



UNIVERSIDAD DE MURCIA

DEPARTAMENTO DE PERSONALIDAD, EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO PSICOLÓGICOS

Estudio de la Alegría: Análisis y Validación
de un Instrumento para Medir la Alegría
Estado-Rasgo en Niños (STCI for Kids)

D. Antonio Sevilla Moreno

2015



Universidad de Murcia

Facultad de Psicología

**Departamento de Personalidad, Evaluación
y Tratamiento Psicológicos**

Tesis doctoral

ESTUDIO DE LA ALEGRÍA:

**ANÁLISIS Y VALIDACIÓN DE UN
INSTRUMENTO PARA MEDIR LA ALEGRÍA
ESTADO-RASGO EN NIÑOS (STCI FOR KIDS)**

Doctorando: Antonio Sevilla Moreno

Directores:

Olivia López Martínez

Eugenia Piñero Ruiz

Julián Jesús Areense Gonzalo

Murcia, 2015

Universidad de Murcia

Facultad de Psicología

Departamento de Personalidad, Evaluación y
Tratamiento Psicológicos

ESTUDIO DE LA ALEGRÍA:
ANÁLISIS Y VALIDACIÓN DE UN INSTRUMENTO
PARA MEDIR LA ALEGRÍA ESTADO-RASGO EN
NIÑOS (STCI FOR KIDS)

Tesis doctoral presentada para aspirar al grado de Doctor por el
Licenciado Antonio Sevilla Moreno, dirigida por la Doctora
Olivia López Martínez, la Doctora Eugenia Piñero Ruiz y
Julián Jesús Arenal Gonzalo

Murcia, 2015

Fdo.: Antonio Sevilla Moreno

A los que están,
y a los que no.
A los que fueron,
y son mi fortaleza.

A mis padres,
mi mujer
y mis hijos.

A los que yo
soy su fortaleza.

Aprovecho ahora y aquí, para dar las gracias a todas aquellas personas que me han apoyado a lo largo del desarrollo de esta tesis, y cuya paciencia ha sido inmensa.

A mis padres que siempre me han apoyado, y no han parado de recordarme que... “¿Y la tesis qué?”

A Laura por su comprensión y traerme mucha alegría.

A Cesar e Iván, esa mucha alegría.

A mis amigos, casi hermanos, que sea como sea siempre están ahí.

A José, porque sea quien sea el que gane la carrera de hacer la tesis más lenta, nunca ha fallado, y... ¡Porque mola!

A Olivia, por darme la oportunidad de introducir la alegría en educación.

A Eugenia, por su amistad y porque siempre ha tenido un apunte para mí.

A Julián, por llegar a tiempo como Gandalf.

La Mariposa Azul (Cuento Koan)



Había un señor viudo que vivía con sus dos hijas curiosas e inteligentes. Las niñas siempre le cuestionaban todo, hacían muchas preguntas a las que el padre a veces sabía responder, pero en ocasiones no se sentía con la sabiduría suficiente como para aclarar las dudas que ellas manifestaban. Como pretendía brindarles la mejor educación, mandó a las niñas de vacaciones con un sabio que vivía en lo alto de una colina.

El sabio siempre respondía todas las preguntas sin siquiera dudar. Impacientes con el maestro, las jóvenes decidieron inventar una pregunta que él no pudiera responder correctamente.

Entonces, una de ellas apareció con una hermosa mariposa azul que usaría para engañar al sabio.

-¿Qué vas a hacer? –preguntó la hermana.

-Voy a esconder la mariposa en mis manos y le voy a preguntar si está viva o muerta. Si él dice que está muerta, abriré mis manos y la dejaré volar. Si

dice que está viva, la apretaré y la mataré. Así, cualquiera que sea su respuesta, ésta será equivocada.

Las dos niñas fueron entonces al encuentro del sabio que estaba meditando.

-Tengo aquí una mariposa azul, dígame, sabio, ¿está viva o muerta?

Muy calmadamente el sabio sonrió y respondió:

-Depende de ti...ella está en tus manos...

Así es nuestra vida, nuestro presente y nuestro futuro. No debemos culpar a nadie cuando algo falla, somos responsables por lo que juzgamos bueno o malo. Nuestra vida está en nuestras manos, como la mariposa azul. Nos toca a nosotros escoger qué hacer con ella y hacernos cargo de las consecuencias.

INDICE

| | |
|--|----|
| Capítulo 1: Marco teórico..... | 1 |
| 1.0. Conceptos básicos..... | 3 |
| 1.1. Historia de la Psicología Positiva..... | 9 |
| 1.1.1. Pilares de la Psicología Positiva..... | 11 |
| Emociones positivas (Pleasant life)..... | 11 |
| Rasgos positivos (Engaged life): Fortalezas y Valores en acción (VIA) | 13 |
| Instituciones positivas (Meaningful life)..... | 16 |
| 1.1.2. Áreas de interés dentro de la Psicología Positiva..... | 17 |
| Inteligencia Emocional..... | 17 |
| Creatividad..... | 21 |
| Fluir..... | 23 |
| Resiliencia y Personalidad resistente (Hardiness)..... | 27 |
| Optimismo..... | 31 |
| Humor..... | 33 |
| Felicidad..... | 37 |
| 1.2. Emociones positivas..... | 40 |
| 1.2.1. Diferencia entre Afectos positivos y Emociones positivas..... | 40 |
| 1.2.2. ¿Qué es una emoción positiva?..... | 43 |
| 1.2.3. Dimensiones de las emociones..... | 44 |
| 1.2.4. Clasificación de las emociones positivas..... | 45 |
| 1.2.5. Efectos de las emociones positivas..... | 45 |
| 1.3. La alegría como emoción positiva..... | 48 |
| 1.3.1. Definición y conceptualización de alegría..... | 48 |
| 1.3.2. Funciones de la alegría..... | 49 |
| 1.3.3. Alegría y Ansiedad..... | 51 |
| 1.3.4. La alegría y su relación con el humor..... | 53 |
| Una aproximación al humor como temperamento: La visión de Willibald Ruch..... | 53 |
| La base temperamental del humor..... | 54 |
| Un modelo estado-rasgo de alegría, seriedad, y mal humor..... | 55 |
| 1.4. El STCI: La propuesta de Ruch..... | 57 |

| | |
|---|-----|
| 1.4.1. STCI para niños y adolescentes: El objetivo de esta tesis..... | 60 |
| Interludio..... | 65 |
| Capítulo 2: Metodología..... | 67 |
| 2.1. Objetivos de la investigación..... | 68 |
| 2.2. Definición de variables..... | 69 |
| 2.3. Instrumentos de medida..... | 70 |
| 2.4. Descripción de la muestra..... | 73 |
| 2.4.1. Estudio piloto..... | 73 |
| 2.4.2. Estudio de validación..... | 77 |
| 2.5. Traducción y adaptación de las escalas STCI para niños y jóvenes..... | 80 |
| 2.6. Procedimiento..... | 82 |
| 2.7. Análisis de datos..... | 84 |
| Interludio..... | 87 |
| Capítulo 3: Resultados y discusión de resultados..... | 89 |
| 3.1. Presentación y explicación de los ítems STCI-S<20> y STCI-T<30> en la muestra piloto..... | 91 |
| 3.2. Estadísticos descriptivos STCI-S<20> en la muestra piloto..... | 94 |
| 3.2.1 Análisis de los resultados..... | 94 |
| 3.3. Análisis de la validez de la escala STCI-S<20> adaptada al castellano en la muestra piloto..... | 96 |
| 3.3.1. Pertinencia del análisis factorial..... | 96 |
| 3.3.2. Cargas factoriales, comunalidades y extracción de los componentes..... | 96 |
| 3.3.3. Correlaciones entre los componentes..... | 99 |
| 3.4. Análisis de la fiabilidad de la escala STCI-S<20> adaptada al castellano en la muestra piloto..... | 100 |
| 3.4.1 Análisis factorial confirmatorio..... | 102 |
| Índices de bondad de ajuste..... | 103 |
| Correlaciones entre factores..... | 105 |
| 3.5. Discusión de los resultados para la escala STCI-S<20> adaptada al castellano en la muestra piloto..... | 106 |
| 3.6. Estadísticos descriptivos STCI-T<30> en la muestra piloto..... | 109 |
| 3.6.1 Análisis de los resultados..... | 109 |
| 3.7. Análisis de la validez de la escala STCI-T<30> adaptada al castellano en | |

| | |
|---|-----|
| la muestra piloto..... | 111 |
| 3.7.1. Pertinencia del análisis factorial..... | 111 |
| 3.7.2. Cargas factoriales, comunalidades y extracción de los componentes..... | 111 |
| 3.7.3. Correlaciones entre los componentes..... | 113 |
| 3.8. Análisis de la fiabilidad de la escala STCI-T<30> adaptada al castellano en la muestra piloto..... | 114 |
| 3.8.1 Análisis factorial confirmatorio..... | 115 |
| Índices de bondad de ajuste..... | 116 |
| Correlaciones entre factores..... | 117 |
| 3.9. Discusión de los resultados para la escala STCI-T<30> adaptada al castellano en la muestra piloto..... | 118 |
| 3.10. Presentación y explicación de los ítems STCI- S<20> y STCI-T<30> en la muestra de validación..... | 119 |
| 3.11. Estadísticos descriptivos STCI-S<20> en la muestra de validación..... | 122 |
| 3.11.1 Análisis de los resultados..... | 122 |
| 3.12. Análisis de la validez de la escala STCI-S<20> adaptada al castellano en la muestra de validación..... | 124 |
| 3.12.1. Pertinencia del análisis factorial..... | 124 |
| 3.12.2. Cargas factoriales, comunalidades y extracción de los componentes.... | 124 |
| 3.12.3. Correlaciones entre los componentes..... | 126 |
| 3.13. Análisis de la fiabilidad de la escala STCI-S<20> adaptada al castellano en la muestra de validación..... | 127 |
| 3.13.1. Análisis factorial confirmatorio..... | 129 |
| Índices de bondad de ajuste..... | 130 |
| Correlaciones entre factores..... | 130 |
| 3.14. Discusión de los resultados para la escala STCI-S<20> adaptada al castellano en la muestra de validación..... | 131 |
| 3.15. Estadísticos descriptivos STCI-T<30> en la muestra de validación..... | 133 |
| 3.15.1 Análisis de los resultados..... | 133 |
| 3.16. Análisis de la validez de la escala STCI-T<30> adaptada al castellano en la muestra de validación..... | 135 |
| 3.16.1. Pertinencia del análisis factorial..... | 135 |
| 3.16.2. Cargas factoriales, comunalidades y extracción de los componentes.... | 135 |

| | |
|--|-----|
| 3.16.3. Correlaciones entre los componentes..... | 137 |
| 3.17. Análisis de la fiabilidad de la escala STCI-T<30> adaptada al castellano en la muestra de validación..... | 138 |
| 3.17.1 Análisis factorial confirmatorio..... | 140 |
| Índices de bondad de ajuste..... | 141 |
| Correlaciones entre factores..... | 141 |
| 3.18. Discusión de los resultados para la escala STCI-T<30>adaptada al castellano en la muestra de validación..... | 142 |
| 3.19. Correlaciones STCI-T<30> y STCI-S<20>..... | 144 |
| 3.20. Discusión de los resultados de las correlaciones STCI-T<30> y STCI-S<20>..... | 146 |
| 3.21. STCI vs. STAI/STAIC..... | 147 |
| 3.22. Discusión de los resultados STCI vs. STAI/STAIC..... | 149 |
| Interludio..... | 151 |
| Capítulo 4: Conclusiones y perspectiva de investigación..... | 153 |
| 4.1. Conclusiones..... | 154 |
| 4.1.1. Alegría..... | 154 |
| 4.1.2. Seriedad..... | 154 |
| 4.1.3. Mal humor..... | 155 |
| 4.2. Conclusiones finales..... | 156 |
| 4.3. Limitaciones de la investigación..... | 157 |
| 4.4. Perspectiva de investigación..... | 158 |
| Decálogo alegre..... | 163 |
| Interludio..... | 165 |
| Referencias..... | 167 |
| Anexos..... | 175 |
| Interludio..... | 191 |
| Relación de figuras..... | 195 |
| Relación de tablas..... | 196 |
| Final de tesis..... | 199 |

¿Dónde está la felicidad?

Al principio de los tiempos se reunieron varios demonios para hacer una travesura.

Uno propuso:

-Tendríamos que robar algo a los hombres. El problema es ¿qué les robamos?

Tras pensarlo mucho, otro dijo:

-¡Ya lo sé! Les robaremos la felicidad. Pero el problema está en dónde esconderla para que no la puedan recuperar....

Otro más opinó:

- Podríamos esconderla en la cumbre de la montaña más alta.

Pero inmediatamente, hubo una réplica:

- No, recuerda que tienen fuerza. Alguna vez alguien puede subir y encontrarla. Si uno la encuentra, enseguida todos sabrán dónde está....

Inmediatamente otro propuso:

- Vamos a esconderla en el fondo del mar....

Pero acto seguido le replicaron:

- No, recuerda que son curiosos. Alguna vez alguien llegará a construir un aparato para poder bajar y la podrá encontrar....

Y todavía otro dijo:

- Escondámosla en un planeta bien alejado de la Tierra.

Y le respondieron todos:

- No, recuerda que son inteligentes, y cualquier día habrá alguien que construirá una nave que pueda viajar y descubrirla. Y entonces, todos tendrán la felicidad...

El último de ellos era un demonio que hasta aquel momento había estado callado escuchando atentamente cada una de las propuestas de los otros.

Tras hacer un análisis de cada una, propuso:

- Creo saber dónde ponerla para que realmente nadie nunca la encuentre.

Los demás, sorprendidos, le dijeron a coro:

- ¿Dónde?

El demonio respondió:

- La esconderemos dentro de ellos mismos. Estarán tan ocupados buscándola fuera, que nunca la encontrarán.

Todos reconocieron que tenía razón y estuvieron de acuerdo. Y, desde entonces, ha sido así, el hombre se pasa la vida buscando la felicidad por todas partes sin darse cuenta que la lleva escondida dentro de sí mismo.

“El camino de la alegría es
la ruta de la felicidad.”

Antonio Sevilla Moreno

La Manga del Mar Menor 22-08-2010

Capítulo 1. Marco teórico

Resumen

Este capítulo está dedicado a justificar, desde un marco teórico, la necesidad de adaptar, para la población infantil y adolescente española, un cuestionario sobre la emoción de la alegría, como es el Stait-Trait Cheerfulness Inventory for Kids (STCI for Kids de Hösli, Sommers& Ruch, 2006). Trataremos de especificar una definición de *alegría*, intentando salvar las dificultades existentes, dentro de la comunidad investigadora. Es por esto por lo que, en este capítulo, proponemos una expedición, guiándonos con el mapa que nos ofrece la *psicología positiva* y sus principios, pasando por las emociones, disfrutando sobre todo de las vistas de la alegría, hasta llegar a entenderla desde el punto de vista de un niño, es decir, partimos desde lo más general y vamos aclarando dudas, con el fin de entender la parte más específica de esta investigación. Para ello se seguirá la siguiente estructura:

1.0. Conceptos básicos

1.1. Historia de la Psicología Positiva

1.1.1. Pilares de la Psicología Positiva

Emociones positivas (Pleasant life)

Rasgos positivos (Engaged life): Fortalezas y Valores en acción (VIA)

Instituciones positivas (Meaningful life)

1.1.2. Áreas de interés dentro de la Psicología Positiva

Inteligencia Emocional

Creatividad

Fluir

Resiliencia y Personalidad resistente (Hardiness)

Optimismo

Humor

Felicidad

1.2. Emociones positivas

1.2.1. Diferencia entre Afectos positivos y Emociones positivas

Dimensiones de las emociones

1.2.2. Definición de emoción positiva

Clasificación de las emociones positivas

Efectos de las emociones positivas

1.3. La alegría como emoción positiva

1.3.1. Definición de alegría

1.3.2. Funciones de la alegría

1.3.3. Alegría y Ansiedad

1.3.4. La alegría y su relación con el humor

Una aproximación al humor como temperamento: La visión de Willibald
Ruch

La base temperamental del humor

Un modelo estado-rasgo de alegría, seriedad, y mal humor

1.4. El STCI: La propuesta de Ruch

1.4.1. STCI para niños y adolescentes: El objetivo de esta tesis

“Buscas la alegría en torno a ti y en el mundo
¿No sabes que sólo nace en el fondo del corazón.”

Rabindranath Tagore

1.0. Conceptos básicos

Antes de comenzar la lectura de esta tesis, puede ser de ayuda definir una serie de conceptos que van a ir haciendo su aparición a lo largo de este trabajo. Se hace un listado de conceptos para, aunque se pretende utilizar un lenguaje asequible a todo el mundo, facilitar aún más la comprensión de esta Tesis.

- Adaptación: Acción y efecto de adaptar o adaptarse. Se hace referencia a la acomodación o ajuste de algo respecto a algo nuevo.
- Afectos: Se suele identificar el afecto con la emoción, pero, en realidad, son fenómenos distintos aunque están relacionados entre sí. Mientras que la emoción es una respuesta individual interna que informa de las probabilidades de supervivencia que ofrece cada situación, el afecto es un proceso de interacción social entre dos o más organismos.
- Bienestar Subjetivo: Además de un elemento clave para la valoración de la Calidad de Vida, el bienestar subjetivo se puede definir como la valoración de la propia vida en términos positivos, preponderando los afectos y sentimientos positivos por encima de los negativos, llegando al concepto clásico de eudaemonía.
- Carácter: El carácter de una persona hace mención a la personalidad y a su temperamento. Es un esquema psicológico con las particularidades dinámicas de una persona. Hablar de buen carácter, implica un esquema y dinámicas positivos.
- Capacitación psicológica: También llamada “empowerment” en el mundo anglosajón, y en los países latinos “empoderamiento”, es delegar responsabilidades en otros, con el fin dar más poder de decisión y ejecución a la persona en la que se delega.
- Competencias: Conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes, valores, creencias y principios que se ponen en juego para

resolver los problemas y situaciones que aparecen en un momento determinado.

- **Creatividad:** Facultad que alguien tiene para crear, así como, capacidad creativa de un individuo.
- **Cualidad:** Característica que distingue y define a la persona, a los seres vivos en general y las cosas. Una cualidad puede ser una característica natural e innata o algo adquirido con el paso del tiempo.
- **Diagnóstico Positivizado:** Término que el humilde autor de esta Tesis ha considerado crear, debido a que cuando se establece un diagnóstico, este se realiza para confirmar algo negativo, una enfermedad por ejemplo, pero no se contempla el diagnóstico de algo positivo, ya que el pensamiento que se tiene es que si está bien, es bueno, y no se necesita mejorar o mantener ¿Por qué no diagnóstico positivo? Por una cuestión muy sencilla, cuando se habla de “diagnóstico positivo” es porque se ha confirmado que existe algo negativo, por ejemplo un tumor ¿Por qué no diagnóstico positivado? Porque cuando se habla de positivizar, aunque por otro lado casi que podría aplicarse aquí, se entiende como obtener el positivo de una imagen fotográfica, llamada negativo ¿Por qué diagnóstico positivizado? Porque positivizar implica dar carácter positivo a algo, y en este caso lo que se quiere diagnosticar es algo positivo, dando un giro en este sentido, ya que si el diagnóstico suele ser para descubrir lo que hay que curar o evitar, si habláramos de un puesto de trabajo, el diagnóstico positivizado nos ayuda a descubrir lo que se desea mantener, mejorar o, si seguimos hablando de un empleo, lo que se requiere para un puesto.
- **Emociones Positivas:** Dentro del conjunto de emociones humanas, las emociones positivas son aquellas que nos hacen estar bien, no provocan ansiedad ni malestar.
- **Epistemología:** Es la doctrina de los fundamentos y métodos del conocimiento científico. Un modelo epistemológico es cualquier medio que explica una teoría o fenómeno nuevo, a través de términos o teorías ya establecidas o conocidas.
- **Esfera:** Se afirma que una circunferencia y un polígono inscrito a ella son coincidentes cuando en el límite matemático el número de vértices del

polígono tiende a infinito. Si se extiende la definición a tres dimensiones, se obtiene el resultado análogo de la esfera y los poliedros contenidos en ella. Con lo que las personas debemos ser circunferencias para tener infinitos lados, y ser esferas para tener infinitas caras.

- Eudaimonía: Los filósofos clásicos la consideran como un estado deseable al que sólo se puede aspirar llevando una vida virtuosa, calificada como tal desde un particular sistema de valores.
- Felicidad: Estado de ánimo que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada. Propicia la paz interior, un enfoque positivo, y al mismo tiempo anima a conquistar nuevas metas. Se puede definir como una condición interna de satisfacción y alegría.
- Fluir (flow), o estado de flujo: Es un estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, sin atención al tiempo transcurrido.
- Fortalezas: Una fortaleza es un rasgo de personalidad, lo que quiere decir que tiene cierto grado de generalidad en las distintas situaciones de la vida, y una estabilidad a través del tiempo.
- Fractal: Un fractal es una figura, que puede ser espacial o plana, formada por componentes infinitos. Su principal característica es que su apariencia y la manera en que se distribuye estadísticamente no varía aun cuando se modifique la escala empleada en la observación.
- Humor: Se puede entender como el modo de presentar, enjuiciar o comentar la realidad, resaltando el lado cómico, risueño o ridículo de las cosas. También es la disposición para hacer algo o el estado afectivo que se mantiene por cierto tiempo. Se habla de buen humor cuando existe una tendencia a mostrarse alegre, y de mal humor cuando la actitud es negativa o irritada.
- Indefensión Aprendida: Concepto muy ligado a la depresión, se refiere a cuando un hombre o animal aprende a comportarse pasivamente, sin poder hacer nada y que no responde a pesar de que existen oportunidades para ayudarse a sí mismo.
- Inflación Neurobiosociopsicológica Positiva o Positivizada: Otro término que el mismo humilde autor de esta Tesis ha considerado acuñar. El término “inflación eterna” viene de las teorías de la física teórica, en

particular de las teorías de cómo se generó el universo, manteniendo que en realidad existen muchos universos (puede que infinitos), y el conjunto se llama “multiverso”. En el inicio estaba la nada, el vacío. Pero en cuántica el vacío no es algo inerte, realmente tiene actividad, existen fluctuaciones donde se crean y se destruyen partículas. Se reconocen dos tipos de vacío: Vacío virtual, donde no hay partículas en promedio, pero su energía no es la menor posible. Y vacío real, donde hay partículas presentes, pero su energía es la menor posible. Según esta teoría el universo se originó porque estaba en un estado de vacío virtual, y si todo sistema tiene la tendencia a ir hacia su estado de menor energía, hay una liberación de energía, lo que produce el paso del vacío virtual al vacío real. Pero en este proceso se produce la aparición de un campo que provoca una repulsión gravitatoria descomunal, provocando la expansión del universo. Este es el origen de la inflación. La idea es que en este paso del vacío virtual, al vacío real, produce una burbuja, pero el vacío virtual no desaparece totalmente, sigue ahí, con lo que este proceso se puede dar una y otra vez indefinidamente, por eso se llama inflación eterna. Pero es más, en cada una de estas burbujas se tienen distintas leyes de la física y distintos valores de las constantes fundamentales. Todos los modelos de la inflación eterna producen un multiverso infinito, lo que conocemos típicamente como fractal. En contraposición al efecto dominó, donde al final todo acaba de la misma manera (en el suelo), podemos considerar a cada ser humano como un universo potencial (a mí me gusta decir que las personas somos esferas) que, sin perder su idiosincrasia, desarrolla sus aspectos positivos, generando una energía positiva que se libera, e influenciando a aquellos que le rodean, y estos pueden generar una inflación positiva comenzando con el proceso e influenciando a otros, pero sin generar clones, ya que cada persona es un universo único en sí mismo.

- **Institución:** Es un concepto social que hace referencia a todas aquellas estructuras que suponen cierto mecanismo de control u orden social, creadas para facilitar la convivencia humana y que tienen que ver con el desarrollo de lazos y vínculos grupales en diferentes circunstancias o

momentos de la vida. Una institución se crea con un fin humano, y no tiene porqué ser un lugar físico.

