adelante del varón, pues sus habilidades emocionales le ayudan a poner en perspectiva un evento desencadenador de emoción para reencuadrarlo en una luz positiva, y ello favorece mucho su visión de sí misma y sus capacidades, así como su interacción con su pareja. De esta manera, hombres y mujeres con mayor autoeficacia en el manejo de sus emociones se sintieron más satisfechos con su auto-concepto, lo que resulta congruente con la creencia de que la habilidad de control está relacionada con la felicidad con el yo (Diener, 1984) y con lo planteado por Crossley y Langdrige (2005), quienes señalan que el auto-respeto y la auto-confianza son las razones para sentir felicidad.

Las mujeres puntuaron más alto que los hombres en extroversión, una dimensión del proceso de modulación de la respuesta dictado por Gross y Thompson (2007). La extroversión como rasgo y, por tanto, como forma de conducta, fue encontrado predictiva de emociones positivas y satisfacción (Costa, McCrae y Norris, 1981; Emmons y Diener, 1985) y de mejores relaciones sociales en la

casa y el trabajo (Wessman y Ricks, 1966). Así, a mayor introversión (menos extroversión) en los hombres, menos satisfacción en la relación de pareja, ya que ser reservado, callado y poco expresivo de las emociones, no colabora en la comunicación relacional (Guerrero, Andersen y Afifi, 2007) que es la vía de transmisión de emociones en la pareja y que les permite fomentar lazos de intimidad. En las mujeres, mayor introversión se vinculó con menos satisfacción con la familia, las necesidades básicas y el autoconcepto. Este hallazgo podría interpretarse como la antítesis de la caracterización emocional de las mujeres, es decir, si se ven como expresivas, como abiertas en sus manifestaciones emocionales y se toleran, incluso, en su impulsividad ante ciertos eventos, la introversión, entonces, les genera más bajos niveles de bienestar en su vida familiar y personal.

No hubo diferencias entre hombres y mujeres en el rasgo del automonitoreo; sin embargo, los resultados de las correlaciones resultaron muy sugerentes: los hombres y las mujeres altos en esta variable estuvieron menos satisfechos con sus amigos y trabajo. En particular, las mujeres con alto automonitoreo estuvieron menos satisfechas consigo mismas. Este hallazgo parece peculiar dado que, el automonitoreo ha sido correlacionado con la extroversión (Briggs, Cheek y Buss, 1980; Lennox y Wolfe, 1984), y esta, a su vez, se ha relacionado con relaciones más positivas en el hogar y el trabajo (Headey y Wearing, 1989). Las mujeres bajas en automonitoreo estuvieron más satisfechas con su autoconcepto, con sus amigos y su relación de pareja, lo cual resulta razonable si se piensa que ellas se sienten mejor con su forma natural y genuina de ser y de no necesitar modificarse tanto para adaptarse a las situaciones (Sánchez Aragón, 2008). En contraste, los hombres más bajos en automonitoreo tuvieron un bajo bienestar en su autoconcepto, lo cual resulta lógico si se recuerda el hallazgo previo que señala que ellos procuran -más que las mujeres- alejarse, modificar, responder incongruentemente y negar su experiencia emocional de felicidad. Entonces, parecería que su capacidad de automonitoreo colabora en forma importante en su procesamiento cognoscitivo al experimentar felicidad al proveerle de estrategias “en contra” de su experiencia emocional. Estas, al igual que muchas diferencias entre hombres y mujeres, observadas en la literatura e investigación, deben ser vistas con precaución. Las emociones, su experiencia y expresión están mediatizadas por la cultura y saturadas de significados propios de cada grupo socio-cultural (Diener y Suh, 2000; Kitayama y Markus, 2000; Mesquita y Albert, 2010). Debido a que las diferencias entre hombres y mujeres pueden reflejar significados emocionales dentro de una cultura, las diferencias encontradas, no necesariamente pueden ser replicadas en otra cultura.

El camino sigue, y la investigación sobre la felicidad y sus elementos mediadores, así como estos elementos en el caso de otras emociones como el amor, la tristeza, el enojo, o el miedo se torna necesaria, asimismo como el reconocimiento de las particularidades que ofrece cada emoción a la vida no solo intrapersonal, sino interpersonal, en el individuo.

Referencias

- Alexandrova, A. (2005). Subjective well-being and Kahneman's 'objective happiness'. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 301–324. doi: 10.1007/s10902-005-7694-x
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-being. Americans' Perceptions of Life Quality*. New York: Plenum.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. London: Methuen and Co., Ltd.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164-180.
- Bagozzi, R. P., Wong, N. & Yi, Y. (1999). The role of culture and gender in the relationship between positive and negative affect. *Cognition and Emotion*, 13(6), 641-672.
- Briggs, S. R., Check, J. M. & Buss, A. H. (1980). An analysis of the self-monitoring scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 679-686. doi: 10.1037/0022-3514.38.4.679.
- Carrasco Chávez, E. & Sánchez Aragón, R. (2008a). Las facetas de la felicidad y el amor: pensamiento, afecto y conducta. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 28-35.
- Carrasco Chávez, E. & Sánchez Aragón, R. (2008b). Pensamiento y conducta ante la emoción de la felicidad. En R. Díaz Loving, S. Rivera Aragón, R. Sánchez Aragón e I. Reyes Lagunes (Eds.), *La Psicología Social en México* (pp. 413-420). México: AMEPSO.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. & Norris, A. H. (1981). Personal adjustment to aging: Longitudinal prediction from neuroticism and extraversion. *Journal of Gerontology*, 36(1), 78-85. doi: 10.1093/geronj/36.1.78
- Crossley, A. & Langdridge, D. (2005). Perceived sources of happiness: A network analysis. *Journal of Happiness Studies*, 6(2), 107-135. doi: 10.1007/s10902-005-1755-z
- Delgado, J. (1999). *La felicidad: qué es y cómo se alcanza*. España: Vivir mejor.
- Díaz Loving, R., Rivera Aragón, S. & Sánchez Aragón, R. (2001). Identificación de rasgos instrumentales (masculinos) y expresivos (femeninos), normativos (típicos e ideales) en México. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 22(2), 131-139.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. En D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 213–229). New York: Russell Sage Foundation.

- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E. & Suh, E. M. (2000). *Culture and subjective well being*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Eid, M. & Diener, E. (nov, 2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter- and intranational differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(5), 869-885. doi: 10.1037/0022-3514.81.5.869.
- Emmons, R. A. & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 89-97. doi: 10.1177/0146167285111008
- Extrema-Pacheco, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-11.
- Fujita, F., Diener, E. (Ed.) & Sandvik, E. (Ed.) (septiembre, 1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427-434. doi: 10.1037/0022-3514.61.3.427
- Fridlund, A. J. (1997). The new ethology of human facial expressions. En J. A. Russell & J. M. Fernández-Dols (Eds.), *The Psychology of Facial Expressions*. New York: Cambridge Press.
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (junio, 1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970-986. doi: 10.1037/0022-3514.64.6.970
- Gross, J. J. & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A. & Afifi, W. A. (2007). *Close Encounters: Communication in Relationships*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Headey, B. & Wearing, A. (october, 1989). Personality, life events and subjective well being. Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731-739. doi: 10.1037/0022-3514.57.4.731
- Hess, U., Senécal, S., Kirouac, G., Herrera, P., Philippot, P. & Kleck, R. E. (2000). Emotional expressivity in men and women: Stereotypes and self-perceptions. *Cognition and Emotion*, 14(5), 609-642. doi: 10.1080/02699930050117648

- Kitayama, S. & Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. En E. Diener y E. M. Suh (Eds.), *Cultural and Subjective Well-Being* (pp. 113-161). Cambridge, MA: The MIT Press.
- Kitayama, S., Markus, H. R. & Kurosawa, M. (2000). Culture, emotion and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition and Emotion*, 14(1), 93-124.
- Kitayama, S., Park, H., Sevincer, A. T., Karasawa, M. & Uskul, A. K. (agosto, 2009). A cultural task analysis of implicit independence: Comparing North America, Western Europe, and East Asia. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(2), 236-255. doi: 10.1037/a0015999
- Layard, R. (2005). *La felicidad, lecciones de una nueva ciencia*. México: Taurus.
- Lennox, R. D. & Wolfe, R. N. (junio, 1984). Revision of the Self-Monitoring Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1349-1364. doi: 10.1037/0022-3514.46.6.1349
- Lu, L. & Shih, J. B. (abril, 1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *The Journal of Social Psychology*, 137(2), 181-187. doi: 10.1080/00224549709595429
- Markus, H. R. & Kitayama, S. (2004). Models of agency: Sociocultural diversity in the construction of action. En V. Murphy-Berman & J. J. Berman (Eds.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 49. Cross Cultural Differences in Perspectives on the Self* (pp. 1-57). EEUU: University of Nebraska Press.
- Martínez Pérez, M. y Sánchez Aragón, R. (2008). En la intensidad emocional... ¿las mujeres son de Venus y los hombres de Marte? En R. Díaz Loving, S. Rivera Aragón, R. Sánchez Aragón e I. Reyes Lagunes (Eds.), *La Psicología Social en México* (pp. 505-512). México: AMEPSO.
- Mesquita, B. & Albert, D. (2010). La interacción de los amantes: estrategias de seducción, pasión y regulación emocional. En R. Sánchez Aragón (Ed.), *Regulación emocional: Una travesía de la cultura al desarrollo de las relaciones personales* (pp. 46-75). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Murrieta Sánchez, B. P. (2004). *Estudio comparativo en madres solteras y casadas: con respecto al apego, los estilos de enfrentamiento, masculinidad-feminidad y bienestar subjetivo*. (Tesis de licenciatura inédita). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Niiya, Y., Ellsworth, P. C. & Yamaguchi, S. (mayo, 2006). Amae in Japan and the United States: An exploration for a "culturally unique" emotion. *Emotion*, 6(2), 279-295. doi:10.1037/1528-3542.6.2.279