- Inteligencia Emocional: Teoría que postula la existencia de un tipo de inteligencia capaz de gestionar, conocer e identificar las emociones humanas.
- Ítem: Se considera un ítem a cada una de las preguntas o cuestiones que componen un test. Cada ítem de un test, o de un cuestionario, es una pequeña muestra de conducta.
- Optimismo: Característica disposicional de personalidad que media entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos, esperando que el futuro depare resultados favorables.
- Paradigma: Significa «ejemplo» o «modelo». Tanto en el ámbito científico, religioso como en cualquier otro contexto epistemológico, el término paradigma puede indicar el concepto de esquema formal de organización, y ser utilizado como sinónimo de marco teórico o conjunto de teorías.
- Personalidad resistente (Hardiness): Características de personalidad que protegen a la persona ante eventos vitales negativos, y compuesto por tres factores principales como son el compromiso, el control, y el reto que suponen los cambios en la vida.
- Plenitud Vital: Sensación de sentirse realizado personalmente.
- Prevención: Acción y efecto de prevenir, preparar con anticipación lo necesario para un fin, anticiparse a una dificultad, prever un daño, avisar a alguien de algo.
- Psicología Positiva: Rama de la psicología que se enfoca en la prevención, así como la promoción de la salud positiva, siendo de gran importancia el concepto de felicidad.
- Psicología Positiva Aplicada: Aplicación práctica de las premisas de la psicología positiva.
- Rasgos Positivos: Son las características de la personalidad en su signo positivo. Conforman lo que se denominan fortalezas del carácter.
- Recursos: Conjunto de personas, bienes materiales, financieros y técnicos con que cuenta y utiliza una dependencia, entidad, u organización para

alcanzar sus objetivos y producir los bienes o servicios que son de su competencia.

- **Resiliencia:** Es la capacidad de recuperación y proyección hacia el futuro tras haber vivido una situación difícil.
- **Satisfacción Vital:** Se entiende como un componente cognitivo del bienestar subjetivo, y se define como la valoración positiva que una persona hace de su vida en general, o de aspectos particulares de ésta como familia, estudios, trabajo, salud, amigos, etc.
- **Taxón:** Grupo de organismos emparentados.
- **Taxonomía:** Ciencia de la clasificación. Normalmente, el término designa a la taxonomía biológica, como la ciencia de ordenar a los organismos en un sistema de clasificación compuesto por una jerarquía de taxones anidados.
- **Valores:** Son principios que nos orientan en nuestro comportamiento para poder realizarnos como personas, son creencias fundamentales que nos ayudan a elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro, y también son fuente de satisfacción y plenitud.

1.1. Historia de la Psicología Positiva

El profesor Martin Seligman, una de las principales figuras de la psicología positiva, ha dedicado gran parte de su carrera a la enfermedad mental, y fue quien creó y acuñó uno de los conceptos clave de los trastornos depresivos, la *indefensión aprendida* (1968, 1970). Pero tras una larga experiencia en la investigación, ha experimentado un giro radical en su orientación, elaborando y promoviendo una concepción humana más positiva. Si somos capaces de aprender a sentirnos indefensos en nuestra vida, también podemos aprender a sentir que todo puede ir bien, y podemos aprender a ser más optimistas, idea que plasmó en su libro “Aprenda Optimismo” (1998). Este desplazamiento hacia el lado positivo de la psicología se hizo efectivo en 1998, en su discurso de toma de posesión como presidente de la American Psychological Association (A.P.A.), sosteniendo que la *felicidad*, lejos de depender de la suerte y de los genes, puede cultivarse. Para ello habría que utilizar lo que denomina fortalezas, algunas de las cuales, como el optimismo, el altruismo, la previsión, la capacidad para aplazar la gratificación y el sentido del humor, proporcionan mayor bienestar (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Con esta idea, acuña el término *psicología positiva*, como un enfoque más de la Psicología, tomando así un impulso que va creciendo día a día.

Aunque este término surge en el siglo XX, el concepto de psicología positiva no es tan nuevo en la disciplina. Seligman argumenta que ya antes de la Segunda Guerra Mundial los objetivos principales de la psicología eran tres: curar la enfermedad mental, hacer las vidas de las personas más productivas, e identificar y desarrollar su talento. Sin embargo, tras esta guerra, se olvidan dos de esos objetivos y la Psicología se centra exclusivamente en la enfermedad mental y el sufrimiento humano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

La psicología positiva tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías, poniendo el acento en el término *prevención*. Este paso es muy significativo, pues se desplaza el interés a la prevención y a reforzar el cambio en esta dirección, desde la mera preocupación por la reparación de los aspectos vitales negativos hacia la construcción de cualidades positivas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). La psicología positiva, persigue *ampliar el foco de interés de*

la psicología, poniendo el acento, no sólo en la parte negativa, sino en todo el espectro de conductas, emociones y rasgos que forman al ser humano, ofreciendo así un enfoque global y no reduccionista.

Desde la visión tradicional de la psicología se ha considerado que las personas con psicopatología tienen como principal preocupación el alivio de su sufrimiento. Sin embargo desde la psicología positiva se considera que estas personas tienen otras preocupaciones; suelen buscar, también, mayor satisfacción y alegría, y menos preocupación y tristeza, con el objetivo de tener vidas con significado y propósito. La plenitud vital no se alcanza únicamente al centrarnos en el sufrimiento, sino que se hace necesario el acogimiento de las emociones positivas y la construcción del carácter, ayudando ambas, directa o indirectamente, a aliviar el sufrimiento y a enmendar su origen (Lee Duckworth, Seligman & Steen, 2005). Para cumplir este objetivo se hace necesario comprender el funcionamiento óptimo en múltiples niveles, incluyendo el experiencial, personal, relacional, institucional, social y global. No solamente se pretende trasladar el foco de investigación de lo negativo a lo positivo, sino afrontar el estudio del ser humano con una perspectiva integradora, entendiendo al individuo como un sujeto activo que construye su realidad.

Podemos hablar, entonces, de *psicología positiva aplicada*, como la aplicación de las investigaciones realizadas en este campo para facilitar el funcionamiento óptimo del ser humano, trabajando para su promoción y desarrollo, desde el trastorno y la angustia, a la salud, a nivel individual, grupal, organizacional y social. La enfermedad y el trastorno no son descuidados, sino que son tomados como un aspecto más de los que conforman a un individuo (Linley & Joseph, 2004).

Los campos de aplicación de la psicología positiva incluyen (Vázquez y Hervás, 2008):

- Aproximaciones terapéuticas que enfatizan lo positivo.
- Currículos educacionales que promuevan la motivación intrínseca y la creatividad.
- Promoción de la vida familiar y formas alternativas para desarrollar y mantener relaciones más provechosas y gratificantes.
- Mejorar la satisfacción laboral/escolar/social.

- Mejorar las organizaciones para que contribuyan al crecimiento y bienestar individual.

1.1.1. Pilares de la Psicología Positiva

Según Seligman & Csikszentmihalyi (2000), la psicología positiva se apoya en tres grandes pilares, asociados a tres tipos principales de felicidad. Estos conceptos pueden ser tomados como punto de partida para el abordaje científico de la psicología positiva. Estos tres pilares son:

Emociones positivas (*Pleasant life*)

Emociones tales como la alegría, la esperanza, la ilusión, o el agradecimiento, por ejemplo, han permanecido relativamente olvidadas durante décadas. Desde la psicología positiva se pretende retomar su estudio a partir de la creencia confirmada de que el valor adaptativo de las emociones positivas resulta fundamental para la especie humana. Es a través de ellas por las que se llega al primer tipo de felicidad, llamada “vida agradable” (*pleasant life*) que se refiere al bienestar que nos asalta al disfrutar de la buena comida, sexo, bebida e incluso una buena película. Este tipo de felicidad es de corta duración y se logra maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas.

Las emociones se asocian a la acción, ya que contienen un valor adaptativo y representan soluciones eficientes a problemas a los que se ha venido enfrentando el hombre desde sus orígenes. Esto queda claro con la emoción negativa, por ejemplo, en una situación de peligro surge una emoción de miedo, y el impulso de acción es de ataque o huida. Sin embargo en cuanto al valor adaptativo de las emociones positivas, su explicación es más compleja, y durante años ha sido ignorada la búsqueda de respuestas al porqué una persona cuando experimenta alegría puede dar saltos, reír, ayudar a otros o gastar bromas (Fredrickson, 1998).

Las emociones negativas disponen de configuraciones faciales específicas y propias que hacen posible su reconocimiento universal (Ekman, 1992; 1993) Por el contrario, las emociones positivas no poseen expresiones faciales únicas y

características. A nivel neurológico, las emociones negativas inducen diferentes respuestas en el sistema nervioso autónomo, mientras que las emociones positivas no provocan respuestas tan diferenciadas.

El estudio de emociones positivas ha sido considerado desde la investigación científica, como una actividad de escaso interés (Fredrickson, 1998; 2003). Según Fredrickson (1998), hay cuatro razones por las que los investigadores se han olvidado del estudio de las emociones positivas:

1. Existe una tendencia natural a estudiar todo lo que amenaza nuestro bienestar, lo que hace que se centre el interés en las emociones que ayudan a enfrentar peligros o problemas inminentes. Emociones como la ansiedad, el miedo, la tristeza o la ira son señales de alarma, que si se ignoran pueden crear serios problemas. Las emociones negativas tienen efectos nocivos sobre la salud, por lo que existe la urgencia de comprender su funcionamiento para aprender a dominarlas y controlarlas. Además no se atiende a lo que se considera normal y se presta atención a lo que se sale de esta “normalidad”. El bienestar es la base del ser humano, y se da como algo hecho, con lo que no se suele prestar mucha atención, mientras que todo lo que contribuye a poner en peligro ese bienestar es objeto de interés y estudio.

2. Las emociones positivas son menos numerosas que las negativas y más difíciles de distinguir, por lo que son más difíciles de estudiar. En comparación, se identifican entre tres o cuatro emociones negativas por cada emoción positiva, y esto se refleja en nuestro lenguaje cotidiano, ya que existen menos palabras y matices para referirse a emociones positivas, que a las negativas, lo que influye en nuestra percepción, ya que hace que se tome más consciencia de los estados desagradables, que de los agradables. Uno de los objetivos que se plantean, dentro del estudio de las emociones positivas, es encontrar maneras de enseñar a las personas a ser más conscientes de sus estados emocionales agradables.

3. Se encuentran diferencias en cuanto a la expresión de unas emociones u otras. Las emociones negativas disponen de configuraciones faciales específicas y propias que facilitan su reconocimiento universal, mientras que en las emociones positivas no sucede lo mismo. A nivel neurológico, las emociones negativas producen diferentes respuestas en el sistema nervioso autónomo, mientras que en las emociones positivas no se observan respuestas diferenciadas.

4. A la hora de abordar el estudio de las emociones positivas, se han producido una serie de deficiencias teóricas y metodológicas que han dificultado el entendimiento de sus estructuras y sus procesos. Para evitar este tipo de errores es esencial construir modelos teóricos y metodológicos específicos de las emociones positivas que nos permitan avanzar en su estudio y conocimiento.

Según Ekman (1992), existen siete emociones básicas: Alegría, Tristeza, Ira, Miedo, Asco, Desprecio y Sorpresa. Como se puede apreciar hay cinco emociones básicas negativas, una que, según se resuelva, puede dar lugar a una emoción positiva o negativa que es la Sorpresa, y una puramente positiva que es la Alegría.

Otra razón que explica el desequilibrio la podemos encontrar en la forma de abordar su estudio. Así, cuando los investigadores se han aproximado al estudio de las emociones positivas, lo han hecho siempre desde el marco teórico propio de las emociones negativas (Frijda, 1986; Ekman, 1993; Oatley y Jenkins, 1996; Fredrickson, 1998). Las emociones de la alegría, el optimismo, la esperanza, la creatividad, el humor o la ilusión han sido explicadas superficialmente. Su estudio se ha basado en transformaciones de impulsos y emociones negativas, contribuyendo a sesgar los modelos y teorías psicológicas. Por ejemplo, aquellas teorías que intentan explicar patologías, como los trastornos depresivos, son deficientes desde un modelo basado exclusivamente en emociones negativas, porque la depresión no es solo presencia de emociones negativas, sino ausencia de emociones positivas (Gillham y Seligman, 1999; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Son muchos los expertos que han comenzado a investigar y teorizar en este campo, teniendo en cuenta el desarrollo de habilidades y competencias, que pueden llegar a ser muy valiosas en momentos de escasez y conflicto en distintos periodos evolutivos (Vera, 2008).

Rasgos positivos (Engaged life): Fortalezas y Valores en acción (VIA)

Para alcanzar una vida satisfactoria es necesario conocer y cultivar aquellas variables internas o rasgos de personalidad que nos ayudan a ser mejores y más felices. Con el objetivo de reconocer, medir y potenciar estos rasgos, se creó una clasificación

de fortalezas y virtudes personales que los psicólogos pueden identificar y promover para ayudar a las personas a alcanzar mayores niveles de bienestar. A través de estas fortalezas y virtudes llegamos al segundo tipo de felicidad, que se denomina “vida comprometida” (*engaged life*), que se desarrolla en cada uno cuando se disfruta haciendo algo en lo que se es bueno o incluso talentoso. Se trata entonces de identificar esos dones, potenciarlos y saberlos usar, aumentando así nuestro compromiso de vida.

El término rasgo tiene su origen en los estudios sobre *personalidad*. El conjunto de características que componen nuestro yo, es decir, lo que somos, los patrones de conducta, pensamiento, y emociones estables que influyen en la manera en que nos adaptamos a nuestro entorno. Se manifiesta y mantiene en diferentes situaciones, y es persistente en el tiempo.

Dentro de las aproximaciones desde el campo de la personalidad, encontramos el *enfoque de rasgos* (Allport, 1961), que tiene como principal objetivo identificar la estructura de la personalidad, y poder describirla a través de los rasgos que la componen. El hecho de que una persona reaccione de una forma determinada a una serie de estímulos, depende del nivel o grado en que posee diferentes rasgos, relativamente estables. La psicología positiva ha retomado el concepto de personalidad como conjunto de rasgos, y mantiene que el buen carácter está formado por veinticuatro rasgos que se denominan *fortalezas personales o psicológicas* (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Para lograr una vida auténticamente feliz, no sólo debemos vivir momentos de placer y experimentar emociones positivas, sino que además deberíamos poner en marcha las fortalezas que nos caracterizan.

Ahora nos planteamos ¿por qué estas veinticuatro fortalezas, y no otras? Y otra pregunta sería ¿son las mismas fortalezas para todos? Peterson & Seligman (2004), en las primeras aproximaciones a su teoría de fortalezas personales, estuvieron de acuerdo en que se hacía necesario saber si lo que era positivo para unas culturas, también lo era en otras, con el fin de poder establecer una serie de *rasgos positivos universales*. Para este estudio se llevó a cabo una larga y compleja tarea de documentación, que pasó desde las filosofías chinas, las tradiciones taoístas, budistas e hinduistas, llegando a las doctrinas judeo-cristianas e islámicas, intentando evitar sesgos culturales o históricos.

Se observó que todas las culturas convergen en seis características positivas, deseables y estables, que siempre han estado presentes, y a las que denominaron *virtudes*, son: Sabiduría y conocimiento, Coraje, Humanidad, Justicia, Moderación, y Trascendencia.

Para su selección se tuvo en cuenta tres criterios:

1. Que se les diera valor en casi todas la culturas, o lo que es lo mismo, ser universales.
2. Que fueran valiosas por sí mismas, y no como un medio para alcanzar otros fines.
3. Que fueran educables, o lo que es lo mismo, que se pudieran aprender.

El concepto de virtud es una noción muy abstracta, y por ello la definición de estas virtudes puede resultar poco práctica para poder medirlas y desarrollarlas. Este aspecto llevó a la necesidad de descomponerlas, y descubrir cuáles eran aquellas partes que forman cada una de las virtudes, hallando así conceptos más específicos y tangibles. Esta búsqueda hace más asequible encontrar distintas formas de desarrollar cada una de estas virtudes, a través de las llamadas fortalezas personales.

Estas fortalezas personales, antes denominadas rasgos de personalidad, son los caminos para llegar a las seis virtudes humanas. Se caracterizan porque se pueden medir, y se pueden desarrollar con entrenamiento.

A continuación se presenta el Figura 1., donde se relacionan las virtudes con sus respectivas fortalezas:

| Vías para la Difusión de Virtudes de los VIA | Fortalezas de los VIA |
|---|---|
| Sabiduría y Conocimiento | Fortalezas cognitivas, conllevan la adquisición y uso del conocimiento: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Curiosidad/Interés ▪ Gusto por el aprendizaje ▪ Juicio/Pensamiento Crítico ▪ Originalidad/Ingenio/Creatividad ▪ Perspectiva |

| | |
|-------------------------------|--|
| Valor | Fortalezas emocionales, conllevan la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Valor/valentía ▪ Perseverancia/Laboriosidad ▪ Integridad/Honestidad ▪ Entusiasmo |
| Amor y Humanidad | Fortalezas interpersonales, conllevan cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intimidad/amor ▪ Bondad/Generosidad ▪ Inteligencia Social |
| Justicia | Fortalezas cívicas, conllevan una vida en comunidad saludable: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ciudadanía/Deber/Lealtad/Cooperación ▪ Justicia/Equidad/Imparcialidad ▪ Liderazgo |
| Templanza | Fortalezas que nos protegen contra los excesos: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Misericordia/Caridad ▪ Modestia/Humildad ▪ Prudencia/Precaución ▪ Autocontrol/Autorregulación |
| Superioridad o Transcendencia | Fortalezas que crean conexiones con la inmensidad del universo y proporcionan significado a la vida: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Apreciación de la belleza ▪ Gratitud ▪ Esperanza/Optimismo ▪ Sentido del humor/Bromear ▪ Espiritualidad |

Figura 1. Vías para la difusión de virtudes, modificado de Dahlsgaard, Peterson & Seligman (2005)

Algunos investigadores, consideran que sólo cinco de estas veinticuatro fortalezas nos caracterizan. Entonces sería recomendable potenciar aquellas que nos son propias y nos definen como personas (Vera, 2008). En este sentido es necesario que se comiencen a cultivar el buen carácter desde los primeros años, y siguiendo la creencia de Aristóteles de que el buen carácter es mostrado solamente en las acciones habituales (citado por Peterson & Park, 2009).

Instituciones positivas (Meaningful life)

Las sociedades actuales deben aspirar a poseer un conjunto de instituciones positivas que apoyen, fomenten y validen las emociones positivas y las fortalezas personales. Instituciones positivas son, por ejemplo, la democracia, la familia, la libertad de información, la educación, las redes de seguridad económica y social. Aquí

es donde se encuentra el tercer tipo de felicidad, denominado “vida con sentido” (*meaningful life*), que implica sentirse parte de estas instituciones. Es la más duradera de las tres y se trata de encontrar aquello en lo que creemos y de poner todas nuestras fuerzas a su servicio.

Kathleen Hall Jamieson, de la Universidad de Pensilvania, desde la sociología positiva, investiga cuestiones relacionadas con los diferentes puntos de vista sobre lo que se considera una “buena sociedad”, justicia, equidad, salud, logros culturales, relaciones interpersonales, entorno o ambiente físico como variables que impulsan y mejoran la prosperidad de las comunidades y el desarrollo de fortalezas y virtudes personales. Con lo que se puede definir a las instituciones positivas como aquellas instituciones que favorecen la prosperidad de las comunidades a través del desarrollo de las fortalezas y virtudes personales. Se considera que en épocas de dificultades, comprender y reforzar instituciones positivas como la democracia, la unión familiar y la libertad de prensa, cobran una importancia inmediata (Seligman, 2002).

Son muchas las instituciones que conforman una sociedad, aunque actualmente la investigación abarca una mínima parte de ellas. Entre las instituciones objeto de investigación de la psicología positiva están la familia, la escuela y la universidad.

Una vez vistas las bases de la psicología positiva, centraremos nuestra atención en sus áreas de interés.

1.1.2. Áreas de interés dentro de la Psicología Positiva

Inteligencia Emocional

Aunque se explicará con más detenimiento, vamos a explicar brevemente lo que es una emoción. Una emoción es la acción que resulta de la evaluación de una situación y de los recursos para afrontarla, así como de los posibles resultados.

Una vez que entendemos lo que es una emoción, podemos empezar a revisar una de las áreas de interés de la Psicología Positiva, conocida como *inteligencia emocional* (IE), término que fue acuñado por Peter Salovey y John Mayer (1990).

El concepto de inteligencia emocional nace por la necesidad de responder a una cuestión: ¿por qué hay personas que se adaptan mejor que otras a las diferentes contingencias de la vida?

La inteligencia emocional fue definida como "*un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno*" (Mayer y Salovey, 1993). Según Salovey y Mayer (1990), el concepto de inteligencia emocional englobaría, aunque con un componente emocional, y no tanto cognitivo, los conceptos de inteligencia intra e interpersonal que propuso Gardner (1983).

Actualmente coexisten dos visiones distintas de la inteligencia emocional: los modelos de habilidades y los modelos de rasgos.

Los modelos de habilidades, se centran en la capacidad para percibir, comprender y manejar la información que nos proporcionan las emociones. Estos modelos, defendidos por Salovey y Mayer (1990), entienden la inteligencia emocional como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento. Defienden que las emociones ayudan a resolver problemas y facilitan la adaptación al medio, lo que nos lleva a una visión funcionalista de las emociones. Este tipo de modelos nos conducen a recordar las definiciones clásicas de inteligencia, que toman a esta como la habilidad de adaptación a un ambiente en continuo cambio. Por lo tanto la inteligencia emocional es una habilidad que se centra en el procesamiento de la información emocional, con el fin de facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional.

Los modelos de rasgos o mixtos, incluyen en su conceptualización una combinación de variables no estrictamente relacionadas con las emociones o la inteligencia. Estos modelos entienden la inteligencia emocional como un conjunto de rasgos estables de personalidad, competencias socioemocionales, aspectos

motivacionales y diversas habilidades cognitivas. Dos de los representantes de este modelo son Goleman (1996) y Bar-On (1997).

En general las diferentes concepciones sobre inteligencia emocional coinciden en cuáles son las características de una persona con baja inteligencia emocional, así como de aquellas personas que tienen una alta inteligencia emocional, tal y como se muestra en el Figura 2:

| Características de una persona con baja inteligencia emocional | Características de una persona con alta inteligencia emocional |
|---|---|
| Incapacidad para controlar la ira. | Socialmente es más equilibrada. |
| Falta de empatía o de compasión. | Extrovertida. |
| Bajo umbral de tolerancia a la frustración. | Es feliz. |
| Dificultad para reconocer los propios sentimientos y distinguirlos de la presión ambiental. | Desarrolla pensamientos positivos sobre el entorno. |
| Incompetencia para reprimir impulsos. | Se preocupa por la gente y las cosas. |
| Dificultad para aplazar recompensas. | Asume responsabilidades. |
| | Muestra comprensión por los demás. |
| | Se siente satisfecha consigo misma. |

Figura 2. Características de las personas con baja y alta inteligencia emocional.

La inteligencia emocional se puede entender como una opción del desarrollo humano, y es por esto por lo que también se engloba dentro de la psicología positiva, pudiéndose entender como una herramienta de ésta. La inteligencia emocional está dirigida a conseguir el éxito personal en las distintas facetas de la vida:

- El logro de la felicidad.
- La comunicación eficaz con las demás personas.
- El dominio de sí mismo.
- La automotivación para conseguir los objetivos que nos proponemos.
- La constancia en nuestras actividades (perseverancia).
- La capacidad de solución de los conflictos interpersonales.

Estas facetas se dirigen a adaptarnos a las circunstancias, haciendo uso de nuestra capacidad de conocimiento, y de manejo de nuestra emocionalidad, así como de las habilidades empáticas que nos permiten mejorar la comunicación con los demás.

Aunque la aparición del concepto de inteligencia emocional está generando un volumen creciente de estudios, hay que destacar especialmente el trabajo de Soler y Conangla (2003), que proponen lo que llamaron *ecología emocional*, como una evolución de la inteligencia emocional, que se basa en tres leyes:

1. *Ley de la diversidad y riqueza de afectos*: La vida natural depende de su diversidad y riqueza. (Todos los afectos son necesarios.)

2. *Ley de la interdependencia afectiva*: Todas las formas de vida dependen entre sí. (Somos sistemas de energía abiertos y nadie es emocionalmente autosuficiente. Todo lo bueno que hacemos tiene un impacto positivo en el Universo, aquello que es desadaptativo perjudica a todos).

3. *Ley de la gestión ecológica de los recursos afectivos*: Todos los seres vivos y todos los recursos son limitados. (Hay que hacer una buena gestión de los afectos. Su mala gestión puede acabar agotándonos y destruyéndonos).

Hoy en día también podemos hablar de *inteligencia ecológica*, que curiosamente viene de la mano de la persona que popularizó el término de inteligencia emocional, Goleman (2009). La inteligencia ecológica es una extensión de la inteligencia social y la inteligencia emocional. El desarrollo de este tipo de inteligencia pretende formar personas solidarias que comprendan que sus decisiones afectan a la vida de los demás, así como un cambio en la forma de pensar para construir la inteligencia ecológica, basándose en tres principios de acción:

1. Conocer los impactos ecológicos de tus acciones.
2. Promover las mejoras que se proponen para reducir los impactos ecológicos.
3. Compartir lo que se va descubriendo sobre estas cuestiones.

Enríquez (2011), por su parte, le da una vuelta de tuerca más al término Inteligencia Emocional, uniéndola con el concepto de *Mindfulness*, que es la capacidad de desarrollar un estado de conciencia plena, y abre el camino a lo que denomina Inteligencia Emocional Plena (INEP).

Creatividad

La creatividad es la capacidad para engendrar algo nuevo, ya sea un producto, una técnica, o un modo de enfocar la realidad. La creatividad impulsa a salirse de los estándares establecidos, a romper las convenciones, las ideas estereotipadas, los modos generalizados de pensar y actuar (Gervilla, 1986).

Veamos a continuación diferentes definiciones de creatividad:

a) Según Torrance (1965), la creatividad es un proceso que vuelve a alguien sensible a los problemas, deficiencias, grietas o lagunas en los conocimientos y lo lleva a identificar dificultades, buscar soluciones, hacer especulaciones o formular hipótesis, aprobar y comprobar estas hipótesis, a modificarlas si es necesario además de comunicar los resultados.

b) De Bono (1986), desde un punto de vista educativo, dice que es la capacidad para organizar la información de manera no convencional, lo que da lugar a procedimientos para resolver problemas y situaciones que se apartan de los ya establecidos.

c) Sternberg (1999) en su teoría triárquica, considera que la creatividad es un constructo complejo que no se puede explicar sin recurrir al conjunto de componentes cognitivos, motivacionales, ambientales y de personalidad que rodean la vida del individuo.

d) Gardner (1993), desde una perspectiva interactiva, defiende que la creatividad es la capacidad para resolver problemas nuevos, inusuales y poco convencionales, no puede estudiarse sin tener en cuenta la trayectoria evolutiva del individuo (talento individual), el campo o área de conocimiento (campo/disciplina) donde se manifiesta la creatividad y el reconocimiento de los expertos en el área que juzguen que la solución, el diseño o la elaboración del producto es realmente novedoso (ámbito, jueces, instituciones).

Csikszentmihalyi y el enfoque sistémico de la creatividad

Existen diferentes enfoques dentro del estudio de la creatividad, el enfoque psicodinámico, el enfoque psicométrico, el enfoque cognitivo, el enfoque biográfico, el enfoque pragmático, y los enfoques contextuales en los que nos vamos a centrar ahora.

Los enfoques contextuales asumen que la creatividad es una actividad basada en el contexto y no puede dissociarse de su contexto social, cultural o evolutivo. La característica principal de este enfoque es el contexto, lo que va más allá del estudio simplemente del pensamiento creativo de los individuos. Dentro de estos enfoques nos centramos en el pensamiento de Csikszentmihalyi (1999), que subraya que la creatividad es un acontecimiento tan cultural y social como psicológico. Además, propone un *modelo sistémico* de la creatividad, ya que considera que es la manera más útil de concebirla, puesto que en vez de ser un proceso individualista, requiere de la interacción dinámica de tres sistemas:

1. La persona, con sus aptitudes, motivaciones y rasgos de personalidad.
2. El ámbito, que está formado por un sistema de símbolos, reglas, técnicas, prácticas y un paradigma que lo dirige.
3. El campo, que está formado por las personas que trabajan en un mismo ámbito, y donde las reglas y prácticas del ámbito rigen la actividad.

Esto implica que el proceso creativo se produce por la interacción de la persona creativa que se sumerge en un campo, y que desarrolla una idea original, encontrando a un público que puede mostrarse ambivalente ante la aceptación de esa idea. Una persona con motivación y talento para producir una variación creativa, produce una variación original en el contenido del ámbito, siendo después el campo el que decide si esta variación se incluye o no en el ámbito. Si esto último es así, se debe transmitir la variación con el paso del tiempo para que sea aceptada por la comunidad que forma el campo. Para que una idea acabe siendo creativa debe adaptarse a su entorno social y se debe transmitir con el paso del tiempo (Figura 3).

La obra creativa de la persona, el ámbito y el campo son parte de tres sistemas:

1. La obra creativa de la persona surge en el contexto de la historia de esa persona y de sus caracteres personales.
2. El ámbito, que forma parte de una cultura más amplia.
3. Los miembros del campo donde se da la creatividad también forman parte de una sociedad más amplia.

Con lo que es fácil pensar que hay culturas, ámbitos, campos, sociedades y atributos personales que fomenten más la creatividad que otros.

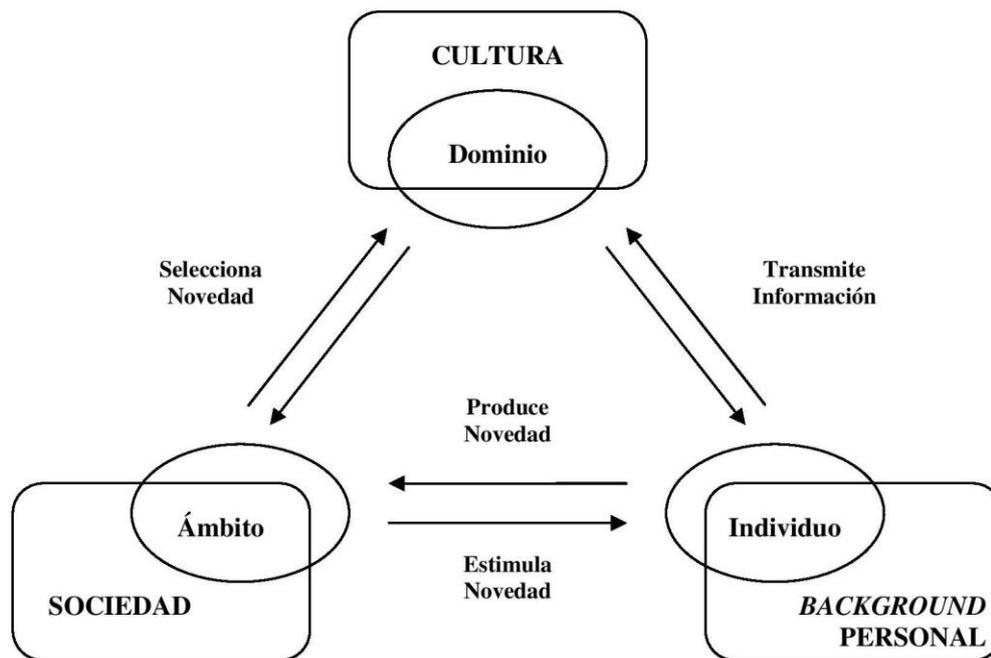


Figura 3. Basado en Csikszentmihalyi (1999).

Fluir

Otra área de interés de la psicología positiva es lo que se ha llamado el estado de flujo o fluir. Según Csikszentmihalyi (1997), la gente no es feliz haciendo “nada”, es decir, las personas son felices mediante la realización de determinadas actividades, el problema es que generalmente la gente sabe poco acerca de las actividades que las hacen felices. Es entonces cuando Csikszentmihalyi (1997), desarrolla el concepto de fluir (flow): estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, durante la cual se tiene la sensación de que el tiempo pasa muy rápido, y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unos tras otros sin pausa. Los sentidos fluyen en armonía, todo el ser está envuelto en esa actividad, la concentración es muy intensa, no se piensa en nada irrelevante y no hay tiempo para preocuparse por los problemas, es fácil olvidarse incluso de uno mismo. Se tiene control absoluto de la energía psíquica y puede emplearse libremente la atención en superar los retos que la actividad humana demanda, uno siente que está preparado para hacer frente a los objetivos que se ha propuesto y que domina las habilidades necesarias para alcanzarlos. El llamado *estado de flujo*, se entendería como una euforia

placentera, consecuencia de un alto rendimiento, por estar inmerso en una tarea que parece hacerse sin esfuerzo, y además es automotivante.

Este estado de flujo, puede producir un ciclo de satisfacción, motivación y rendimiento, tal y como se refleja en la Figura 4:

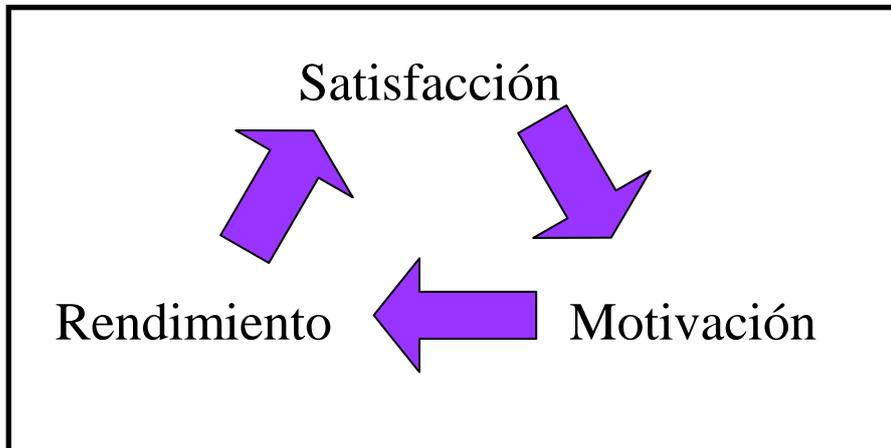


Figura 4. Basado en Csikszentmihalyi (1997).

El flujo se apoya en ocho parámetros que permiten comprender este concepto, y que se describen a continuación, (Csikszentmihalyi, 1997):

1. Unión: La persona que experimenta flujo se encuentra envuelta en la actividad hasta el punto de que se siente parte de esa actividad, está completamente integrada en ella.
2. Concentración: La concentración en la actividad es absoluta, no requiere esfuerzo alguno, la energía psíquica fluye sin obstáculos.
3. Control: Se da una ausencia total de preocupaciones. Existe una sensación de dominio y control de la situación.
4. Pérdida de la conciencia: No se pone en funcionamiento la conciencia analítica, la persona no necesita pensar antes de actuar, con lo que no hay confrontación entre diferentes opciones de actuación.
5. Distorsión del sentido temporal: Puede parecer que el tiempo pasa más rápido, o bien que avanza especialmente lento.
6. Valor de la experiencia por sí misma: La actividad se lleva a cabo por sí misma, no por los beneficios que dará como resultado.
7. Valor de las habilidades o fortalezas personales: La actividad requiere utilizar las habilidades personales. Sólo cuando las demandas de la actividad

presentan un desafío para las habilidades personales se producen estados de flujo.

8. Metas y feedback: La actividad debe estar claramente dirigida a alcanzar una meta u objetivo, y es fundamental recibir feedback inmediato, de forma que la persona no debe preocuparse sobre cómo está actuando.

Para que se pueda hablar de flujo, debe haber una relación entre un nivel alto de desafío en la actividad, y la necesidad de utilizar una serie de habilidades a un nivel elevado (ver Figura 5).

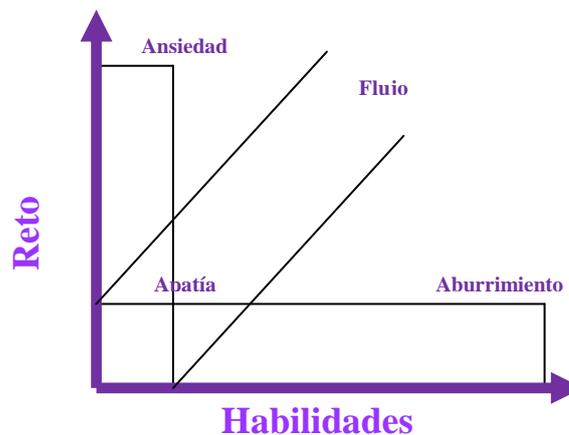


Figura 5. Tomado de Nakamura y Csikszentmihalyi (2002).

Si pudiéramos comprender el estado de flujo como una sensación, este resulta diferente según la combinación entre la intensidad del reto a afrontar, y el grado de habilidad que se aplica o que la persona tiene, tal y como se representa en la Figura 6:



Figura 6. Tipos de experiencia en función de la relación entre habilidades y retos. Basado en Csikszentmihalyi (2003)

Fluir es algo más que una simple sensación placentera y gratificante, las experiencias repetidas de flujo nos ayudan a enriquecer nuestra personalidad. Cuando el episodio de flujo termina, nos invade una sensación de unidad, no sólo con nosotros mismos, sino también con el resto de cosas y personas. Pero los beneficios a largo plazo implican también desarrollar más nuestras capacidades con el fin de hacer frente a desafíos cada vez más grandes.

Se distinguen dos tipos de experiencias que actúan en nuestra conciencia. Una es la entropía psicológica, en la cual la conciencia se encuentra desordenada, dispersa, no existe concentración ni organización de la información que se recibe, con lo que la persona se centra en el problema y su energía psíquica se estanca, no “fluye”. A veces tratamos de hacer una cosa, pero nuestra mente está pensando en otra impidiendo nuestra concentración, con lo que al final no se hace, y el hacer recurrente un pensamiento no nos lleva a ninguna parte, y las personas a las que les sucede esto suelen tener problemas a la hora de asumir retos y compromisos, su trabajo, etc.

Lo contrario se denominaría experiencia óptima, durante la cual la información se recibe de forma ordenada, la energía psíquica “fluye”, y no hay necesidad de preocuparse por los problemas. La atención puede dirigirse libremente a alcanzar metas personales, y no existe ningún problema que resolver. Toda la energía fluye para conseguir nuestra meta personal. Las experiencias óptimas implican un equilibrio entre capacidades y desafíos, es decir, una persona experimentará flujo cuando sus capacidades estén plenamente involucradas en superar un desafío. La situación óptima para el flujo se da cuando tanto las capacidades como los desafíos están en un nivel alto.

Ahora bien, en las experiencias de flujo, no todas las sensaciones tienen que ser necesariamente agradables, lo positivo y lo negativo coexisten, al igual que ocurre con la idea de alegría defendida por Ruch (1998), y que se explicará más adelante.

Un punto de conexión entre el concepto de alegría que utiliza Osho (2007) y el concepto de flujo de Csikszentmihalyi (1997), es el hecho de aprender a disfrutar del tiempo libre, ya que las personas suelen experimentar estados de flujo cuando están practicando su actividad favorita, pero es muy raro que se experimente en actividades de ocio pasivo, es decir que “nadie es feliz haciendo nada”, pero sí haciendo “algo”. Con lo

que debemos diferenciar entre ocio pasivo y ocio activo. Las actividades de ocio pasivo exigen muy poca inversión de energía, habilidades y concentración, ya que son fórmulas sencillas de pasar el tiempo libre; mientras que las actividades de ocio activo, demandan esfuerzo, energía y activación de nuestras habilidades, y aún así son más gratificantes y enriquecedoras.

Las personas no estamos preparadas para estar ociosas, es decir, sin estímulos externos que demanden nuestra atención, y sin nada concreto en la que ocupar el tiempo. La concentración disminuye, la mente se dispersa y comienza a vagar de un lado a otro, lo que provoca que nuestra atención se dirija hacia nosotros y se detenga en los problemas, propiciando la ansiedad (Csikszentmihalyi, 1997).

Hay que señalar que la personalidad tiene mucha importancia a la hora de experimentar estados de flujo, las personas que son capaces de fluir más fácilmente, tienden a disfrutar más de la vida y realizar actividades que son gratificantes por sí mismas, mostrando más curiosidad y persistencia.

Si tenemos en cuenta que el objetivo último de la psicología positiva es la consecución de la felicidad, el estado de flujo se puede considerar uno de los caminos más directos hacia dicho objetivo.

Resiliencia

En un estudio que duró más de treinta años, se siguió a más de 500 niños nacidos en medio de la pobreza en la isla de Kauai hasta la edad adulta. Todos pasaron penurias, pero una tercera parte sufrió además experiencias de estrés y/o fue criado por familias disfuncionales por peleas, divorcio con ausencia del padre, alcoholismo o enfermedades mentales. Muchos presentaron patologías físicas, psicológicas y sociales, de acuerdo con los factores de riesgo que se esperaba. La sorpresa en los resultados finales fue que muchos lograron un desarrollo sano y positivo, siendo estos definidos como resilientes (Werner y Smith, 1982; 1992). Este fue el origen del concepto de resiliencia.

Según Grotberg (1998), se considera como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas.

La resiliencia o resistencia es un fenómeno ampliamente observado y al que, por lo general se ha prestado poca atención. Incluye dos aspectos relevantes: resistir el suceso y rehacerse del mismo. Ante un suceso traumático, las personas resilientes consiguen mantener un equilibrio estable sin que afecte a su vida cotidiana y a su rendimiento (Vera, Carbelo y Vecina, 2006).

La resiliencia se define como la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves (Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik, 2001).

El concepto de resiliencia ha sido tratado de forma diferente por autores franceses y por autores estadounidenses. Desde el punto de vista francés, la resiliencia se relaciona con el concepto de crecimiento postraumático, ya que se considera, al mismo tiempo, como la capacidad de salir ileso de una experiencia adversa, aprender de ella y mejorar. Desde el punto de vista estadounidense el concepto es más restringido, ya que se hace referencia al proceso de afrontamiento que ayuda a la persona a mantenerse intacta, diferenciándolo del concepto de crecimiento postraumático, siendo así la resiliencia la capacidad del individuo de retornar a su condición anterior, atendiendo a una homeostasis o equilibrio, y se utilizan términos como florecimiento o crecimiento postraumático para referirse a la obtención de beneficios o al cambio a mejor tras la experiencia traumática (Vera, Carbelo y Vecina, 2006).

Los pilares de la resiliencia

Según Melillo (2004), una vez que se constató el concepto de resiliencia, se buscaron los factores protectores del ser humano con el fin de estimularlos, describiéndose los siguientes:

- Autoestima consistente: Resulta ser la base de los demás pilares, y se forma a través del cuidado afectivo del niño por un adulto significativo.

- Introspección: Es la capacidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima.
- Independencia: Es la capacidad de fijar límites entre uno mismo y el medio, de mantener la distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
- Capacidad de relacionarse: Establecer lazos e intimidad con otras personas.
- Iniciativa: Exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.
- Humor. Tener capacidad de encontrar los aspectos más cómicos dentro de la propia tragedia.
- Creatividad: Es la capacidad de crear.
- Moralidad: Es la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los demás y una capacidad de comprometerse con valores.
- Capacidad de pensamiento crítico: Es el fruto de la combinación de todos los pilares, y permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre.

Personalidad resistente (Hardiness)

El área de la personalidad resistente o hardiness, suele tener una estrecha relación con la resiliencia.

Kobasa & Maddi (1977) encontraron que determinadas personas ante sucesos vitales negativos (muerte de un ser querido, accidente o enfermedad grave...) parecían tener unas características de personalidad que les protegían. Según Kobasa (1982a), los individuos con personalidad resistente se enfrentan de forma activa y comprometida a los estímulos estresantes, percibiéndolos como menos amenazantes. Estas personas, en lugar de enfermar a causa del estrés, aprovechan las circunstancias difíciles como una oportunidad para progresar. Este tipo de personalidad tiene tres componentes:

- Compromiso: Es la cualidad de creer en la verdad, importancia y valor de lo que uno es, y hace. Implicarse en lo que uno está haciendo, por creer en ello y en uno mismo, y considerar importante cualquier iniciativa que se acomete. Si la persona tiene un grado alto y se encuentra ante una situación difícil, ese grado de

compromiso le impedirá abandonarla y desarrollará estrategias de afrontamiento para poder resolverla de la mejor forma posible. Una persona con bajo grado de compromiso optará por abandonar y no aprenderá cómo luchar contra esa situación complicada, con lo cual nunca será capaz de superarla. Las personas con compromiso se benefician del sentimiento de que pueden ayudar a otros en situaciones estresantes si estos lo necesitan, y de que los otros cuentan con su apoyo para hacer frente a esas situaciones estresantes. Poseen tanto las habilidades como el deseo de enfrentarse exitosamente a las situaciones de estrés.

- **Control:** Hace referencia a la tendencia a pensar y a actuar con la convicción de que es uno mismo el que influye en el curso de los acontecimientos. Considerar que tú eres quien domina los acontecimientos y no ellos a ti. La convicción que tiene la persona de ser capaz de llevar las riendas de su propia vida. La capacidad de control permite al individuo percibir en los acontecimientos estresantes consecuencias predecibles debidas a su propia actividad, y manejar los estímulos en beneficio propio. No sólo se refiere al control de las situaciones sino al propio control.

- **Reto:** Considerar los cambios como una oportunidad de progreso, en lugar de una amenaza a la estabilidad. Pensar que, por muy bien que estuvieras hasta ahora, si las circunstancias de tu vida cambian, puedes luchar para estar mejor aún. Encontrar el cambio como fuente de nuevas experiencias, hace que se centren los esfuerzos en cómo hacer frente a ese cambio. Proporciona flexibilidad cognitiva y tolerancia a la ambigüedad. Este componente facilita estados saludables a través de dos vías, una directa en la que se tiene una percepción positiva del cambio, y otra indirecta en la que no se dedican esfuerzos cognitivos a la percepción de amenaza, los esfuerzos se centran en el afrontamiento efectivo, es decir, en la búsqueda de recursos.

La dureza o personalidad resistente sería “una constelación de características de personalidad” aprendidas en las etapas más tempranas de la vida a partir de la vivencia de experiencias ricas, variadas y reforzadas en estos momentos (Maddi y Kobasa, 1984; Maddi, 1988), “que actúa como un recurso unitario de resistencia frente a los eventos vitales estresantes” (Kobasa, Maddi y Kahn, 1982), en el sentido de que, como

proponen Maddi y Khoshaba (1994), los transforma en experiencias personales de desarrollo y crecimiento, en lugar de resultar amenazantes y debilitantes.

Optimismo

Desde la psicología positiva se toma al optimismo como una disposición a mirar la vida desde un punto de vista positivo. El pesimismo se identifica a edad temprana y tiene un carácter moldeable, lo que significa que se puede cambiar. Eso explicaría que las intervenciones mediante terapia cognitiva ayuden a prevenir los riesgos de las personas pesimistas, que pueden aprender formas de pensar más positivas (Seligman, 1998). Por otro lado, se sabe que el optimismo actúa de igual forma a como lo hace el sentido del humor, es decir, como una característica disposicional de la persona que hace de mediadora entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos. Desde esta perspectiva, el optimismo se relacionaría directamente con las expectativas de las personas hacia el futuro, *“De hecho queremos pensar que el optimismo es la anticipación de la alegría futura”* (Sevilla y López, 2011).

Las personas optimistas tienen la creencia persistente y generalizada de que en la vida les ocurrirán cosas positivas, mientras que los pesimistas creen que la vida les deparará cosas negativas, lo que influye en la forma de enfrentarse a situaciones estresantes. Los optimistas y los pesimistas utilizan diferentes estrategias de afrontamiento del estrés, en este sentido, las estrategias de los optimistas se orientan al problema, mientras que las de los pesimistas se orientarán a la evitación del problema. Cuando surgen dificultades, las expectativas favorables propias de los optimistas les llevan a aumentar los esfuerzos para alcanzar sus objetivos, mientras que los pesimistas, regidos por sus expectativas desfavorables, reducen esfuerzos, viendo difícilmente cumplidos sus objetivos. Aquellos individuos más optimistas tienden a tener mejor humor, a ser más perseverantes y exitosos, e incluso llegan a tener mejor estado de salud física (Seligman, 2003).