- Robbins, S. P. (1993). *Organizational Behavior: Concepts, Controversies and Applications*. N.J.: Prentice-Hall, Englewood Cliffs.
- Ross, C. E., Mirowsky, J. & Ulbrich, P. (1983). Distress and the traditional female role: A comparison of Mexicans and Anglos. *American Journal of Sociology*, 89(3), 670-682.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (octubre, 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
- Safdar, S., Friedlmeier, W., Matsumoto, D., Yoo, S. H., Kwantes, C. T., Kakai, H. & Shigemasu, E. (2009). Variations of emotional display rules within and across cultures: A comparison between Canada, USA and Japan. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 41(1), 1-10. doi: 10.1037/a0014387
- Sánchez Aragón, R., Carrasco Chávez, E. y Retana Franco, B. E. (2010). *Auto-percepción y percepción emocional: validación psicométrica y diferencias sexuales*. Manuscrito sometido a publicación.
- Sánchez Aragón, R. (2001). El significado de la amistad: qué espero y qué quiero dar. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, XVII (2), 113-128.
- Sánchez Aragón, R. (2008). Ser auténtico o como los demás esperan: el dilema del automonitoreo. En R. Díaz Loving, S. Rivera Aragón, R. Sánchez Aragón e I. Reyes Lagunes (Eds.), *La Psicología Social en México* (pp. 637-642). México: AMEPSO.
- Sánchez Aragón, R. y Díaz Loving, R. (set-dic, 2009). Reglas y preceptos culturales de la expresión emocional en México: su medición. *Revista Universitas Psychologica*, 8(3), 793-805.
- Sánchez Aragón, R. y López Becerra, C. (2008). Midiendo a las estrategias de regulación emocional: rasgo y estado. En R. Díaz Loving, S. Rivera Aragón, R. Sánchez Aragón e I. Reyes Lagunes (Eds.), *La Psicología Social en México* (pp. 643-648). México: AMEPSO.
- Sánchez Aragón, R., Díaz Loving, R. y López Becerra, C. (diciembre, 2008). Medición de la auto-eficacia en el uso de estrategias de regulación emocional. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 11(4), 15-27.
- Sánchez Aragón, R., Retana Franco, B. E. y Carrasco Chávez, E. (2008). Evaluación psicológica del entendimiento emocional: ¿hombres y mujeres distintos o semejantes? *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 2(26), 193-216.

- Schaffer, H. R. (2000). *Desarrollo social*. México: Siglo XXI.
- Silva-Colmenares, J. (junio, 2008). Felicidad: La evolución como categoría científica y la relación con el desarrollo. *Revista de la Información Básica CANDANE*, 3(1), 62-77.
- Triandis, H. C. (1994). *Culture and Social Behavior*. New York: McGraw-Hill.
- Uchida, Y. & Kitayama, S. (agosto, 2009). Happiness and unhappiness in east and west: Themes and variations. *Emotion*, 9(4), 441-456.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V. & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5, 223-239.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Wessman, A. E. & Ricks, D. F. (1966). *Mood and Personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Xin hua (1987). *Xin hua dictionary*. Beijing: Business Publications.
- Young, P. T. (1979). *Cómo comprender mejor nuestros sentimientos y emociones*. México: Manual Moderno.

Recibido 20 de julio de 2010
Revisión recibida 25 de noviembre de 2011
Aceptado 21 de marzo de 2012

Reseña de la autora y del autor

Rozzana Sánchez Arragón es doctora en Psicología y docente de tiempo completo en el área de psicología social e investigadora nivel II del Sistema Nacional de Investigadores en la Universidad Nacional Autónoma de México.

El doctor Roque Méndez Canales labora en el departamento de Psicología en la Texas State University, Estados Unidos.