Peterson y Seligman (1984, 1987), entienden que las expectativas que las personas tienen hacia acontecimientos del futuro se relacionan íntimamente con cómo explican los acontecimientos del pasado. Un mismo acontecimiento puede entenderse

desde dos estilos explicativos diferentes, uno optimista y otro pesimista. Estos estilos explicativos se definen por tres características:

1. *Personalización* o grado en que la persona se considera responsable de un suceso (internalidad/externalidad). Los pesimistas suelen pensar que la causa de sus problemas es interna, es decir, está provocada por ellos mismos, mientras que los optimistas piensan que las causas son externas, y por lo tanto superables.

2. *Permanencia* o grado en que la causa de un suceso se mantiene en el tiempo (estabilidad/inestabilidad). Las personas pesimistas creen que los momentos difíciles serán para siempre ya que la causa es permanente, mientras que las personas optimistas piensan que estos momentos son inestables, es decir, temporales.

3. *Persistencia (ubicuidad)* o grado en que un aspecto de un suceso, o su explicación, domina otros aspectos de la vida (globalidad/especificidad). Los pesimistas tienden a abandonar lo que hacen cuando existe un error puntual, ya que tienden a dar explicaciones globales a sus errores, mientras que los optimistas los explican de forma específica.

Cuando se producen acontecimientos positivos, los optimistas piensan que éstos tienen una causa interna, permanente y global, mientras que los pesimistas creen que tienen causas externas, temporales y específicas. Una persona optimista confiará en su capacidad para la cocina, y está segura de sacarle el punto a una buenísima paella, mientras que una persona pesimista confiará en que el punto de la paella se deberá a los ingredientes, y que sería la primera vez que le sale bien una paella. O poniendo otro ejemplo, en una obra de teatro, una persona optimista considerará que con lo que se ha ensayado y preparado todo el equipo, la obra será un éxito, y una persona pesimista estará esperando a que algo salga mal aunque se haya trabajado mucho, no funcionen las luces, la gente se aburra, etc.

Seligman (2004), desarrolla una serie de programas cognitivos para modificar el estilo explicativo y enfocarlo hacia el optimismo. La base principal de la terapia cognitiva para modificar el estilo explicativo se centra en ayudar a la persona a aprender a refutar sus pensamientos pesimistas. Este programa, llamado ABCDE, se compone de cinco fases (Seligman, 1998):

1. (A) *Adversity o Adversidad*: describir el error, fracaso o adversidad que ha desencadenado el pesimismo.
2. (B) *Beliefs o Creencias*: tomar nota de las creencias que esta situación desencadena.
3. (C) *Consequences o Consecuencias*: observar las consecuencias de estas creencias.
4. (D) *Disputation o Rebatimiento*: discutir contigo mismo. Rebatir con creatividad y firmeza tus propias creencias. Encontrar pruebas que pongan de manifiesto las distorsiones de las explicaciones catastrofistas. Analizar las causas que pueden haber contribuido al fracaso, centrándose en las que son modificables, concretas y no personales. Generar pensamientos alternativos.
5. (E) *Energization o Revitalización*: Tomar conciencia de la energía que la discusión interna ha liberado.

Desde la psicología positiva no se defiende un optimismo a ultranza, lo que se defiende es un optimismo flexible o inteligente, por tanto, ser optimista no es ser ingenuo. Avia y Vázquez (2004), opinan como Seligman (2004), que el optimismo se puede aprender, y además se puede aprender un optimismo inteligente y realista.

Humor

Otro área de interés para la psicología positiva es el humor, que está estrechamente relacionado con la emoción de la alegría.

En su origen, la palabra humor significó humedad, y distinguió cada una de las cuatro sustancias líquidas o semilíquidas que los griegos describieron en el cuerpo humano, al que atribuyeron la base de la salud, siempre y cuando hubiera un equilibrio. Estos cuatro humores son, sangre, pituita o flema, bilis amarilla y bilis negra, y se relacionan con los distintos elementos (ver Figura 7).

| Humor | Estación | Elemento | Órgano | Cualidades | Adjetivación antigua | Adjetivación moderna | Características antiguas |
|----------------|-----------|----------|-------------------------|-------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------------|
| sangre | primavera | aire | corazón | templado y húmedo | sanguíneo | artesano | valiente, esperanzado, amoroso |
| bilis amarilla | verano | fuego | hígado, vesícula biliar | templado y seco | colérico | idealista | mal temperamento, fácil de enojar |
| bilis negra | otoño | tierra | bazo | frío y seco | melancólico | guardián | abatido, somnoliento, depresivo |
| flema | invierno | agua | cerebro/pulmón | frío y húmedo | flemático | racional | calmado, indiferente |

Figura 7. Resumen de la teoría de los cuatro humores de Hipócrates.

Si existe armonía en la distribución de los humores, existe la tendencia a experimentar sentimientos equilibrados o estados de ánimo que regulan la visión de la realidad. La armonía se pierde en las circunstancias adversas de la vida, siendo el momento en el que la persona ha de analizar sus errores (Carbelo, 2005).

Desde la filosofía griega, la visión del humor es la del hombre que afronta de una forma equilibrada su vida real, tanto si ésta se inclina a lo trágico como hacia posturas más optimistas. Comedia y tragedia tienen su propia dinámica, y son un reflejo de la vida. Lo trágico y lo cómico se relacionan con situaciones donde el ser humano no es capaz de responder con sentido, aunque, si bien en lo trágico no se domina la situación, en lo cómico se busca un sentido a lo que parecía no tener una respuesta adecuada, y provoca una capacidad de ser más comprensivo, con mayor apertura mental, más flexible y más tolerante (Carbelo, 2005).

Por regla general, se suele confundir humor con sentido del humor. García Larrauri (2006), afirma que el humor se relaciona con aquello que es divertido, con lo que es cómico, haciendo referencia a una *situación*, a una respuesta concreta, o a las características que se atribuyen a algo definido como humorístico. El humor se relaciona con la risa, ya que ésta última es una respuesta *fisiológica* o física al humor, al igual que la sonrisa. No se ha de confundir humor con risa, aunque hay que advertir que las investigaciones sobre los beneficios, cualidades y efectos terapéuticos del humor en realidad se han ocupado de la risa. El sentido del humor se centra en la *persona* y en sus diferencias individuales, y se apoya en cuatro dimensiones (Larrauri, 2006):

1. Creación o generación de humor: Una persona creativa en este sentido, se describiría como una persona agradable a la que le gusta reír y no pierde ocasión

de hacerlo. Son las estrategias y habilidades para percibir relaciones de forma insólita y comunicarlas para que provoquen risa, aunque también se puede reservar para uno mismo.

2. Apreciación del humor y disfrute de la vida: Se refiere a la persona que disfruta riendo, lo hace frecuentemente y se considera alegre. Es la capacidad de tomarse la vida en serio aunque con “toques de humor”, pensar en positivo, disfrutar del humor, reírse de uno mismo y disfrutar de las situaciones cotidianas.

3. Afrontamiento optimista de problemas: Supone la capacidad que tiene una persona para afrontar fracasos, dificultades o contratiempos sin hundirse, para mantener su optimismo, y encontrar soluciones creativas con humor o salidas con humor en situaciones negativas para reír incluso en los malos momentos.

4. Establecimiento de relaciones positivas: Es la capacidad de comunicarse y relacionarse más creativa y eficazmente mediante el humor.

Algunos estudios, han centrado el interés sobre la alegría y la satisfacción, defendiendo que son aspectos que contribuyen a aumentar la calidad de vida de las personas (Diener & Larsen, 1993; Myers & Diener, 1995). El humor está muy relacionado con la alegría, y viene determinado por un estado de satisfacción en el presente y en el futuro. Se llama la atención, además, sobre uno de los mecanismos del humor, el estado emocional positivo que acompaña a la risa al que Frijda (1986), definió como predisposición a jugar, a extender el umbral de los límites y a ser creativo. Este estado permite el desarrollo de habilidades psicológicas, intelectuales y sociales, y en momentos de conflicto aumentar la resistencia. Este punto de vista ayuda a conceptualizar el humor como desencadenante de una emoción positiva, muy relacionada con la diversión (Ruch, 1998).

Según Martin (2008), todos conocemos la experiencia del humor. Dependiendo de lo divertido que nos parezca el estímulo, puede provocarnos una sonrisa, una risa entre dientes o hacernos estallar en carcajadas de risa compulsiva. Acompañan a nuestra respuesta sentimientos agradables de bienestar emocional y alegría.

Este mismo autor defiende que la respuesta al humor es intelectual, acompañada por una serie de componentes emocionales, y placenteros. La exposición a estímulos humorísticos produce sentimientos y estados de ánimo positivos.

Al igual que otras emociones, como la alegría, los celos o el miedo, el humor surge en respuesta a la forma de apreciar el entorno social y físico, ya que incluye una respuesta emocional provocada por la percepción incongruentemente divertida de un acontecimiento (Martin, 2008).

Ruch (1993) propuso la palabra *exhilaration*, derivada de hilaridad, como término técnico para la emoción asociada al humor, y cuyo significado contiene un sentido de excitación que se añade al buen humor o a la alegría, subrayando la cualidad emocional de buen humor, diversión y comicidad. Desde este punto de partida, y a través del desarrollo de su teoría de que el sentido del humor es una capacidad temperamental o un rasgo de personalidad, llegaría a la conclusión de que la emoción que se asocia al humor es la alegría.

Para Martin (2008), la palabra que describe la emoción asociada al humor es hilaridad.

Hilaridad y alegría se entienden como sinónimos, risa y sonrisa suelen ser su expresión. A bajos niveles de intensidad, la emoción se manifiesta por medio de una sonrisa leve, que se convierte en una sonrisa más abierta y después en risa creciente a medida que se incrementa la intensidad emocional.

Es muy importante el factor social de la risa, ya que ésta tiene un efecto directo sobre quien la oye, haciendo que aflore la emoción positiva. La risa favorece generalmente que en otros aparezca también la misma expresión.

Como ha ocurrido en el caso de otras emociones positivas, la psicología ha tardado más de 80 años en tener en cuenta el fenómeno, y en relacionarlo con una emoción básica como es la alegría (Fredrickson, 1998).

Felicidad

El último área, pero el que se puede considerar el más importante, es la felicidad. Hoy en día se acepta como referente la idea de felicidad de Aristóteles (2004) en su “Ética a Nicómaco”, ya que se relaciona con la satisfacción personal con la propia vida, con el logro de metas y aspiraciones, o con dar sentido a la vida, siendo un concepto que nos lleva más allá de experimentar buenos momentos. La felicidad incluye, además de la alegría, otras emociones como la ilusión, la esperanza, el regocijo o el amor, que se suelen tomar como positivas, pero también otras como el compromiso, la lucha, el reto e incluso el dolor, que pueden ser conceptos más bien negativos.

Hoy en día, además, se piensa que hay que centrarse en las *gratificaciones*, las cuales no son sentimientos, sino que son actividades que nos gustan y nos envuelven por completo, nos quedamos absortos en ellas, como si el tiempo se detuviera. Son más duraderas que los placeres, y requieren de más pensamientos e interpretación. Las gratificaciones demandan de las fortalezas y virtudes, para reunir las capacidades necesarias en el afrontamiento de un reto.

Seligman (2002), tal y como se ha comentado anteriormente, distingue tres tipos de felicidad o formas de vivir la vida óptimamente:

1. La *vida placentera*, basada en la consecución de placeres.
2. La *vida comprometida*, basada en la experimentación de emociones positivas.
3. La *vida significativa*, en la que entran en juego las gratificaciones.

Estos tres tipos de felicidad no se excluyen, sino que se engloban. No existe una fórmula secreta, aunque lo que sí puede ser factible es tratar de determinar qué factores influyen y cómo se relacionan con ella (Seligman, 2002). La fórmula sería la siguiente, $F=R+C+V$, donde **F** es el nivel de felicidad duradera, que es importante distinguir de la felicidad momentánea, que aumenta fácilmente a través de distintos medios rápidos para obtener placer.

R es el rango fijo, que depende de nuestra herencia genética. Si se acepta que existe una parte de la felicidad heredada, entonces aceptamos que se hereda un nivel

específico de felicidad o tristeza. Es decir, aunque lleguemos a un nivel alto de felicidad momentánea, siempre volveremos a nuestro nivel habitual de felicidad debido a la ocurrencia de alguna desgracia o eventos negativos. El tener un rango fijo de felicidad nos garantiza, entonces, un punto de retorno tanto en los eventos positivos como en los negativos que nos sucedan.

C se refiere a las circunstancias externas que rodean a las personas. Peterson (2006) expuso las circunstancias que correlacionan positiva o negativamente con felicidad y satisfacción vital (ver Figura 8).

| Nula-Escasa | Moderada | Alta |
|------------------|--|------------------|
| Edad | Número de amigos | Gratitud |
| Sexo | Matrimonio | Optimismo |
| Educación | Religiosidad | Tener un trabajo |
| Clase social | Tiempo de ocio | Actividad sexual |
| Salario | Salud física | Afecto positivo |
| Etnia | Extraversión | Gemelos |
| Inteligencia | Neuroticismo (correlación negativa) | Autoestima |
| Atractivo físico | Locus de control interno | |

Figura 8. Correlaciones positivas con felicidad y satisfacción vital según Peterson (2006)

V se refiere al conjunto de circunstancias o variables internas que podemos controlar de forma voluntaria. Es el factor que mejor puede explicar el desarrollo de la felicidad, y se refiere a nuestra personalidad.

Entre las variables psicológicas que se relacionan con la felicidad, encontramos la extroversión-introversión. En este sentido las personas extrovertidas tienden a reírse y divertirse con más frecuencia y se sienten más felices que las introvertidas, las cuales, paradójicamente, son más felices cuando *actúan* de manera extrovertida. Estos cambios de conducta parecen tener un impacto positivo en el bienestar subjetivo. Esto demuestra que las personas pueden aumentar sus niveles de felicidad, simplemente cambiando su forma de actuar (Lucas, Diener, Grob, Suh y Shao, 2000).

Vamos a prestar atención a otra variable, en este caso, al Neuroticismo. Aunque se desarrollará más adelante, sobre todo enfocándonos en la parte de Ansiedad, veamos una pequeña introducción. Existen diferentes enfoques para desarrollar los diversos modelos de personalidad (Schmidt, 2010): dinámico, factorial, del atributo, médico, biológico. Dentro de este último, encontramos el modelo clásico de Personalidad de Eysenck (1982). Se le suele denominar Modelo BIG THREE o Modelo PEN, pues postula la existencia de tres grandes dimensiones de personalidad: Psicoticismo (P), Extraversión (E) y Neuroticismo (N). El sistema límbico es el responsable neuroanatómico de las emociones, lo que determinaría el nivel de emotividad de las personas, lo que le hace también responsable de la variable Neuroticismo. Dentro del sistema límbico se encuentran la amígdala y el hipotálamo, cuya conexión está relacionada en las reacciones de miedo y ansiedad (Schmidt, 2010).

1.2. Emociones positivas

Seligman (2002) afirma, como hemos visto, que la psicología positiva se apoya en tres grandes pilares, que son emociones positivas, rasgos positivos, e instituciones positivas.

Ya que se considera un punto principal para esta Tesis Doctoral, en este apartado nos centraremos en el pilar de las emociones positivas, comenzando con distinguir entre el concepto de afecto y el de emoción.

1.2.1 Diferencia entre Afectos positivos y Emociones positivas

Tal y como explican Watson y Naragon (2009), la afectividad positiva es un rasgo que refleja las diferencias individuales estables en la experiencia emocional positiva. Aquellas personas que puntúan alto en esta dimensión, por lo general, son alegres, entusiastas, llenos de energía, seguros de sí mismos, y despiertos. Por el contrario, aquellos que puntúan bajo en afectividad positiva, presentan niveles sustancialmente reducidos de felicidad, entusiasmo, seguridad, y vigor. La afectividad positiva es un rasgo que se puede mantener moderadamente estable a lo largo del tiempo, y que se manifiesta de forma constante en los niveles individuales del carácter, a través de diferentes situaciones, tanto sociales como personales.

Para poder entender, aún más, qué son los afectos, deberíamos prestar atención a lo que se denomina *valencia afectiva*.

Durante mucho tiempo se ha tenido como cierto que las emociones negativas, y positivas, eran los polos opuestos de un mismo factor, pero Frijda (2001) con su *Ley de asimetría hedónica*, muestra que se trata de dos sistemas unipolares, diferentes y parcialmente independientes entre sí. Emociones positivas y negativas se diferencian tanto en el tiempo que se experimenta, debido a que las emociones negativas suelen tardar más en desaparecer, así como en la necesidad y urgencia de movilizar recursos de afrontamiento. Además existen emociones que no son completamente positivas o

negativas, sino que están compuestas por cualidades de ambas dimensiones (ver Figura 9).

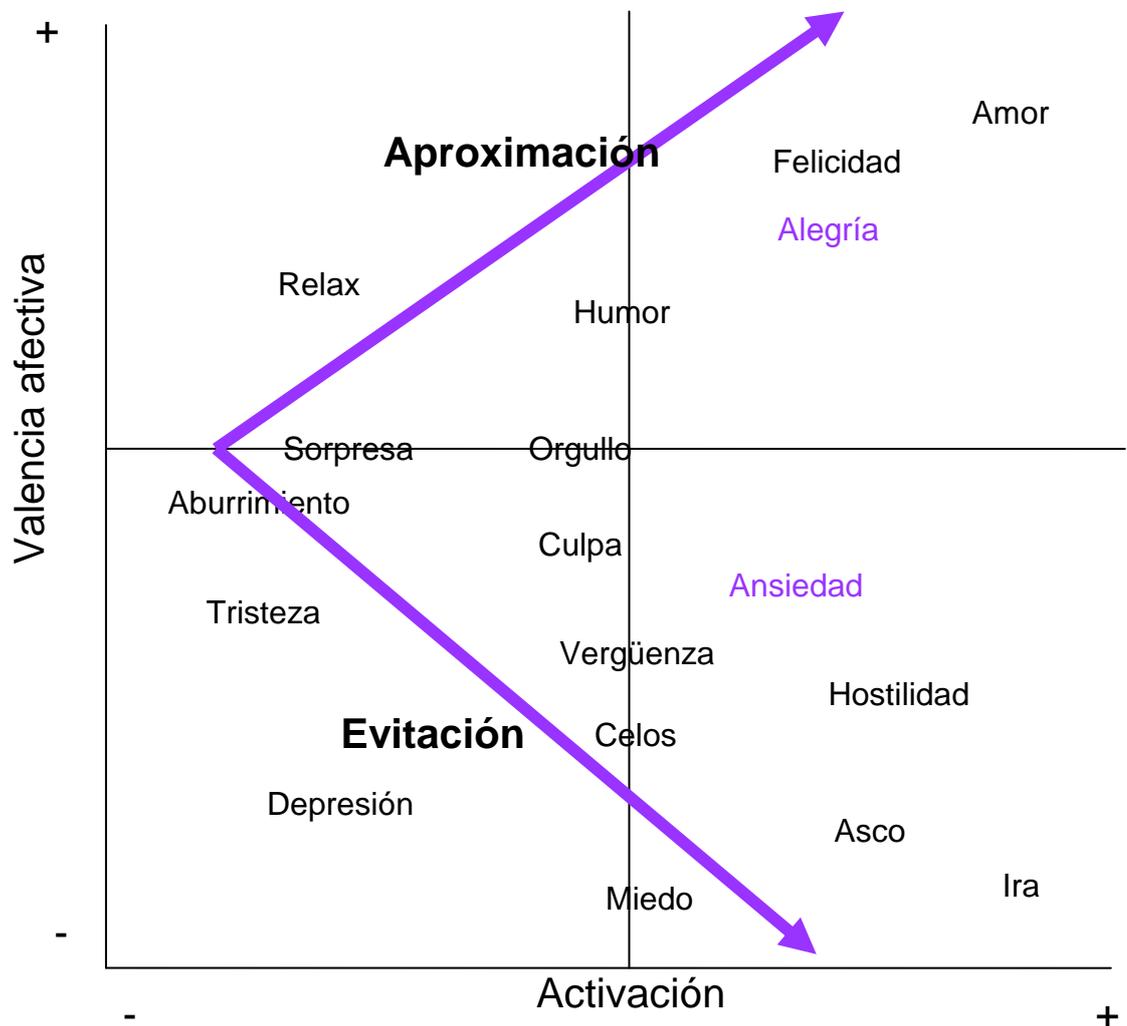


Figura 9. Tomado de Fernández-Abascal, E. (2009)

Hay que tener en cuenta que no todos los cambios afectivos tienen la misma *duración temporal*, es más, unos pueden durar unos pocos segundos, otros unas horas, quizá días o semanas, y algunos pueden durar durante toda la vida. Por ello es importante, diferenciar entre lo que es “afecto”, “emoción”, “estado de ánimo” y “personalidad” (Fernández-Abascal, 2009):

1. El afecto es, quizá, el más amplio de todos, y se refiere a cómo a través de nuestra experiencia, se evalúa la situación como agradable o desagradable, o buena o mala, etc. Es por esto por lo que el afecto se encuentra dentro, en diferentes dimensiones temporales y de intensidad.

2. La emoción provoca un cambio afectivo muy específico. Es un proceso creado por una situación externa, o interna, determinada, con una intensidad afectiva alta, y con una duración reducida.

3. El estado de ánimo, provoca un cambio afectivo más inespecífico, ya que es difícil establecer un claro inicio y final. También tiene una mayor duración y su intensidad afectiva es menor en comparación con la emoción.

4. La personalidad es, en este caso, la responsable del nivel afectivo que nos acompaña durante nuestra vida, así que, su duración es más larga, con mínimas variaciones en el tiempo, y con una intensidad más baja.

En cuanto a la funcionalidad de estos conceptos, la emoción tiene un objetivo, nos prepara para una acción, cambiando la trayectoria del proceso que realizamos. El estado de ánimo y la personalidad no son intencionales, sino que permanecen incluso en el tiempo, y aún siendo diferentes, están constantemente interactuando.

Centrándonos en las emociones, podemos distinguir unas emociones denominadas *básicas*, o primarias, y otras denominadas *no básicas*, o secundarias. Según Ekman (1992, 1993), las emociones básicas se pueden considerar entidades psicofisiológicas que son observadas conductualmente y aparecen en todas las culturas. Además se caracterizan por tener un comienzo rápido, una duración corta y una ocurrencia espontánea. La característica que diferencia a las emociones básicas de las no básicas, es que las primeras poseen una forma de expresión facial concreta que es reconocida en diferentes culturas, es decir, que la expresión de esas emociones tiene un carácter universal. Ekman (1992, 1993) después de numerosas y extensas investigaciones alrededor del mundo, considera siete emociones básicas: sorpresa, asco, miedo, ira, tristeza, desprecio y alegría.

De estas emociones sólo se consideraría positiva la alegría, ya que la sorpresa se enmarca como una emoción mixta, es decir, que puede ser positiva o negativa.

Una vez hechas esta serie de distinciones, la siguiente pregunta que nos hacemos es...

1.2.2. ¿Qué es una emoción positiva?

Por emoción se entiende al resultado de un proceso de evaluación cognitiva del contexto, de los recursos de afrontamiento y de los posibles resultados de dichos procesos. Son reacciones ante el estado de nuestros objetivos adaptativos cotidianos y requieren la valoración de lo que está pasando en cada momento (Lazarus, 1991). El proceso emocional se desencadena por la percepción de condiciones internas y externas, que llegan a un primer filtro, a través de la evaluación valorativa. Como consecuencia de esta evaluación tiene lugar la activación emocional que se compone de una experiencia subjetiva, una expresión corporal o comunicación no verbal, una tendencia a la acción o afrontamiento y cambios fisiológicos que dan soporte a todas las actividades anteriores (Fernández-Abascal y Palmero, 1999).

Averill (1980), propone que una emoción es positiva si cumple *alguna* de las siguientes condiciones:

- El sentimiento que provoca la emoción se percibe como agradable.
- El objeto de la emoción se valora como “bueno”.
- La conducta que se realiza, mientras se experimenta esa emoción, es evaluada de forma favorable.
- Las consecuencias de la emoción son beneficiosas.

El concepto de *emociones positivas* se puede entender de forma diferente examinando las emociones específicas a las que se han referido los autores que han trabajado en este campo. Es a través de los primeros trabajos de Ekman y Friesen (1975), de donde parten casi todas las clasificaciones actuales, y en los que sólo una emoción es claramente positiva de las seis que toman como principales, el *gozo*, que actualmente se denomina alegría.

Las emociones positivas tienen un *valor adaptativo*, como las negativas, pero su explicación es más compleja. Al experimentar emociones positivas, nuestra actitud mental se vuelve expansiva, tolerante y creativa, lo que se convierte en crecimiento y desarrollo personal. La actitud positiva hace que adoptemos una forma de pensamiento totalmente distinta a la actitud negativa (Fredrickson, 1998).

En cuanto a las funciones de las emociones positivas, éstas tienen un objetivo trascendente y evolutivo, con lo que, experimentarlas nos lleva a estados mentales y modos de comportamiento que preparan a las personas para enfrentarse con éxito a las dificultades y adversidades futuras, de una manera indirecta.

Según Fredrickson & Branigan (2005), las emociones positivas tienen la misión de cumplir dos importantes funciones: a corto plazo abren la mente y *amplían* el campo de oportunidades y elecciones posibles, y a largo plazo promueven el *desarrollo* de recursos cognitivos y sociales, lo que favorece el desarrollo personal. Reivindica la importancia de las emociones positivas como vía para solucionar muchos de los problemas que generan las emociones negativas, ya que actúan como barreras contra éstas, ayudan a conseguir sobreponerse a los momentos difíciles e incluso salir fortalecido.

Siguiendo este modelo, las emociones positivas pueden ser canalizadas hacia la prevención, el tratamiento y el afrontamiento de forma que se transformen en verdaderas armas para enfrentar problemas.

1.2.3. Dimensiones de las emociones

Durante mucho tiempo las emociones negativas y las positivas eran los polos opuestos de una dimensión lineal, con lo que resultaban incompatibles y no podían coexistir en el tiempo. Esto nos llevaría a que emociones como la ira, la tristeza o el miedo serían contrarias, e incompatibles con emociones como la alegría o el placer, por lo que, la presencia de unas anularía a las otras.

En los últimos años se ha cuestionado esta forma de entender las emociones, y defienden que se manifiestan de forma *multidimensional*. Las emociones positivas y negativas serían independientes. Se hablaría por tanto de una dimensión de afecto positivo, y otra, distinta e independiente, de afecto negativo, que quedarían representadas mediante un eje de coordenadas, en lugar de una línea continua, tal y como se ha explicado en la Figura 4. Dejan de ser, emociones mutuamente excluyentes, y se convierten en emociones *coexistentes* en un mismo individuo.

Por lo general, se ha creído que tras sufrir una experiencia traumática, las personas no pueden experimentar emociones positivas, al ser asaltadas por emociones como la tristeza, la ira o la culpa. Pero asumir esta multidimensionalidad de las emociones implica cambiar algunas concepciones que hasta ahora parecían indiscutibles. Un mismo acontecimiento puede despertar en nosotros emociones positivas y negativas, y ésta es una de las bases del crecimiento postraumático. Esto se refleja en la investigación realizada por Wortman & Silver (1989), donde preguntaron a un grupo de personas que acababan de tener serias lesiones medulares, sobre sus emociones positivas. Encontraron que a la pregunta de si eran felices, que en su situación podría llegar a ser inapropiada, estas personas podían responder que sí, debido a distintas cuestiones como poder mover un dedo, una pierna, o por estar vivo.

1.2.4. Clasificación de las emociones positivas

Seligman (2002), divide las emociones positivas en tres grupos, teniendo en cuenta el intervalo temporal al que se refieren:

- Si las emociones positivas se centran en el *pasado*, lo que hemos vivido determina entonces emociones como la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo, la serenidad, la gratitud...
- Si se centran en el *presente*, es decir, en el momento actual, se destacan la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia, el placer y la fluidez.
- En cuanto al *futuro*, encontramos emociones como el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza.

Estos tres tipos de emociones pueden presentarse juntas o de forma aislada.

1.2.5. Efectos de las emociones positivas

Tanto las emociones positivas como las negativas, cumplen tres funciones que las hacen útiles y beneficiosas (Reeve, 1994):

1. *Función adaptativa*: La emoción nos indica la conducta apropiada según la situación, es decir, prepara al organismo con el fin de que realice de manera

eficaz una conducta según las condiciones ambientales, generando la energía necesaria que encamine la conducta hacia un objetivo determinado.

2. *Función social*: Se basa en la expresión de emociones, lo que permite a los demás predecir nuestro comportamiento, así como nosotros predecimos el de los demás. Esta función tiene un gran valor en los procesos de relación interpersonal.

3. *Función motivacional*: Al igual que la conducta motivada produce reacciones emocionales, una emoción puede determinar la aparición de la conducta motivada, dirigida a una determinada meta, y hacer que se realice con un cierto grado de energía.

Según estas funciones, los efectos *sobre los procesos de pensamiento* por parte de las emociones positivas son:

1. El *juicio* suele ser más benévolo, tanto con uno mismo como con los demás.
2. Aparecen con mayor facilidad recuerdos anteriores de sucesos positivos, permitiendo la recuperación *material* que coincide, fortalece y dilata nuestro bienestar.
3. Las formas de pensamiento, son más flexibles y menos rígidas.
4. Surge más fácilmente la creatividad, las respuestas más imaginativas y novedosas.
5. Aumenta la seguridad, disminuyen las dudas, y hay mayor capacidad para tomar decisiones sobre asuntos que nos conciernen.

Se ha investigado también sobre la relación entre estados de ánimo, o emociones positivas y la tendencia a ayudar a otros, es decir, mostrar comportamientos solidarios, compasivos, generosos o altruistas (Isen, 1987). Zimbardo (2008), después de sus investigaciones sobre el porqué de la maldad humana, propone el “Hero Project”, por el cual promover acciones prosociales y altruistas, con el fin de fomentar emociones positivas, en contrapartida de las conductas y emociones consideradas negativas.

Por otro lado, las emociones positivas pueden tener un efecto positivo sobre la realización de tareas. Según Taylor (1991), para realizar con éxito cualquier tarea son necesarias tres destrezas diferentes:

1. Saber elegir adecuadamente la *tarea* que uno va a desempeñar.
2. Mantener constante la *motivación* para realizarla.
3. Tener una cierta *organización* para llevarla a cabo.

Ciertas habilidades se ven facilitadas por los estados de ánimo positivos, este es el caso de la motivación hacia la tarea.

1.3. La alegría como emoción positiva

Como hemos visto anteriormente (Ekman 1992, 1993), la alegría está considerada como una de las emociones básicas, ya que es neurológicamente innata, tiene una expresión universal también innata, y un único estado motivacional-afectivo que se asocia a un patrón de respuesta relativamente estable en distintas situaciones, culturas e incluso especies. Se caracteriza por un sentimiento positivo, ya que es la consecuencia de un acontecimiento favorable que nos afecta directa o indirectamente, provocando la respuesta por conseguir una meta deseada, o experimentar la disminución de un malestar. Por lo general, se suelen utilizar, para referirnos a la emoción de alegría, palabras como, felicidad, satisfacción, optimismo, contento, gozo, júbilo, divertimento o jovialidad. Aunque todas forman parte del afecto positivo, realmente no todas se corresponden a la emoción de la alegría. Aún así es frecuente que los conceptos de felicidad y alegría se utilicen de forma indistinta, lo que provoca cierta confusión.

Son muy numerosas las situaciones que producen alegría, y se caracterizan por aportar bienestar físico y/o psicológico. Las manifestaciones conductuales de la alegría son evidentes, y la expresión facial de la sonrisa y la risa son, quizá, sus máximos exponentes. Se suelen producir pensamientos que hacen referencia a la suerte que se ha tenido, el merecimiento o el buen hacer por haber conseguido algo.

Por lo tanto ¿qué entendemos por alegría?

1.3.1. Definición y conceptualización de alegría

Debido a las dificultades existentes para diferenciar unas emociones positivas de otras, resulta conveniente definir la emoción de alegría.

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua, la alegría se define como:

1. Sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores.
2. Palabras, gestos o actos con que se expresa el júbilo o alegría.

Fernández-Abascal y Martín (2009), considera la alegría como una emoción caracterizada por un sentimiento positivo que surge en respuesta a conseguir alguna meta u objetivo deseado o cuando se experimenta una atenuación en un estado de malestar.

Según Ortony, Clore & Collins (1988), la alegría se produce tras la evaluación positiva de las consecuencias provocadas por un determinado evento, en términos de las implicaciones que presenta para las metas de una persona. Si las consecuencias son evaluadas como deseables, y contribuyen a la consecución de objetivos, se produce la alegría.

Lazarus (1991), expresa que la alegría se produce como consecuencia de la valoración que hace un individuo referida a la consecución de un bien deseado.

Una vez vistas algunas definiciones de alegría, me voy a atrever a dar una definición propia de la misma, teniendo en cuenta que es una emoción positiva que se asocia a la consecución de un logro, ya sea propio o ajeno, o si hay congruencia entre la realidad y lo que se desea. También se relaciona con otros aspectos positivos, como el amor, la motivación, el placer, así como a emociones positivas enfocadas al pasado (satisfacción, gratitud...), al presente (tranquilidad, entusiasmo...) y al futuro (optimismo, esperanza...), ayudando a dar sentido a la vida. La alegría se genera por sí misma al experimentarse un bienestar físico, psicológico y social, minimizando el efecto de cualquier displacer, es decir, se puede estar alegre por el simple hecho de estar alegre, como una actitud de vida.

Mi definición de alegría es: *Emoción positiva provocada por la consecución de logros, que se puede asociar a eventos y otras emociones positivas, otorgando sentido a nuestra vida al poder ser elegida como una actitud vital.*

1.3.2. Funciones de la alegría

La alegría posee una importante dimensión innata, pero igual que en casi todas las emociones, hay una influencia cultural en sus desencadenantes, ya que se suele adquirir mediante el aprendizaje asociativo. Es difícil establecer cuáles son los

desencadenantes de la alegría, aunque se toman como típicos la obtención de metas o recompensas deseadas (Rosenman & Smith, 2001).

Desde una perspectiva cognitiva, la alegría aparece cuando se evalúa la situación como favorable para conseguir una meta, con lo que se distinguen dos desencadenantes, unos relacionados con la ocurrencia de acontecimientos positivos, y otros que atenúan o eliminan acontecimientos negativos.

Las emociones, por lo general, tienen tres funciones: adaptativa, social y motivacional (Reeve, 1994), y la alegría no es diferente en este aspecto.

a) En cuanto a la función adaptativa de la alegría, se diferencia de las demás emociones que cumplen funciones evitativas y paliativas, en que desempeña una función *afiliativa*, que tiene entre otros objetivos:

- Aumentar la capacidad de disfrutar las distintas facetas de la vida.
- Crear actitudes positivas hacia uno mismo y hacia los demás, lo que favorece las acciones altruistas y la empatía.
- Construir lazos de unión y favorecer las relaciones interpersonales.
- Conferir a la persona vigor, competencia, trascendencia y libertad.
- Favorecer los procesos de aprendizaje y memoria, aumentando a su vez, la curiosidad y la flexibilidad mental.

En este sentido, se puede decir que la alegría tiene una función adaptativa doble: por un lado es tranquilizadora, puesto que es un sentimiento positivo que hace placentera nuestra vida, y por otro lado, facilita que tengamos una disposición positiva para incluirnos en actividades sociales. La sonrisa, como expresión de la alegría, facilita la interacción social además de ayudar a formar y fortalecer relaciones, provocando la aparición de la capacidad empática de las personas.

b) En cuanto a la función social, informa a los demás del estado afectivo en el que nos encontramos, y cuáles son sus conductas asociadas más probables, facilitando las relaciones sociales. Como afirman López-Pérez, Fernández-Pinto y Abad (2008), dentro de las dimensiones afectivas que componen la *empatía*, encontramos lo que

denominan alegría empática, que es la capacidad de compartir las emociones positivas de otras personas.

c) La función motivacional de la alegría, promueve una motivación dirigida a la recompensa, lo que favorece la conducta de aproximación, pero no sólo el conseguir la recompensa promueve la emoción. En este caso se puede decir que existe una estrecha relación con el concepto de *optimismo*.

1.3.3. Alegría y Ansiedad

Como hemos visto anteriormente, existe una correlación moderada entre Felicidad y Neuroticismo. De cada uno de estos rasgos la Alegría es uno de los aspectos más característicos de la Felicidad, y la Ansiedad del Neuroticismo.

En la figura 5 podemos comprobar que tanto Alegría como Ansiedad tienen una activación positiva, pero su Valencia afectiva es de signo diferente, Alegría positivo y Ansiedad negativo.

Valadez, Meda y Matsui (2004), realizaron una investigación relacionando la ansiedad y la depresión en niños escolares con superdotación intelectual de 9 años de edad, y encontraron las siguientes conclusiones:

- No se encontró una clara relación entre estados emocionales (ansiedad y depresión, etc.), y superdotación intelectual, tanto en niños como en niñas.
- Los niños no superdotados puntuaron más alto en ánimo Alegría, lo que puede sugerir más dificultad por parte de los niños superdotados a experimentar la alegría, diversión o felicidad.
- Los niños superdotados presentaron más dificultad para la interacción social, aislamiento y soledad, tienen más sueños y fantasías en relación a temas como enfermedad y muerte, presentaron mayor preocupación obsesiva acerca de diversos aspectos, tales como el miedo a ser herido o aislado en forma emocional, o bien se mostraron hipersensibles a las presiones ambientales.

- Los niños superdotados presentaron mayor carencia de afecto, pensamientos distractores y ciertos miedos, muchos de naturaleza social o interpersonal y mostraron sentir algo de ansiedad por no ser capaces de vivir de acuerdo con las expectativas de otros individuos significativos en su vida.
- El hecho de que los niños superdotados son más vulnerables a la ansiedad y la depresión pueden deberse a la combinación entre las propias características del superdotado, y a cuestiones de género, ya que las expectativas y demandas suelen ser mayores para los niños que en las niñas.

Villaseñor-Ponce (2010), correlaciona Ansiedad y Bienestar Psicológico en estudiantes recién ingresados en la universidad, siendo los resultados los siguientes:

- Los estudiantes ingresan a la universidad con un alto nivel de bienestar psicológico. Los niveles altos de bienestar psicológico global pueden deberse a que los estudiantes al ingresar a la universidad están alcanzando un logro que subjetivamente es valorado como muy importante.
- Los niveles de ansiedad que mostraron los estudiantes en la investigación fueron bajos, cuando la ansiedad es moderada beneficia al sujeto dado que genera un estado de alerta y tensión que puede mejorar el rendimiento.
- A menor ansiedad, mayor bienestar psicológico y mientras más altas sean las puntuaciones en bienestar psicológico, menor es la ansiedad que presentan los estudiantes.

Álvarez (2014), relacionó el Bienestar Psicológico y la Ansiedad estado-rasgo en adolescentes, obteniendo los siguientes resultados:

- Los adolescentes de la muestra presentaron puntuaciones elevadas de bienestar psicológico.
- El 23,5 % de adolescentes de la investigación, presentaron niveles altos de ansiedad rasgo, planteando que se debe a que la sintomatología en el adolescente es de carácter neurótico.

- Los niveles de ansiedad estado altos sugieren que los síntomas son más situacionales.
- Existe de una relación significativa entre la ansiedad estado y el bienestar psicológico, los adolescentes que registran mayor sintomatología tienen menor bienestar psicológico, se sienten más desilusionados consigo mismos y están preocupados acerca de sus cualidades personales, con deseos de ser diferentes a como son.
- Los individuos más felices y satisfechos sufren menos malestar, tienen apreciaciones personales más adecuadas y tienen mayores habilidades para el manejo del entorno físico y social.
- Se propone el seguimiento de los adolescentes con mayores niveles de ansiedad estado, con el objetivo de promover en ellos el desarrollo de factores protectores como el bienestar psicológico.
- Cuanto más elevadas sean las puntuaciones de bienestar psicológico, menores serán los niveles de ansiedad.
- Se puede plantear que el bienestar psicológico pudiera actuar como factor protector o de riesgo en el proceso salud-enfermedad.

Como podemos apreciar, sólo se han realizado investigaciones relacionando Bienestar Psicológico y Ansiedad, lo que hace necesario la realización de una investigación que relacione Ansiedad y Alegría.

1.3.4. La alegría y su relación con el humor

“Hijo mío, la felicidad está hecha de pequeñas cosas: Un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna...”

Groucho Marx

Una aproximación al humor como temperamento: La visión de Willibald

Ruch

Un concepto muy ligado a la emoción de la alegría, es el humor. De tal forma que para comenzar a estudiar la alegría, Ruch (1993) parte de sus investigaciones sobre

el humor como temperamento o rasgo de personalidad. Con lo que se hace recomendable entender su teoría del temperamento para comprender la idea de que la alegría se pueda considerar tanto un estado de ánimo como un rasgo de personalidad.

Según Ruch (1998), la conducta humorística puede variar a nivel tanto interindividual como intraindividual. Las diferencias entre individuos se observan en la tendencia de algunas personas a apreciar el humor y reír con más frecuencia, o más intensidad, que otras. En este sentido se aprecia una relativa estabilidad en el tiempo. Pero también hay que tener en cuenta la disposición para el humor que puede variar en una misma persona, es decir el nivel intraindividual, según el momento que esté viviendo. Las distintas situaciones harán que una misma persona se incline a reír más o menos.

La base temperamental del humor

Teniendo en cuenta la experiencia intra e interindividual, Ruch (1998) presenta una aproximación sobre la relevancia estado-rasgo para el dominio conductual y experimental del humor. Argumenta que la alegría, la seriedad y el mal humor, como rasgo y estado representan la variedad interpersonal en la disposición para el humor.

El humor no es, entonces, unidimensional, ya que se hace necesario representar la ausencia de humor. Cubre factores afectivos y mentales, con lo que la disposición al humor hace ineludible relacionar el carácter (rasgo) y el estado de ánimo. Mientras se intenta definir algunos rasgos considerados relevantes para el dominio del comportamiento, se podría predecir un concepto de sentido del humor.

El sentido del humor, todavía no se ha podido convertir en un constructo científico unificado, y en este sentido, el estudio experimental de Ruch (1995), sobre las respuestas emocionales al estímulo humorístico, no reivindica ajustarse a todos los tipos de humor relacionados.

Se asume que mientras la expresión del humor puede ser específico culturalmente, y difiere la mayoría de las veces, los fundamentos afectivos y mentales del humor probablemente son más universales. Es importante describir de forma

exhaustiva las diferencias individuales en el humor, como alternativa para especificar las dimensiones relacionadas con las conductas y experiencias humorísticas. Esto ayudaría a incluir estos constructos en las teorías del humor, mostrando la importancia predictiva, y explicativa, de rasgos y estados en estudios empíricos (Ruch, 1995).

Una aproximación al temperamento no es incompatible con el entendimiento del humor como una visión global (ayuda a mantener el buen humor a pesar de la adversidad). Aunque ha sido relacionado con filantropía, madurez, reflexiones optimistas, comprensión, sabiduría, contemplación, seriedad, o incluso espiritualidad, también puede estar unido a un fundamento afectivo. Incluso en esta tradición se ha enfatizado, que una visión global humorística está basada en un temperamento alegre (desarrollado, quizá, debido al sufrimiento previo, dolor, y exposición a otras experiencias adversas de la vida). Viendo la alegría como un temperamento innato de base afectiva, ésta, la alegría, forma una condición necesaria pero no suficiente para el desarrollo de una actitud humorística (la cual en sí misma es una cualidad mental y no afectiva) y ha ayudado a formar la noción de una base temperamental de humor. Sin embargo, se vio la necesidad de incluir el mal humor y la seriedad.

El ámbito de la presente aproximación no se restringe al “humor” en el sentido estricto que se ha descrito antes, sino que trasciende a igualar los límites del entendimiento actual del humor como un término general para todo el fenómeno conductual y experiencial del campo. Mientras que también se considera el fenómeno del humor en el sentido estricto, así como “manteniendo o perdiendo el humor durante la adversidad” o “tomando algo con buen humor”, siempre que sea posible adoptar una visión moderna de esto (Ruch, 1998).

Un modelo estado-rasgo de alegría, seriedad, y mal humor

La necesidad de un modelo estado-rasgo de alegría, seriedad, y mal humor surgió a partir del estudio experimental de la respuesta emocional del humor (Ruch 1998). El término *exhilaration* (alegría, regocijo, euforia, hilaridad) fue propuesto, de acuerdo con sus raíces latinas (*hilaris = alegría*) que denota esta emoción: el proceso favorecedor de la alegría o el aumento temporal, y el adormilamiento del estado de alegría (Ruch 1993). Se describieron los componentes conductuales, fisiológicos y

experienciales, como una alegre defensa, así como los factores orgánicos, situacionales y reales, facilitan o inhiben la hilaridad.

Dentro de este marco, se ha postulado que alegría, seriedad y mal humor afectan al grado individual actual (estado) o habitual (rasgo) de hilaridad, a la preparación para responder al estímulo del humor con un afecto positivo, y a la risa. En este sentido se sugieren conceptos relacionados con la disminución o el aumento del umbral para la hilaridad u otras formas de comportamiento humorístico. El concepto que refleja un bajo umbral es la alegría, mientras que los conceptos que reflejan un alto umbral de hilaridad son la seriedad y el mal humor.

De este modo, la alegría como un estado de humor, podría ser separada conceptualmente de la emoción de hilaridad.

Un carácter alegre se caracteriza por su larga duración, con menos intensidad de fluctuación, y mayor independencia desde la provocación del estímulo. Típicamente, hay una serie de pasos, una cumbre pronunciada, y una compensación que dura unos pocos segundos (Ruch 1993).

En la Figura 10 podemos encontrar la relación hipotética entre alegría, seriedad y mal humor como estados y rasgos, y su inclinación al humor:

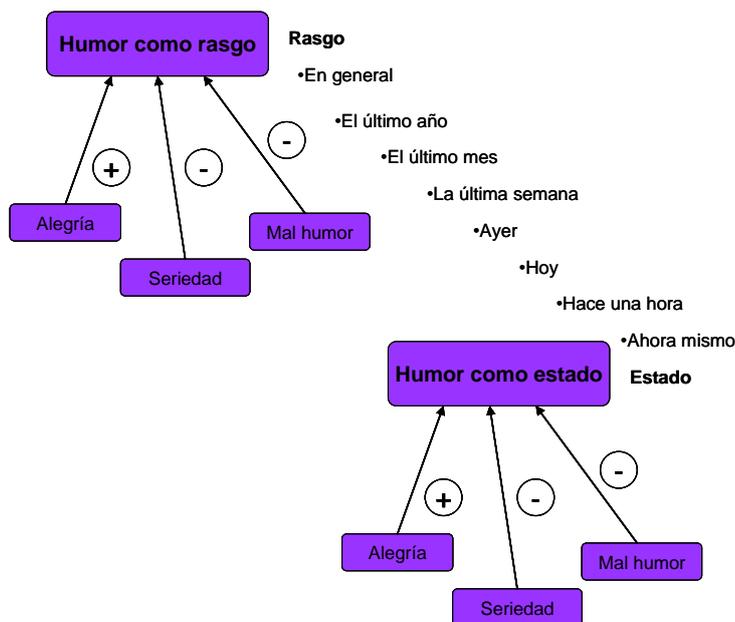


Figura 10. Fundamento del modelo estado-rasgo de alegría, adaptado de Mitrache, Esser, Proyer & Ruch, (2011).

1.4. El STCI: La propuesta de Ruch

Según Ruch (1998), para poder investigar la alegría, la seriedad y el mal humor, tanto en estado como en rasgo, se tuvieron que fraccionar para hacer su estudio más operativo. Este fraccionamiento dio como resultado cinco facetas para la alegría, seis para la seriedad y cinco para el mal humor como rasgo de personalidad. En cuanto a la división que se hace para los factores de la versión estado, la alegría tiene dos facetas, la seriedad tres y el mal humor dos. Para cada concepto hay por lo menos una faceta describiendo los estados que aparecen con más frecuencia, que dura más tiempo, y que es de mayor intensidad que el promedio. Más de una faceta de cada concepto describe la conducta específica de alegría promedio de una persona normal, o su respuesta a situaciones y estímulos exhilarantes, y la actitud generalizada hacia este campo.

A continuación se presentan las descripciones de los componentes que definen los conceptos como rasgo (Figura 11):

| Facetas | Descripción |
|----------------------------|--|
| <i>Alegría como rasgo</i> | |
| CH1 | Prevalencia del carácter alegre. |
| CH2 | Umbral bajo para sonreír y reír. |
| CH3 | Visión serena de las circunstancias adversas de la vida. |
| CH4 | Un gran repertorio de provocadores activos de alegría y, sonrisas y risas. |
| CH5 | Un estilo de interacción generalmente alegre. |
| <i>Seriedad como rasgo</i> | |
| SE1 | Prevalencia de estados serios. |
| SE2 | Percepción de que los acontecimientos de todos los días tienen la misma importancia, y hay una tendencia a considerarlos concienzudamente e intensamente (más que superficialmente). |
| SE3 | Tendencia a planificar y poner metas a largo plazo (y logrando lo antes posible la armonía con esas metas en cada acción y cada decisión). |
| SE4 | Tendencia a preferir actividades producidas de forma racional, con objetivos bien definidos (de ese modo consideran las actividades que no tienen una meta específica como una pérdida de tiempo y un sinsentido). |
| SE5 | Preferencia por un estilo de comunicación sobrio y orientado a un objetivo (diciendo exactamente lo que significa sin exageraciones ni trasfondos) |

| | |
|-----------------------------|---|
| SE6 | irónicos/sarcásticos). Actitud sin sentido del humor sobre las conductas, roles, personas, estímulos, situaciones, y acciones relacionadas con la alegría. |
| <i>Mal humor como rasgo</i> | |
| BM1 | Prevalencia del mal humor. |
| BM2 | Prevalencia de la tristeza (por ejemplo, un carácter o humor abatido y afligido). |
| BM3 | Conducta triste en situaciones que provocan o evocan alegría, actitudes que llevan a tal situación, y los objetos, personas y roles que involucra. |
| BM4 | Prevalencia de la displicencia o disgusto (por ejemplo, sentimientos hoscos, malhumorados, gruñones o cascarrabias). |
| BM5 | Conducta malhumorada en situaciones que provocan o evocan alegría, actitudes que llevan a tal situación, y los objetos, personas y roles que involucra. |

Figura 11. Descripciones de los componentes que definen los conceptos como rasgo, Ruch (1998)

También se presentan los componentes definitorios de los conceptos de estado (Figura 12):

| Facetas | Descripción |
|------------------------------|--|
| <i>Alegría como estado</i> | |
| Carácter alegre | Presencia de un estado de carácter alegre (más tranquilo, sereno). |
| Hilaridad | Presencia de un estado de carácter divertido (más superficial, externo). |
| <i>Seriedad como estado</i> | |
| Seriedad | Presencia de una actitud mental seria, estilo orientado a la tarea. |
| Reflexividad | Presencia de un estado meditabundo o carácter pensativo. |
| Sobriedad | Presencia de un estado de ánimo sobrio o desapasionado. |
| <i>Mal humor como estado</i> | |
| Tristeza/Melancolía | Presencia de un estado de triste o melancólico carácter. |
| Displicencia | Presencia de un estado de carácter malhumorado (hosco o gruñón). |

Figura 12. Componentes definitorios de los conceptos de estado, Ruch (1998)

La alegría correlaciona negativamente con seriedad y mal humor, mientras que seriedad y mal humor correlacionan de forma positiva. A estas conclusiones se llegó a

través de los estudios de Ruch, Köhler & van Thriel (1996; 1997), y que trataremos con más extensión a continuación.

En las diferentes investigaciones sobre emociones positivas o rasgos positivos, no se encuentra ninguna que se centre exclusivamente en la emoción de alegría, sino que se incluye dentro de las diferentes investigaciones que se han realizado sobre felicidad (Lyubomirsky, 2008).

Como pionera en este sentido, una vez revisada la teoría de Ruch (1993), basada en un modelo estado-rasgo de alegría, seriedad y mal humor, se hace necesario crear una herramienta para poder evaluar estos tres constructos a través de sus diferentes facetas.

Ruch, Köhler y van Thriel (1996), construyeron el State-Trait Cheerfulness Inventory (STCI), en español, Inventario de Alegría Estado-Rasgo, en su versión rasgo, comenzando por una forma piloto de ciento veintidós ítems, de la cual derivó una versión larga de ciento seis ítems (STCI-T<106>). Los ítems se puntúan respondiendo a través de una escala tipo Likert de cuatro puntos, obteniendo una puntuación de cada uno de los factores implicados en la relación del humor y la emoción de alegría, es decir, alegría, seriedad y mal humor. También crearon una versión normal de sesenta ítems (STCI-T<60>), así como una versión internacional de ciento seis ítems (STCI-T<106>). Para el desarrollo de estos inventarios se estudiaron muestras de Suiza y de Estados Unidos.

En el desarrollo del STCI-T<106> ajustó un rango de ítems entre cinco y nueve para cada una de las diecisiete facetas que conforman las tres dimensiones que son evaluadas.

Ruch, Köhler y van Thriel (1997), además construyeron la versión estado del STCI, a partir de una versión piloto con cuarenta ítems (STCI-S<40>), la versión final se formó con treinta ítems (STCI-S<30>), creando a su vez una versión reducida de quince ítems (STCI-S<15>), que se puntúan respondiendo a través de una escala tipo Likert de cuatro puntos, obteniendo una puntuación de cada uno de los factores

implicados en la relación del humor y la emoción de alegría, y también se estudiaron muestras de Suiza y de Estados Unidos, al igual que la versión rasgo.

1.4.1. STCI para niños y adolescentes: El objetivo de esta tesis

Al realizar una revisión sobre los cuestionarios que se enmarcan en la evaluación de emociones, y rasgos positivos, podemos observar que son muy pocos los que cuentan con una versión para niños y/o adolescentes, más bien se enfocan a personas con más de dieciocho años.

Es por esto que el objetivo de este trabajo son los cuestionarios centrados en edades de entre diez y diecisiete años, sobre la emoción de alegría, como el State-Trait Cheerfulness Inventory en su versión estado (STCI-S<20>), y en su versión rasgo (STCI-T<30>) por parte de Sommer, Hösli y Ruch (2006).

Hösli y Sommer (2006), parten también de la teoría de Ruch (1993; 1998), sobre un modelo de estado-rasgo de la alegría, seriedad y mal humor, que se corresponde con su idea de una base temperamental del humor. Esta es la guía que se va a seguir para conformar los dos inventarios.

A diferencia de las versiones de adultos, tanto el STCI-T<30>, como el STCI-S<20>, sólo miden dos facetas de cada uno de los conceptos que evalúan, es decir, en la versión rasgo cada una de las facetas que se presentan en la Figura 13, son evaluadas con un total de cinco ítems para la faceta CH1, otros cinco para la CH2, así como las facetas SE1, SE2, BM1 y BM2, también son evaluadas con cinco ítems.

| Facetas | Descripción |
|----------------------------|---|
| <i>Alegría como rasgo</i> | |
| CH1 | Prevalencia del carácter alegre. |
| CH2 | Umbral bajo para sonreír y reír. |
| <i>Seriedad como rasgo</i> | |
| SE1 | Prevalencia de estados serios. |
| SE2 | Percepción de que los acontecimientos de todos los días tienen la misma importancia, y hay una tendencia a considerarlos concienzudamente e |

| | |
|-----------------------------|---|
| | intensamente (más que superficialmente). |
| <i>Mal humor como rasgo</i> | |
| BM1 | Prevalencia de la tristeza (por ejemplo, un carácter o humor abatido y afligido). |
| BM2 | Prevalencia del mal humor (enfado). |

Figura 13. Facetas del STCI-T<30>

En cuanto a la versión estado (STCI-S<20>), aunque se siguen utilizando únicamente dos facetas, para CH1 y CH2, se utilizan cuatro ítems para evaluar cada una de ellas, mientras que para SE1, SE2, BM1 y BM2, sólo se utilizan tres ítems, siendo las facetas las que se muestran a continuación en el Figura 14.

| Facetas | Descripción |
|------------------------------|--|
| <i>Alegría como estado</i> | |
| Carácter alegre | Presencia de un estado de carácter alegre (más tranquilo, sereno). |
| Hilaridad | Presencia de un estado de carácter divertido (más superficial, externo). |
| <i>Seriedad como estado</i> | |
| Seriedad | Presencia de una actitud mental seria, estilo orientado a la tarea. |
| Reflexividad/reflexión | Presencia de un estado meditabundo o carácter pensativo. |
| <i>Mal humor como estado</i> | |
| Tristeza/Melancolía | Presencia de un estado de triste o melancólico carácter. |
| Displicencia | Presencia de un estado de carácter malhumorado (hosco o gruñón). |

Figura 14. Componentes definitorios de los conceptos de estado, Ruch (1998)

Para la creación de estos inventarios, al igual que Ruch, Köhler y van Thriel (1996, 1997), se contó con una muestra en Suiza, así como otra muestra en Estados Unidos.

Sommer, Hösli y Ruch (2007), para validar este inventario utilizaron los siguientes cuestionarios: Children Coping Humor Strategy Survey, o CCHSS de Fürh (2002), el Orientations to Happiness Questionnaire, u OTH de Peterson, Park y Seligman (2005), y el Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale, o BMSLSS de

Seligson, Huebner, & Valois (2003). La metodología sugerida fue la de un modelo estructural simplificado por facetas (ver ejemplo en la Figura 15).

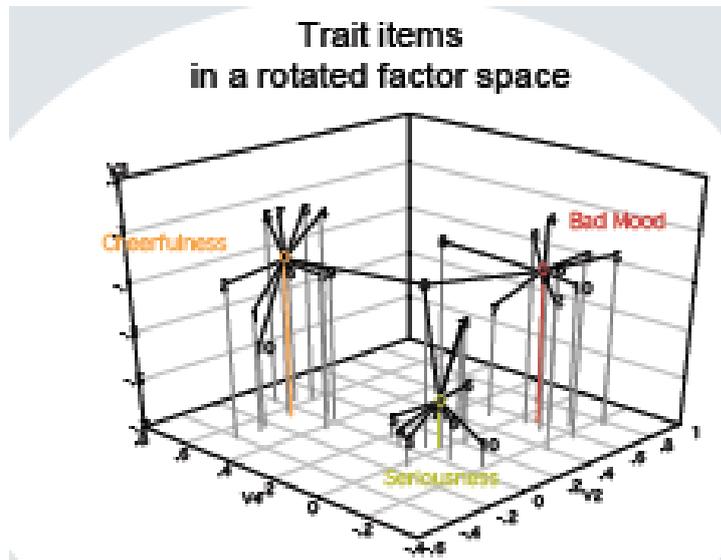


Figura 15. Tomado de Hösli, Sommer y Ruch (2006)

Hösli, Sommer y Ruch (2006), encontraron correlaciones significativas entre las dimensiones evaluadas por la versión rasgo del STCI para niños y adolescentes, las dimensiones del OTH de Peterson, Park y Seligman (2005), y la puntuación total de la BMSLSS de Seligson, Huebner, & Valois (2003).

Según los datos obtenidos, en cuanto a la relación entre alegría, seriedad y mal humor, con las dimensiones específicas de la satisfacción vital, se encontró que la alegría se relaciona con la satisfacción con los amigos, el entorno, el yo y la vida en general. La seriedad se relaciona sólo con la satisfacción con la escuela y la vida en general. El mal humor se relaciona negativamente con todos los ámbitos, menos el entorno.

Recordemos que la satisfacción vital se entiende como un componente cognitivo del bienestar subjetivo, y se define como la valoración positiva que una persona hace de su vida en general, o de aspectos particulares de ésta como familia, estudios, trabajo, salud, amigos, etc. Así como la felicidad se relaciona con la satisfacción personal con la propia vida, con el logro de metas y aspiraciones, o con dar sentido a la vida, siendo un concepto que nos lleva más allá de experimentar buenos momentos.

Según los datos obtenidos, el concepto de buena vida se relaciona con alegría, seriedad y mal humor de la siguiente forma:

- La alegría se relaciona con las tres dimensiones de la felicidad.
- La seriedad se relaciona con la vida de compromiso y la vida con sentido.
- El mal humor no se relaciona con ninguna de las dimensiones de la felicidad.

En cuanto a las dimensiones de la felicidad, las tres se intercorrelacionan positivamente. La relación entre la dimensión vida placentera, y la de vida con sentido es muy fuerte.

Las dimensiones de vida de compromiso y vida con sentido, se relacionan moderadamente con la dimensión de satisfacción vital, mientras que la dimensión de vida placentera no se relaciona con la satisfacción vital.

La relación entre alegría, seriedad y mal humor, con la satisfacción vital, indica que la alegría está directamente relacionada con la satisfacción vital. La seriedad se relaciona débilmente con la satisfacción vital. Y la relación entre mal humor y satisfacción vital es inversa.

Todas estas conclusiones se representan en la Figura 16:

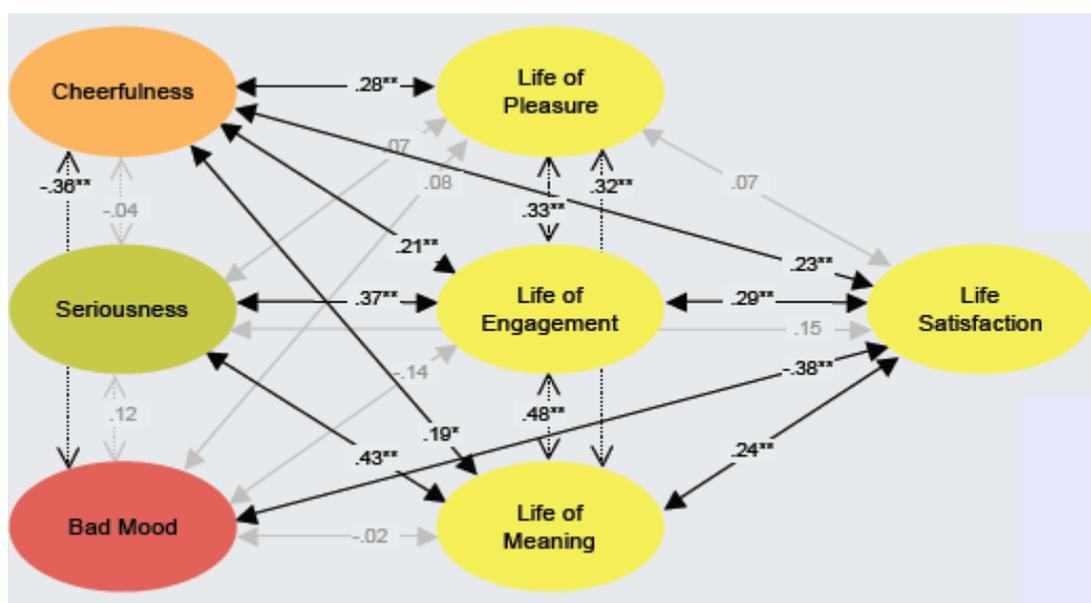


Figura 16. Tomada de Hösli, Sommer y Ruch (2006)

Una vez que ya conocemos cual es el objetivo en el que se centra esta tesis, el siguiente paso es describir el recorrido realizado para poder hacer una versión en español de los inventarios STCI en su versión estado y su versión rasgo.

Es Preferible reír que llorar (Peret)

Es preferible... reír que llorar
y así la vida se debe tomar,
los ratos buenos hay que aprovechar,
si fueron malos mejor olvidar.

Y si la chaqueta me queda corta,
no me preocupa, voy a la moda.

Y si un abrigo no tengo yo,
aunque haga frío, siento calor.

Y es preferible... (Jajajá, jojojó, jajajá), reír que llorar
y así la vida se debe tomar,
los ratos buenos hay que aprovechar,
si fueron malos mejor olvidar.

Mira, mirar al mundo con alegría,
tratarnos todos con simpatía,
porque la vida volando pasa,
dejar lo malo para mañana.

Y es preferible... (Jojojó, jajajá, jejeje), reír que llorar
y así la vida se debe tomar,
los ratos buenos hay que aprovechar,
si fueron malos mejor olvidar.

Y si tengo un duro, yo me lo gasto,
si no lo tengo, voy y lo gano.

Si calabatas, me da una chica,
al verme solo, me da la risa.

Y es preferible... (Jojojó, jajajá, jajajá), reír que llorar
y así la vida se debe tomar,
los ratos buenos hay que aprovechar,
si fueron malos mejor olvidar.

Mira, mirar al mundo con alegría,
tratarnos todos con simpatía,
porque la vida volando pasa,
dejar lo malo para mañana.

Je, je, je, je, je...

Capítulo 2. Metodología de investigación

Resumen

Este capítulo está dedicado a reflejar la metodología empleada para la realización de nuestro estudio. Además se procede a la descripción de los resultados a través del análisis de datos, realizado con el paquete estadístico para Windows, SPSS 19. Para ello se ha estructurado este segundo capítulo de la siguiente forma:

- 2.1. Objetivos de la investigación
 - 2.2. Definición de variables
 - 2.3. Instrumentos de medida
 - 2.4. Descripción de la muestra
 - 2.4.1. Estudio piloto
 - 2.4.2. Estudio de validación
 - 2.5. Traducción y adaptación de las escalas STCI para niños y jóvenes
 - 2.6. Procedimiento
 - 2.7. Análisis de datos
-

2.1. Objetivos de la investigación

Para poder plantear esta investigación se sugieren una serie de objetivos, tanto generales como específicos, con el fin de comprobar, al final, la consecución de los mismos.

Los objetivos generales de esta investigación son:

1. El primer y principal objetivo de esta investigación es traducir, retrotraducir y adaptar el Inventario Estado Rasgo de Alegría (STCI, Hösli & Sommers, 2006) al castellano y comprobar si resulta un instrumento psicométricamente adecuado que permita la medida de esta capacidad humana.

2. Un segundo objetivo es comprobar la relación existente entre los factores Alegría, Seriedad y Mal humor, y el factor Ansiedad, tanto estado como rasgo.

Los objetivos específicos de esta investigación son:

1. Realizar la traducción y retrotraducción del STCI para niños, tanto en su versión estado como rasgo.

2. Obtener una estructura factorial del cuestionario en la población objeto de estudio, en torno a tres dimensiones, como en la escala original.

3. Conseguir en el análisis de validez unos resultados, como mínimo, parecidos a los obtenidos en los estudios originales, para todos los factores del cuestionario tanto en su versión estado, como en su versión rasgo.

4. Lograr en el análisis de fiabilidad unos resultados, como mínimo, parecidos a los obtenidos en los estudios originales, para todos los factores del cuestionario tanto en su versión estado, como en su versión rasgo.

5. Asegurar que la estructura factorial es consistente realizando un análisis factorial confirmatorio, o modelo de ecuaciones estructurales.

6. Comprobar que el factor Alegría se relacionará de forma negativa con el factor el Ansiedad, tanto en estado como rasgo.

7. Demostrar que los factores Seriedad y Mal humor se relacionarán de forma positiva con el factor el Ansiedad, tanto en estado como rasgo.

2.2. Definición de variables

Se describen a continuación las variables medidas con las dos versiones (estado-rasgo), del STCI para niños y adolescentes, y aunque todas no han sido empleadas en el proceso de análisis de datos, se describen en este apartado.

1. *Datos sociodemográficos*, medidos con las variables: Centro educativo, curso, fecha de nacimiento, edad, sexo, país de nacimiento del padre, país de nacimiento de la madre, país de nacimiento del/la evaluado/a, idiomas que habla e idiomas que habla mejor, cuantos hermanos y hermanas mayores, hermanos y hermanas menores, ciudad o pueblo, municipio, actividades de ocio y horas dedicadas a la semana, asignaturas favoritas y horas dedicadas a la semana.

2. *Comprensión del inventario*, como de bien se han entendido los ítems, qué ítems o ítems no ha entendido de la versión estado, qué ítem o ítems no ha entendido de la versión rasgo. También se pregunta por la comprensión de una pregunta control para el cuestionario de la versión estado, que se añade como preevaluación, antes de responder a los ítems.

3. *Evaluación de los factores relacionados con la alegría*, alegría, seriedad y mal humor como estado y como rasgo.

2.3. Instrumentos de medida

Para la obtención de los datos necesarios para este trabajo, se han utilizado las dos versiones, estado y rasgo, traducidas al español a partir de la versión en inglés, del Inventario de Alegría Estado-Rasgo, así como los cuestionarios de ansiedad STAIC y STAI.

STCI para niños y adolescentes

Los cuestionarios mantienen un formato similar al de los originales:

1. La versión rasgo consta de 30 ítems que también se responden a través de una escala tipo Likert de 4 opciones. Los ítems evalúan las tres escalas de alegría, seriedad y mal humor, dividiéndose cada una en dos facetas. Las facetas que componen la escala de alegría son, por un lado, *Prevalencia del carácter alegre* (CH1), que se evalúa, por ejemplo, con el ítem “Vivo mi vida de forma alegre”; y la segunda faceta, *Umbral bajo para sonreír y reír* (CH2), cuyo ejemplo de ítem es “Todos los días hay algo que me hace reír”. Las facetas que componen la escala de seriedad son, *Prevalencia de estados serios* (SE1), que es evaluada por ítems del tipo “Soy una persona seria”; en cuanto a la segunda faceta *Percepción de que los acontecimientos de todos los días tienen la misma importancia, y hay una tendencia a considerarlos concienzudamente e intensamente (más que superficialmente)* (SE2), es evaluada por ítems como “La mayoría de mis amigos son serios”. Las facetas que componen la escala mal humor son, *Prevalencia de la tristeza (por ejemplo, un carácter o humor abatido y afligido)* (BM1), evaluada por ítems del estilo “Muchas veces me siento con más ganas de llorar que de reír”; en cuanto a la segunda faceta *Prevalencia de la displicencia o disgusto (por ejemplo, sentimientos hoscos, malhumorados, gruñones o cascarrabias)* (BM2), se evalúa con “A menudo no estoy de buen humor”. Las variaciones que se han introducido en este cuestionario son: datos sociodemográficos sobre el país de procedencia del/la evaluado/a, país de procedencia del padre y de la madre.

2. El cuestionario mantiene un formato similar al del original, puesto que consta de 20 ítems que se responden a través de una escala tipo Lickert de 4

opciones, según la opción que más se ajusta en el momento de su aplicación. Los ítems evalúan las tres escalas de alegría, seriedad y mal humor, dividiéndose cada una en dos facetas. Las facetas que componen la escala de alegría son, por un lado, *Carácter alegre* (CH1), que se evalúa con 4 ítems del tipo “Estoy feliz”; y la segunda faceta, *Hilaridad* (CH2), que se evalúa con 4 ítems del tipo “Siento ganas de reír”. Las facetas que componen la escala de seriedad son, *Reflexividad* (SE1), que es evaluada por 3 ítems del tipo “Estoy pensando en cosas importantes”; en cuanto a la segunda faceta *Seriedad* (SE2), es evaluada por 3 ítems del tipo “Ahora sólo puedo pensar en cosas serias”. Las facetas que componen la escala mal humor son, *Tristeza/Melancolía* (BM1), evaluada por 3 ítems del tipo “Ahora tengo pena”; en cuanto a la segunda faceta *Displicencia* (BM2), se evalúa por 3 ítems del tipo “Estoy de mal humor”. Las variaciones que se han introducido en este cuestionario son: datos sociodemográficos sobre el país de procedencia del/la evaluado/a, país de procedencia del padre y de la madre, y una pregunta control de estado.

STAIC

El Cuestionario de Autoevaluación Ansiedad Estado/Rasgo en niños (STAIC) (Spielberger, 2001), inicialmente se diseñó como una herramienta de investigación en el estudio de la ansiedad en escolares de educación primaria. Su ámbito de aplicación es en niños de 9 a 15 años. Está formado por dos escalas independientes que autoevaluación para medir la ansiedad como estado y la ansiedad como rasgo.

El cuestionario se responde a través de una escala tipo Likert, la escala ansiedad estado se responde marcando “1 = Nada”, “2 = Algo” y “3 = Mucho”. En la escala ansiedad rasgo se marca como “1 = Casi nunca”, “2 = A veces” y “3 = A menudo”.

La escala ansiedad estado consta de 20 elementos con los que los niños pueden expresar “cómo se sienten en un momento determinado”, con ítems del tipo “Me siento calmado”, que se evalúa de forma negativa, a diferencia de los ítems tipo “Me encuentro inquieto”, que se evalúan de forma positiva, ya que lo que evalúa son los aspectos que caracterizan a la ansiedad. En cuanto a la escala ansiedad rasgo, también consta de 20

elementos con los que se puede indicar “cómo se sienten en general”, con ítems que se evalúan de forma directa, y que son del tipo “Me preocupa cometer errores”.

STAI

Debido a que el cuestionario STAIC, sólo evalúa a niños de entre 9 a 15 años, se hace necesario utilizar el cuestionario STAI, que es de aplicación desde adolescentes hasta adultos, ya que el cuestionario STCI para niños y adolescentes abarca las edades comprendidas entre 10 y 17 años.

El Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo (STAI) (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 2002), está formado por dos escalas independientes que autoevaluación para medir la ansiedad como estado y la ansiedad como rasgo.

El cuestionario se responde a través de una escala tipo Likert, la escala ansiedad estado se responde marcando “0 = Nada”, “1 = Algo”, “2 = Bastante” y “3 = Mucho”. En la escala ansiedad rasgo se marca como “0 = Casi nunca”, “1 = A veces” y “2 = A menudo” y “3 = Casi siempre”.

La escala ansiedad estado consta de 20 elementos en los que se puede expresar “lo que siente en ese momento”, con ítems del tipo “Me siento calmado”, que se evalúa de forma inversa, a diferencia de los ítems tipo “Estoy tenso”, que se evalúan de forma directa, ya que lo que evalúa son los aspectos que caracterizan a la ansiedad. En cuanto a la escala ansiedad rasgo, también consta de 20 elementos con los que se puede indicar “cómo se siente en general”, con ítems del tipo “Me siento bien”, que se evalúa de forma inversa, a diferencia de los ítems tipo “Me canso rápidamente”, que se evalúan de forma directa.

2.4. Descripción de las muestras

Para la realización de este estudio nos centramos en los alumnos de tercer ciclo de Educación Primaria, así como en todos los cursos de Educación Secundaria Obligatoria, y 1º de Bachiller.

Primero se realizó un estudio piloto, para luego poder realizar el estudio de validación.

2.4.1. Estudio Piloto

Los datos del estudio piloto se obtuvieron durante el curso académico 2009-2010, periodo en el que el total de alumnos matriculados, en la Región de Murcia, en 5º y 6º de Educación Primaria fue de 32294 alumnos. En Educación Secundaria el número de alumnos matriculados en 1º de ESO fue de 19145, en 2º de ESO 17039, en 3º de ESO 15401, en 4º de ESO 13573, y en 1º de Bachillerato 10543, lo que hace un total de 107995 alumnos.

La muestra estuvo compuesta por 1143 sujetos seleccionados según criterios de conveniencia en centros educativos de la Región de Murcia, ubicados en distintas zonas, tanto rurales como urbanas. De la muestra total, 400 alumnos fueron de Educación Primaria, y 743 fueron estudiantes de Educación Secundaria y Bachiller. La edad se encontraba comprendida entre 10 y 17 años ($M = 13,27$; $DT = 2,12$). El nivel educativo osciló entre 5º de Primaria y 1º de Bachillerato. La muestra estuvo formada por 561 chicos (49,1%) y 581 chicas (50,9%). El 79,9% de los sujetos fueron de procedencia española, siendo el resto procedente de otros países.

Esta muestra representa a un 1.06% de la población total escolarizada desde 5º de Primaria hasta 1º de Bachillerato, un 1.2% de la población escolarizada de Educación Primaria de 5º y 6º, y un 0.98% de Educación Secundaria hasta 1º de Bachillerato.

En la Tabla 1 Se refleja cuantos chicos y cuantas chicas participaron en total en la investigación.

Tabla 1
Número de chicos y chicas

| Sexo | N |
|--------------|-------------|
| Chico | 561 |
| Chica | 581 |
| Total | 1142 |

En cuanto a los centros que participaron y el número de chicos y chicas que fueron evaluados, se especifican en la Tabla 2:

Tabla 2
Relación de centros y alumnos participantes

| Centro educativo | N |
|---------------------------------|-------------|
| CEIP Mastia | 32 |
| CEIP Fernando Garrido | 70 |
| CEIP San Isidoro | 65 |
| CEIP Joaquín Carrión Valverde | 63 |
| CEIP Juan Antonio López Alcaraz | 75 |
| CEIP Sagrado Corazón de Jesús | 62 |
| CEIP Virgen de Guadalupe | 33 |
| IES Ben Arabí | 272 |
| IES Ramón y Cajal | 45 |
| IES Isaac Peral | 264 |
| IES San Isidoro | 162 |
| Total | 1143 |

A continuación se muestra en la Tabla 3 los datos de cada uno de los centros colaboradores, estableciendo el tanto por ciento de representatividad de la muestra.

Tabla 3
Centros estudiados y porcentaje de representación.

| Población | Centro educativo | Curso | Alumnos matriculados | Alumnos encuestados | % de representatividad |
|-----------|------------------|-------------|----------------------|---------------------|------------------------|
| Cartagena | CEIP Mastia | 5º Primaria | 14 | 10 | 71.43 |
| | | 6º Primaria | 26 | 22 | 84.61 |
| | | Total | 40 | 32 | 80 |
| Cartagena | CEIP | 5º Primaria | 45 | 36 | 80 |

| | | | | | |
|----------------------|---------------------------------|--------------|-----|-----|-------|
| (Canteras) | Fernando Garrido | 6º Primaria | 45 | 34 | 75.56 |
| | | Total | 90 | 70 | 77.78 |
| Cartagena (El Algar) | CEIP San Isidoro | 5º Primaria | 46 | 27 | 58.7 |
| | | 6º Primaria | 54 | 38 | 70.37 |
| | | Total | 100 | 65 | 65 |
| Cartagena | IES Ben Arabí | ESO | 530 | 249 | 46.98 |
| | | 1º Bachiller | 161 | 23 | 14.28 |
| | | Total | 691 | 272 | 39.4 |
| Cartagena | IES Isaac Peral | ESO | 477 | 237 | 49.68 |
| | | 1º Bachiller | 267 | 27 | 10.11 |
| | | Total | 744 | 264 | 43.5 |
| Cartagena | IES San Isidoro | ESO | 526 | 162 | 30.8 |
| | | 1º Bachiller | 81 | | |
| | | Total | 607 | 162 | 26.7 |
| Murcia | CEIP Virgen de Guadalupe | 5º Primaria | 39 | 33 | 84.61 |
| | | 6º Primaria | 39 | | |
| | | Total | 78 | 33 | 42.3 |
| Murcia | IES Ramón y Cajal | ESO | 231 | 35 | 15.15 |
| | | 1º Bachiller | 84 | 10 | 11.9 |
| | | Total | 315 | 45 | 14.3 |
| Puerto Lumbreras | CEIP Juan Antonio López Alcaraz | 5º Primaria | 50 | 36 | 72 |
| | | 6º Primaria | 50 | 39 | 78 |
| | | Total | 100 | 75 | 75 |
| Puerto Lumbreras | CEIP Sagrado Corazón de Jesús | 5º Primaria | 49 | 31 | 63.26 |
| | | 6º Primaria | 53 | 31 | 58.49 |
| | | Total | 102 | 62 | 60.8 |
| San Javier | CEIP Joaquín Carrión Valverde | 5º Primaria | 59 | 37 | 62.71 |
| | | 6º Primaria | 51 | 26 | 50.98 |
| | | Total | 110 | 63 | 57.3 |

En la Tabla 4 se refleja la muestra en relación al curso y al sexo de la muestra total que participó en la investigación.

Tabla 4
Distribución de la muestra por curso y sexo.

| Curso académico | | Sexo | | Total |
|-----------------|---|--------|--------|-------|
| | | Chicos | Chicas | |
| 5° Primaria | n | 86 | 122 | 208 |
| | % | 15.38 | 21 | 18.25 |
| 6° Primaria | n | 94 | 96 | 190 |
| | % | 16.81 | 16.52 | 16.67 |
| 1° ESO | n | 94 | 100 | 194 |
| | % | 16.81 | 17.21 | 17.02 |
| 2° ESO | n | 124 | 116 | 240 |
| | % | 22.18 | 19.96 | 21.05 |
| 3° ESO | n | 48 | 40 | 88 |
| | % | 8.6 | 6.88 | 7.72 |
| 4° ESO | n | 86 | 74 | 160 |
| | % | 15.38 | 12.73 | 14.03 |
| 1° Bachillerato | n | 27 | 33 | 60 |
| | % | 4.83 | 5.68 | 5.26 |
| TOTAL | | 559 | 581 | 1140 |

La edad de la población evaluada, osciló entre los 10 y los 17 años, siendo la edad más evaluada los 11 años, y la de menos los 17, tal y como se puede apreciar en la Tabla 5.

Tabla 5
Muestra por edades.

| Edad | N |
|--------------|-------------|
| 10 | 120 |
| 11 | 179 |
| 12 | 155 |
| 13 | 170 |
| 14 | 163 |
| 15 | 141 |
| 16 | 126 |
| 17 | 89 |
| Total | 1143 |

2.4.2. Estudio de validación

Los datos del estudio se obtuvieron durante el curso académico 2014-2015, periodo en el que el total de alumnos matriculados, en la Región de Murcia, en 5º y 6º de Educación Primaria fue de 33838 alumnos. En Educación Secundaria el número de alumnos matriculados en 1º de ESO fue de 19113, en 2º de ESO 17502, en 3º de ESO 15955, y en 4º de ESO 14554, lo que hace un total de 67124 alumnos.

La muestra estuvo compuesta por 471 sujetos seleccionados según criterios de conveniencia en centros educativos de la Región de Murcia, ubicados en distintas zonas, tanto rurales como urbanas. De la muestra total, 87 alumnos fueron de Educación Primaria, y 384 fueron estudiantes de Educación Secundaria y Bachiller. La edad se encontraba comprendida entre 9 y 17 años ($M = 13,56$). El nivel educativo osciló entre 5º de Primaria y 1º de Bachillerato. La muestra estuvo formada por 221 chicos (49,1%) y 245 chicas (50,9%).

Esta muestra representa a un 0.46 % de la población total escolarizada desde 5º de Primaria hasta 4º de ESO, un 0.26 % de la población escolarizada de Educación Primaria de 5º y 6º, y un 0.57 % de Educación Secundaria hasta 1º de Bachillerato.

En la Tabla 6 Se refleja cuantos chicos y cuantas chicas participaron en total en la investigación.

Tabla 6
Número de chicos y chicas

| Sexo | N | Media de edad |
|--------------|------------|---------------|
| Chico | 221 | 13,53 |
| Chica | 245 | 13,59 |
| Total | 466 | 13,56 |

En cuanto a los centros que participaron y el número de chicos y chicas que fueron evaluados, se especifican en la Tabla 7:

Tabla 7
Relación de centros y alumnos participantes

| Centro educativo | N |
|--------------------|------------|
| CEIP Nueva Escuela | 87 |
| IES Vega del Tader | 384 |
| Total | 471 |

A continuación se muestra en la Tabla 8 los datos de cada uno de los centros colaboradores, estableciendo el tanto por ciento de representatividad de la muestra.

Tabla 8
Centros estudiados y porcentaje de representación.

| Población | Centro educativo | Curso | Alumnos matriculados | Alumnos encuestados | % de representatividad |
|------------------|--------------------|-------------|----------------------|---------------------|------------------------|
| Fuente Álamo | CEIP Nueva Escuela | 5º Primaria | 45 | 37 | 82.2 |
| | | 6º Primaria | 52 | 45 | 86.54 |
| | | Total | 97 | 87 | 89.7 |
| Molina de Segura | IES Vega del Tader | 1º de ESO | 157 | 123 | 78.34 |
| | | 2º de ESO | 141 | 117 | 83 |
| | | 3º de ESO | 119 | 58 | 48.74 |
| | | 4º de ESO | 104 | 84 | 80.77 |
| | | Total | 511 | 382 | 74.75 |

En la Tabla 9 se refleja la muestra en relación al curso y al sexo de la muestra total que participó en la investigación.

Tabla 9
Distribución de la muestra por curso y sexo.

| Curso académico | | Sexo | | Total |
|-----------------|---|--------|--------|-------|
| | | Chicos | Chicas | |
| 5º Primaria | n | 13 | 24 | 37 |
| | % | 5.9 | 9.8 | 8 |
| 6º Primaria | n | 21 | 24 | 45 |
| | % | 9.6 | 9.8 | 9.7 |
| 1º ESO | n | 62 | 61 | 123 |
| | % | 28.3 | 24.9 | 26.5 |
| 2º ESO | n | 60 | 57 | 117 |

| | | | | |
|---------------|---|-------|-------|-------|
| 3º ESO | % | 27.4 | 23.26 | 25.21 |
| | n | 36 | 22 | 58 |
| 4º ESO | % | 16.4 | 9 | 12.5 |
| | n | 27 | 57 | 84 |
| TOTAL | % | 12.32 | 23.26 | 18.1 |
| | | 219 | 245 | 464 |

La edad de la población evaluada, osciló entre los 10 y los 17 años, siendo la edad más evaluada los 11 años, y la menos los 17, tal y como se puede apreciar en la Tabla 10.

Tabla 10
Muestra por edades.

| Edad | N |
|--------------|------------|
| 10 | 13 |
| 11 | 38 |
| 12 | 81 |
| 13 | 114 |
| 14 | 72 |
| 15 | 72 |
| 16 | 52 |
| 17 | 16 |
| Total | 458 |

2.5. Traducción y adaptación de las escalas STCI para niños y jóvenes

Como hemos podido apreciar en la parte teórica de este trabajo, se hace necesaria la adaptación y traducción de herramientas de medida de diferentes aspectos positivos del ser humano, con especial atención a las edades más tempranas.

Tal y como expresan Watson & Naragon (2009) la afectividad positiva es un rasgo que refleja las estables diferencias individuales en la experiencia emocional positiva. Altos niveles de este rasgo han sido marcados por los frecuentes sentimientos de alegría, entusiasmo y energía. La afectividad positiva es relativamente independiente de la afectividad negativa.

Para la traducción y adaptación del STCI para niños y adolescentes se contactó con uno de los autores de la escala, Willibald Ruch, confirmando que no se había realizado una adaptación para hispanoparlantes (año 2009). Para la traducción final del cuestionario se siguió el método de traducción-retrotraducción con panel de profesionales, y con la ayuda de dos personas bilingües licenciadas en filología inglesa, con el fin de determinar las posibles modificaciones e incorporarlas al cuestionario, a partir de las recomendaciones de adaptación de tests para su aplicación en diferentes idiomas y culturas, según marcan las directrices del Comité Internacional de Tests (ITC), para la adaptación de los tests de unos países a otros (Muñiz y Hambleton, 1996).

Al igual que en el cuestionario original, se trabajó con 20 ítems para la versión estado del STCI, y con 30 ítems para la versión rasgo. La dificultad en la traducción de los ítems se puede considerar media, la primera traducción semántica tuvo desacuerdos en 5 afirmaciones en la versión estado, y 17 en la versión rasgo, que se corrigieron en las traducciones posteriores.

Se decidió añadir, en la versión estado, unas escalas de estimación para las variables de alegría y mal humor (en su faceta de tristeza).

Los mismos pasos se volvieron a seguir para realizar una segunda toma de datos, ya que en la primera muestra se obtuvieron unos datos aceptables, pero se consideró que podrían ser mejorables con una nueva revisión. Además se aumentaron las escalas de estimación para todas las variables, pero con la particularidad de que, en vez de utilizar una sola escala para el factor mal humor, se utilizaron dos, una para cada faceta del mismo. Otra adaptación que se realizó fue la de añadir entre paréntesis, explicaciones mínimas que no influyeran en la respuesta de los niños, en aquellos ítems que presentaban más dificultad de vocabulario, según se observó en la muestra piloto.

2.6. Procedimiento

Para la realización de esta investigación, y para formar la muestra piloto, se presentó a distintos centros el protocolo de actuación, así como una copia de la traducción al castellano del STCI para niños y adolescentes. Una vez que los directores de los centros hubieron informado a los padres de los alumnos, fueron once de los centros accedieron a participar, facilitando el acceso a un total de 73 aulas.

La selección de los grupos en cada uno de los centros se dejó a criterio de los responsables educativos, con la intención de causar la menor distorsión dentro el funcionamiento normal del centro, atendiendo a la disponibilidad de tiempo y recursos.

Para la aplicación de los inventarios se contó con cuatro encuestadores entrenados, que explicaron, tanto a los tutores como a los alumnos, los objetivos de la investigación, así como la importancia de su sinceridad en las respuestas, con el fin de que los resultados fueran lo más realistas posible. Se les informó también que las respuestas eran anónimas, y se les agradeció su colaboración en el estudio.

Los cuestionarios anónimos se cumplimentaron por los alumnos en el aula, bajo la supervisión de los encuestadores, que previamente explicaron la forma de responder a los ítems, resolviendo las dudas que surgieron en el transcurso de la evaluación, siendo el tiempo de administración de aproximadamente una hora en cada grupo.

Una vez acabado el estudio, se preparó un dossier con los resultados de la investigación, que se remitió a cada uno de los centros participantes, como agradecimiento por su colaboración, así como ofreciendo la posibilidad de otras colaboraciones en un futuro.

Para la muestra de validación se realizó el mismo procedimiento, pero al no verse necesario un grupo tan grande, se llevó a cabo la recogida de datos en dos centros elegidos al azar.

Los resultados que aparecen en el capítulo siguiente de esta tesis doctoral, han sido obtenidos a partir de diferentes técnicas estadísticas, que se van a reflejar a continuación, y todos los análisis estadísticos se han realizado con el paquete estadístico SPSS 19.0.

2.7. Análisis de datos

A continuación se hace un repaso de las técnicas estadísticas utilizadas en este estudio tanto para la muestra piloto como para la muestra de validación:

- Se han calculado los estadísticos descriptivos de las dimensiones del cuestionario STCI tanto en la versión estado como en la versión rasgo.
- Se correlacionaron las dimensiones del cuestionario STCI con la edad y el sexo de los participantes.
- Se calculó el análisis factorial para el estudio de la dimensionalidad del cuestionario STCI en sus dos versiones, estado y rasgo. El análisis factorial (Arense, 2012), es una técnica estadística multivariante que tiene como primer objetivo el estudio de las dimensiones en las que pueden englobarse determinadas variables. Realmente, lo que se pretende con el análisis factorial es reducir o resumir las dimensiones de un fenómeno en un número menor de ellas de tal modo que nos facilite su análisis.
- Para comprobar la pertinencia de realizar el análisis factorial, se utilizó el índice KMO. Es un índice que toma valores entre 0 y 1 y que se utiliza para comparar las magnitudes de los coeficientes de correlación observados con las magnitudes de los coeficientes de correlación parcial de forma que, cuanto más pequeño sea el valor de estos últimos, mayor es el valor del KMO. Por tanto, valores de este índice próximos a 1 indicarán valores bajos en las correlaciones parciales y por tanto, la adecuación del análisis factorial (Arense, 2012).
- Se calcularon las cargas factoriales de los dos cuestionarios con el fin de comprobar que el cuestionario se ajusta a la teoría de base, así como a los cuestionarios originales.
- También se obtuvieron las comunalidades. La comunalidad es la proporción de la varianza explicada por los factores comunes.
- Se procedió a la extracción de componentes, obteniendo así la varianza explicada de los dos cuestionarios, junto con su gráfica scree-plot.
- Las correlaciones entre los factores de cada cuestionario.

- Con el fin de evaluar la fiabilidad de las dos versiones del cuestionario STCI, se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach, así como el de Spearman-Brown. Se obtuvieron los estadísticos total-elemento para cada una de las dimensiones del cuestionario.
- Se llevó a cabo la realización del análisis factorial confirmatorio, así como los índices de bondad de ajuste. Para las estimaciones de los parámetros del modelo se utilizó la matriz de correlaciones policórica, más adecuada para variables ordinales (Jöreskog y Sörbom, 1988). En relación a la evaluación del ajuste de los modelos, se recurrió al CFI (Comparative Fit Index) como índice de incremento, y el SRMR (*Standardized Root Mean Residual*) (Hu y Bentler, 1999), y el RMSEA (junto con el IC 90%) como índices de ajuste absoluto.
- Se correlacionó las dimensiones del cuestionario en sus dos versiones.
- Por último se realizaron las comparativas de los cuestionarios STAI y STAIC con las dos versiones del STCI.

En el siguiente capítulo se amplía la información en cuanto a los resultados obtenidos a través de los análisis realizados.

Alegría (Circo del Sol)

Alegría

Come un lampo di vita

Alegría

Come un pazzo gridar

Alegría

Del delittuoso grido

Bella ruggente pena

Serena

Come la rabbia di amar

Alegría

Come un assalto di gioia

Alegría

I see a spark of life shining

Alegría

I hear a young minstrel sing

Alegría

Beautiful roaring scream

Of joy and sorrow,

So extreme

There is a love in me raging

Alegría

A joyous, magical feeling

Alegría

Como la luz de la vida

Alegría

Como un payaso que grita

Alegría

Del estupendo grito

De la tristeza loca

Serena

Como la rabia de amar

Alegría

Como un asalto de felicidad

Capítulo 3. Resultados y discusión de resultados

Resumen

Este capítulo está dedicado a la descripción de los resultados a través del análisis de datos, realizado con el paquete estadístico para Windows, SPSS 19, así como la posterior discusión de los mismos:

- 3.1. Presentación y explicación de los ítems STCI-S<20> y STCI-T<30> en la muestra piloto
- 3.2. Estadísticos descriptivos STCI-S<20> en la muestra piloto
 - 3.2.1 Análisis de los resultados
- 3.3. Análisis de la validez de la escala STCI-S<20> adaptada al castellano en la muestra piloto
 - 3.3.1. Pertinencia del análisis factorial
 - 3.3.2. Cargas factoriales, comunalidades y extracción de los componentes
 - 3.3.3. Correlaciones entre los componentes
- 3.4. Análisis de la fiabilidad de la escala STCI-S<20> adaptada al castellano en la muestra piloto
 - 3.4.1 Análisis factorial confirmatorio
 - Índices de bondad de ajuste
 - Correlaciones entre factores
- 3.5. Discusión de los resultados para la escala STCI-S<20> adaptada al castellano en la muestra piloto
- 3.6. Estadísticos descriptivos STCI-T<30> en la muestra piloto
 - 3.6.1 Análisis de los resultados
- 3.7. Análisis de la validez de la escala STCI-T<30> adaptada al castellano en la muestra piloto
 - 3.7.1. Pertinencia del análisis factorial
 - 3.7.2. Cargas factoriales, comunalidades y extracción de los componentes
 - 3.7.3. Correlaciones entre los componentes
- 3.8. Análisis de la fiabilidad de la escala STCI-T<30> adaptada al castellano en la muestra piloto
 - 3.8.1 Análisis factorial confirmatorio
 - Índices de bondad de ajuste
 - Correlaciones entre factores
- 3.9. Discusión de los resultados para la escala STCI-T<30> adaptada al castellano en la muestra piloto
- 3.10. Presentación y explicación de los ítems STCI- S<20> y STCI-T<30> en la muestra de validación
- 3.11. Estadísticos descriptivos STCI-S<20> en la muestra de validación
 - 3.11.1 Análisis de los resultados

- 3.12. Análisis de la validez de la escala STCI-S<20> adaptada al castellano en la muestra de validación
 - 3.12.1. Pertinencia del análisis factorial
 - 3.12.2. Cargas factoriales, comunalidades y extracción de los componentes
 - 3.12.3. Correlaciones entre los componentes
 - 3.13. Análisis de la fiabilidad de la escala STCI-S<20> adaptada al castellano en la muestra de validación
 - 3.13.1. Análisis factorial confirmatorio
 - Índices de bondad de ajuste
 - Correlaciones entre factores
 - 3.14. Discusión de los resultados para la escala STCI-S<20> adaptada al castellano en la muestra de validación
 - 3.15. Estadísticos descriptivos STCI-T<30> en la muestra de validación
 - 3.15.1 Análisis de los resultados
 - 3.16. Análisis de la validez de la escala STCI-T<30> adaptada al castellano en la muestra de validación
 - 3.16.1. Pertinencia del análisis factorial
 - 3.16.2. Cargas factoriales, comunalidades y extracción de los componentes
 - 3.16.3. Correlaciones entre los componentes
 - 3.17. Análisis de la fiabilidad de la escala STCI-T<30> adaptada al castellano en la muestra de validación
 - 3.17.1 Análisis factorial confirmatorio
 - Índices de bondad de ajuste
 - Correlaciones entre factores
 - 3.18. Discusión de los resultados para la escala STCI-T<30> adaptada al castellano en la muestra de validación
 - 3.19. Correlaciones STCI-T<30> y STCI-S<20>
 - 3.20. Discusión de los resultados de las correlaciones STCI-T<30> y STCI-S<20>
 - 3.21. STCI vs. STAI/STAIC
 - 3.22. Discusión de los resultados STCI vs. STAI/STAIC
-

3.1. Presentación y explicación de los ítems STCI-S<20> y STCI-T<30> en la muestra piloto

El STCI-S<20> consta de 20 ítems que se responden a través de una escala tipo Likert de 4 opciones, según la opción que más se ajusta en el momento de su aplicación. Estos ítems evalúan las tres escalas del STCI-S<20>, que son, Alegría, Seriedad y Mal humor, dividiéndose cada una, a su vez, en dos facetas. Las facetas que componen la escala, y que se pueden ver en la Tabla 11, son:

- Para la Alegría, *Carácter alegre* (CH1), que se evalúa con 4 ítems del tipo “Estoy feliz”; y la segunda faceta, *Hilaridad* (CH2), que se evalúa con 4 ítems del tipo “Siento ganas de reír”.
- Las facetas que componen la escala de Seriedad son, *Reflexividad* (SE1), que es evaluada por 3 ítems del tipo “Estoy pensando en cosas importantes”; en cuanto a la segunda faceta *Seriedad* (SE2), es evaluada por 3 ítems del tipo “Ahora sólo puedo pensar en cosas serias”.
- Las facetas que componen la escala Mal humor son, *Tristeza/Melancolía* (BM1), evaluada por 3 ítems del tipo “Ahora tengo pena”; en cuanto a la segunda faceta *Displicencia* (BM2), se evalúa por 3 ítems del tipo “Estoy de Mal humor”.

Tabla 11
Escala STCI-S<20> adaptada al castellano

| | Dimensión | Ítem | Descripción |
|----------|-----------------------|------|--|
| Alegría | Carácter alegre (CH1) | 3 | Estoy feliz (Alegría1) |
| | | 6 | Alegría 2 |
| | | 18 | Alegría 7 |
| | | 20 | Alegría 8 |
| | Hilaridad (CH2) | 8 | Siento ganas de reír (Alegría3) |
| | | 10 | Alegría 4 |
| | | 13 | Alegría 5 |
| | | 16 | Alegría 6 |
| Seriedad | Reflexividad (SE1) | 4 | Estoy pensando en cosas importantes (Seriedad 2) |
| | | 9 | Seriedad 3 |
| | | 14 | Seriedad 5 |
| | Seriedad (SE2) | 1 | Ahora sólo puedo pensar en cosas serias (Seriedad 1) |

| | | | |
|-------|--------------------------|----|----------------------------------|
| | | 12 | Seriedad 4 |
| | | 17 | Seriedad 6 |
| | | 5 | Ahora tengo pena (Mal humor 2) |
| | Tristeza/Melancolía(BM1) | 11 | Mal humor 4 |
| Mal | | 15 | Mal humor 5 |
| humor | | 1 | Estoy de Mal humor (Mal humor 1) |
| | Displícencia (BM2) | 7 | Mal humor 3 |
| | | 19 | Mal humor 6 |

El STCI-T<30> consta de 30 ítems que se responden a través de una escala tipo Likert de 4 opciones, según la opción que más se ajusta en cómo se siente en general. Estos ítems evalúan las tres escalas del STCI-T<30>, que son al igual que en el STCI-S<20>, Alegría, Seriedad y Mal humor, dividiéndose cada una, a su vez, en dos facetas. Las facetas que componen la escala, y que se pueden ver en la Tabla 12, son:

- Para la Alegría, *Prevalencia del carácter alegre* (CH1), que se evalúa con 5 ítems del tipo “Vivo mi vida de forma alegre”; y la segunda faceta, *Umbral bajo para sonreír y reír* (CH2), que se evalúa con 5 ítems del tipo “Todos los días hay algo que me hace reír”.
- Las facetas que componen la escala de Seriedad son, *Prevalencia de estados serios* (SE1), que es evaluada por 5 ítems del tipo “Soy una persona seria”; en cuanto a la segunda faceta *Tendencia a considerar los acontecimientos concienzudamente e intensamente* (SE2), es evaluada por 5 ítems del tipo “La mayoría de mis amigos son serios”.
- Las facetas que componen la escala Mal humor son, *Prevalencia de la tristeza* (BM1), evaluada por 5 ítems del tipo “Muchas veces me siento con más ganas de llorar que de reír”; en cuanto a la segunda faceta *Prevalencia del Mal humor (enfado)* (BM2), se evalúa por 5 ítems del tipo “A menudo no estoy de buen humor”.

Tabla 12
Escala STCI-T<30> adaptada al castellano

| Dimensión | Ítem | Descripción |
|-----------|------|--|
| Alegría | 8 | Vivo mi vida de forma alegre (Alegría3) |
| | 10 | Alegría 4 |
| | 21 | Alegría 7 |
| | 25 | Alegría 9 |
| | 28 | Alegría 10 |
| | 3 | Todos los días hay algo que me hace reír (Alegría1) |
| | 6 | Alegría 2 |
| | 13 | Alegría 5 |
| | 17 | Alegría 6 |
| | 23 | Alegría 8 |
| Seriedad | 2 | Soy una persona seria (Seriedad 1) |
| | 12 | Seriedad 4 |
| | 14 | Seriedad 5 |
| | 16 | Seriedad 6 |
| | 27 | Seriedad 9 |
| | 4 | La mayoría de mis amigos son serios (Seriedad 2) |
| | 9 | Seriedad 3 |
| | 19 | Seriedad 7 |
| | 24 | Seriedad 8 |
| | 29 | Seriedad 10 |
| Mal humor | 5 | Muchas veces me siento con más ganas de llorar que de reír (Mal humor 2) |
| | 7 | Mal humor 3 |
| | 15 | Mal humor 5 |
| | 26 | Mal humor 9 |
| | 30 | Mal humor 10 |
| | 1 | A menudo no estoy de buen humor (Mal humor 1) |
| | 11 | Mal humor 4 |
| | 18 | Mal humor 6 |
| | 20 | Mal humor 7 |
| | 22 | Mal humor 8 |

3.2. Estadísticos descriptivos STCI-S<20> en la muestra piloto

3.2.1. Análisis de los resultados

En la tabla 13 se presentan las medias y desviaciones típicas obtenidas en cada escala.

En general se observa que los sujetos presentan puntuaciones medias/altas en la escala de Alegría, sobre todo, y por orden, los ítems Alegría 6, Alegría 2, Alegría 1, Alegría 4 y Alegría 7, que están por encima del valor medio de la escala, >3.

En cuanto a las puntuaciones de la escala Seriedad, las puntuaciones son medias no llegando a superar el 3, destacando el ítem Seriedad 4 con una puntuación media de 1.96 y una desviación típica de 1.003, que en comparación con las puntuaciones obtenidas en el resto de ítems de la escala Seriedad, indica que la respuesta más han sido un poco menos diversas, y que sobre todo se respondió “totalmente en desacuerdo” y “moderadamente en desacuerdo”.

Las puntuaciones obtenidas en la escala Mal humor, nos lleva a pensar que la gran mayoría de los niños respondieron “totalmente en desacuerdo” y “moderadamente en desacuerdo” en todos los ítems. Si centramos la atención al ítem Mal humor 5, que presenta una puntuación media y una desviación típica algo mayor que el resto de ítems, esto nos puede indicar una mayor diversidad de respuestas por parte de los sujetos evaluados.

Tabla 13
Estadísticos descriptivos STCI-S<20> en la muestra piloto

| Ítem de cuestionario | Media | Desviación típica | N |
|----------------------|-------|-------------------|------|
| Alegría 1 | 3.34 | 0.864 | 1140 |
| Alegría 2 | 3.35 | 0.936 | 1140 |
| Alegría 3 | 2.93 | 1.012 | 1140 |
| Alegría 4 | 3.30 | 0.908 | 1140 |
| Alegría 5 | 2.52 | 1.068 | 1140 |
| Alegría 6 | 3.36 | 0.884 | 1140 |
| Alegría 7 | 3.24 | 0.886 | 1140 |
| Alegría 8 | 2.92 | 1.026 | 1140 |
| Seriedad 1 | 2.16 | 1.024 | 1140 |

| | | | |
|--------------------|-------------|--------------|-------------|
| Seriedad 2 | 2.68 | 1.033 | 1140 |
| Seriedad 3 | 2.77 | 1.000 | 1140 |
| Seriedad 4 | 1.96 | 1.003 | 1140 |
| Seriedad 5 | 2.48 | 1.019 | 1140 |
| Seriedad 6 | 2.12 | 1.056 | 1140 |
| Mal humor 1 | 1.38 | 0.729 | 1140 |
| Mal humor 2 | 1.50 | 0.889 | 1140 |
| Mal humor 3 | 1.49 | 0.853 | 1140 |
| Mal humor 4 | 1.50 | 0.858 | 1140 |
| Mal humor 5 | 1.69 | 0.959 | 1140 |
| Mal humor 6 | 1.40 | 0.783 | 1140 |

En la Tabla 14 podemos observar las diferencias entre las medias obtenidas por la muestra piloto de esta investigación y las medias de los estudios originales. Vemos que el estado de Alegría predomina frente a las otras facetas, teniendo en cuenta que se está evaluando esta emoción en niños preadolescentes y adolescentes, cuando resulta que es una etapa en la que lo “habitual” es que predominen las sensaciones que, sobre todo, engloba el factor Mal humor, sorprendiendo que este factor obtiene puntuaciones bajas.

Tabla 14
Comparación de las puntuaciones medias del modelo STCI<20> para la muestra piloto

| Dimensiones | Media de la muestra piloto | Media de la muestra piloto estudio original | Media de la muestra de validación estudio original |
|-------------|----------------------------|---|--|
| Alegría | 3.12 | 3.18 | 3.34 |
| Seriedad | 2.36 | 2.34 | 2.36 |
| Mal humor | 1.49 | 1.42 | 1.44 |

3.3. Análisis de la validez de la escala STCI-S<20> adaptada al castellano en la muestra piloto

Antes de comenzar a realizar el análisis de validez de la escala STCI-S<20>, es necesario efectuar un análisis factorial, con lo que primero se debe comprobar la pertinencia, o no, de hacer dicho análisis factorial.

3.3.1. Pertinencia del análisis factorial

En la medida de adecuación muestra de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), el resultado obtenido fue 0.923, lo que indica que se puede realizar el análisis factorial. La prueba de esfericidad de Bartlett muestra un valor de significatividad de $p < .001$, lo que nos indica que es pertinente la realización del análisis factorial.

3.3.2. Cargas factoriales, comunalidades y extracción de los componentes

En la tabla 15 se presentan los datos obtenidos a través del análisis de comunalidades, las cargas factoriales y la extracción de componentes. La comunalidad es la proporción de la varianza explicada por los factores comunes. Las comunalidades iniciales dentro del análisis de componentes principales son siempre iguales a uno, por lo que este dato no representa información importante. En cambio, en los estadísticos finales la comunalidad sí tiene una significación importante. Esto se debe a que al final del proceso no queda explicada la varianza total de cada una de las variables debido a que sólo se ha conservado un pequeño conjunto de factores entre todos los posibles, y por lo tanto, la comunalidad de cada variable representará la proporción de varianza explicada por el conjunto de los factores finales resultantes. La comunalidad puede oscilar entre cero y uno. Cuando obtenemos una comunalidad de cero quiere decir que los factores comunes no tienen ningún poder explicativo de la variabilidad de una variable. En cambio, si la comunalidad es uno, entonces la variable está totalmente explicada por los factores comunes que aparecen en la matriz factorial.

A pesar que hay dos ítems (Alegría 8 y Mal humor 5) que presentan un valor sensiblemente bajo, ya que explica aproximadamente un 25% de su variabilidad, podemos decir, en general, que es posible aceptar que el modelo explica un porcentaje

aceptable de la variabilidad de todos los ítems. El análisis de fiabilidad aportará más información sobre la adecuación del modelo análisis factorial para esos ítems.

Como veremos más adelante, todos los ítems de Alegría saturan en el mismo factor o componente, y que para todos ellos, exceptuando el ítem “Alegría 8”, este modelo explica más de un 55% de su variabilidad. Este hecho, unido a lo observado en el análisis de la matriz de correlaciones, parece indicar que este ítem tiene unas características diferentes al resto de ítems relativos a la “Alegría”.

Si analizamos las saturaciones del modelo de 3 factores, cada ítem satura claramente sobre la dimensión que teóricamente le corresponde, ya que explican una varianza de 48.18% y se adaptan más fielmente a la estructura teórica. De hecho, se puede observar que todos los ítems saturan al factor que teóricamente le corresponde, coincidiendo nuestro modelo factorial con el modelo teórico de tres dimensiones para nuestro cuestionario.

La distribución en tres dimensiones de las saturaciones de los ítems en cada componente, se puede apreciar con más claridad la estructura de tres componentes determinada por el modelo factorial.

Con el fin de conseguir aún más evidencia empírica, es necesario pasar a analizar la tabla de la varianza total explicada y su respectivo gráfico de sedimentación denominado “Scree-Plot”.

En un principio se realizó una primera extracción de factores mediante el método de componentes principales, tomando como referencia para la determinación del número de factores, que los autovalores fueran mayores que uno. Además, se le aplicó una rotación ortogonal (oblimin) con el fin de que la determinación de los factores fuera más clara. La aplicación de esta rotación se decidió teniendo en cuenta la posibilidad de correlación entre factores.

Si analizamos las saturaciones del modelo de 3 factores, y tras aplicar la rotación, cada ítem satura claramente sobre la dimensión que teóricamente le

corresponde, coincidiendo nuestro modelo factorial con el modelo teórico de tres dimensiones para nuestro cuestionario.

Tabla 15
STCI-S<20> Muestra Piloto. Cargas Factoriales y Comunalidades

| Ítems | Modelo sin Rotar | | | Modelo Rotado | | | Comunalidades |
|----------------------|------------------|------|------|---------------|------|------|---------------|
| | F1 | F2 | F3 | F1 | F2 | F3 | |
| <i>Alegría</i> | | | | | | | |
| Alegría 1 | -0,72 | | | 0,68 | | | 0,56 |
| Alegría 2 | -0,74 | | | | 0,59 | | 0,58 |
| Alegría 3 | -0,51 | | 0,55 | -0,50 | | 0,41 | 0,57 |
| Alegría 4 | -0,79 | | | | 0,72 | | 0,67 |
| Alegría 5 | -0,43 | | 0,59 | 0,64 | | | 0,54 |
| Alegría 6 | -0,78 | | | -0,64 | | | 0,67 |
| Alegría 7 | -0,75 | | | 0,76 | | | 0,63 |
| Alegría 8 | -0,46 | | | | | 0,75 | 0,25 |
| <i>Seriedad</i> | | | | | | | |
| Seriedad 1 | 0,39 | 0,50 | | 0,44 | | | 0,40 |
| Seriedad 2 | | 0,66 | | -0,47 | | 0,51 | 0,48 |
| Seriedad 3 | 0,32 | 0,53 | | | 0,50 | | 0,40 |
| Seriedad 4 | 0,53 | 0,32 | | -0,43 | | 0,53 | 0,39 |
| Seriedad 5 | | 0,55 | | 0,76 | | | 0,37 |
| Seriedad 6 | 0,42 | 0,42 | | -0,28 | | 0,33 | 0,35 |
| <i>Mal humor</i> | | | | | | | |
| Mal humor 1 | 0,61 | | 0,28 | | 0,63 | | 0,45 |
| Mal humor 2 | 0,55 | | 0,31 | -0,52 | | 0,47 | 0,40 |
| Mal humor 3 | 0,58 | | 0,42 | 0,72 | | | 0,51 |
| Mal humor 4 | 0,75 | | | | 0,44 | | 0,61 |
| Mal humor 5 | 0,49 | | | | | 0,77 | 0,25 |
| Mal humor 6 | 0,66 | | 0,34 | | 0,62 | | 0,55 |
| % Varianza Explicada | 32,78 | 8,93 | 6,48 | | | | |
| Total | 48,19 | | | | | | |

Nota: Método de extracción: Análisis de componentes principales. Método de rotación: Oblimin con Kaiser

Se han eliminado las cargas inferiores a 0.25

Considerando la varianza acumulada de los factores seleccionados es posible obtener el gráfico de sedimentación, scree-plot, para facilitar la interpretación de la varianza explicada por cada factor. Este gráfico elimina todas aquellas variables con autovalores iniciales menores a uno. El scree-plot” representa en el eje de las “X” el número de los factores en orden ascendente, y en el eje de las “Y” los autovalores iniciales en orden descendente.

En la Figura 17, se representa el gráfico de sedimentación, o scree-plot, y se puede apreciar que se puede trazar una línea recta, y aunque la inflexión de la curva parece ser más pronunciada a partir del 4º y 5º componente, comprobamos que aparece un primer punto de inflexión a partir del componente 3.

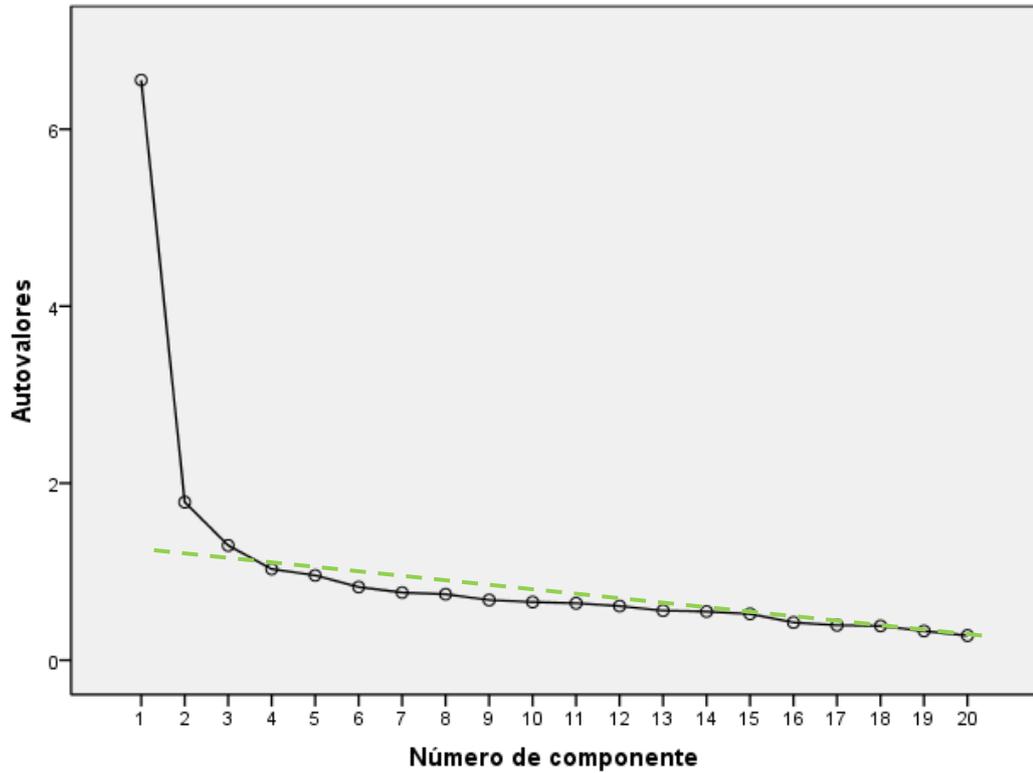


Figura 17. Scree-Plot o gráfico de sedimentación STCI-S<20> Muestra Piloto

3.3.3. Correlaciones entre los componentes

Se observa que existe una relación inversa muy significativa entre la Alegría y el Mal humor, una pequeña relación entre la Seriedad y el Mal humor, y una ligera relación inversa entre Seriedad y Alegría (Tabla 16).

Tabla 16
Correlaciones entre las componentes

| Componente | Alegría | Seriedad | Mal humor |
|------------|---------|----------|-----------|
| Alegría | 1.000 | | |
| Seriedad | -0.175 | 1.000 | |
| Mal humor | -0.405 | 0.284 | 1.000 |

Método de extracción: Análisis de componentes principales.
Método de rotación: Normalización Oblimin con Kaiser.

3.4. Análisis de la fiabilidad de la escala STCI-S<20> adaptada al castellano en la muestra piloto

Vamos a proceder al estudio de la fiabilidad de nuestra escala. Utilizaremos el *Alfa de Cronbach* para determinar el grado de fiabilidad de la misma. Cuanto más cercano esté el valor del alpha de Cronbach a 1, mayor es la consistencia interna de los ítems que componen el instrumento de medida. La Tabla 17 muestra que nuestra escala muestra una fiabilidad aceptable ya que $\alpha > 0.6$.

Fiabilidad y longitud: En términos generales, puede decirse que la fiabilidad de un test aumenta a medida que aumenta su longitud, es decir, su número de ítems. Ello no significa que resulte recomendable alargar innecesariamente un test en pro de aumentar su fiabilidad, ni que cualquier test pueda convertirse en un instrumento fiable por el único medio de aumentar indefinidamente su longitud. La fórmula de Spearman-Brown permite pronosticar el aumento de fiabilidad obtenida tras el incremento de la longitud de un test, siempre y cuando los ítems añadidos sean paralelos a los ya existentes (Muñiz, 1998).

En cuanto al índice de fiabilidad de Spearman-Brown muestra una buena consistencia tanto si se mantiene la longitud del cuestionario como si se modifica, puesto que este índice es > 0.6 .

Tabla 17
Fiabilidad del modelo en la muestra piloto (N=1143)

| Escala | Descriptivos | | | | Fiabilidad | |
|--------------------|--------------|------|-----------|----------|-------------|----------------|
| | Media | DT | Asimetría | Curtosis | Cronbach | Spearman-Brown |
| <i>Estado</i> | | | | | | |
| Alegría | 24,97 | 5,29 | -0,95 | 0,49 | 0,85 | 0,78 |
| Alegría 1 | 12,85 | 2,80 | -0,97 | 0,51 | 0,57 | |
| Alegría 2 | 12,12 | 2,93 | -0,73 | -0,12 | 0,72 | |
| Seriedad | 14,17 | 3,76 | 0,14 | -0,45 | 0,70 | 0,62 |
| Seriedad 1 | 7,94 | 2,20 | -0,17 | -0,51 | 0,61 | |
| Seriedad 2 | 6,24 | 2,26 | 0,39 | -0,60 | 0,55 | |
| Mal humor | 8,96 | 3,50 | 1,45 | 1,91 | 0,79 | 0,75 |
| Mal humor 1 | 4,69 | 2,05 | 1,38 | 1,59 | 0,71 | |
| Mal humor 2 | 4,27 | 1,89 | 1,74 | 2,74 | 0,65 | |

Observemos si algún ítem resulta superfluo o no adecuado en nuestra escala. Lo comprobaremos mediante el índice de homogeneidad corregido y el alfa de Cronbach obtenido eliminando cada ítem.

En el primer caso, valores cercanos a 0 (se considera suficiente mayores a 0.3) indicarían que ese ítem no mide lo mismo que el resto, lo que indicaría que no es conveniente incluirlo en la escala.

En el segundo, comprobaremos que pasa con la fiabilidad del modelo (alfa de Cronbach) si eliminamos ese ítem.

Comprobamos que todos los valores son significativamente mayores que cero, por lo que ningún ítem debe eliminarse. Además, la Tabla 18 muestra también que el valor del alfa de Cronbach disminuye si eliminamos el ítem, lo que indica que pierde fiabilidad y no debemos eliminar ningún ítem.

Tabla 18
Estadísticos total-elemento

| | Índice de homogeneidad | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|-------------|------------------------|--|
| Alegría 1 | .654 | .822 |
| Alegría 2 | .618 | .825 |
| Alegría 3 | .502 | .840 |
| Alegría 4 | .719 | .813 |
| Alegría 5 | .433 | .850 |
| Alegría 6 | .732 | .812 |
| Alegría 7 | .709 | .815 |
| Alegría 8 | .391 | .854 |
| Seriedad 1 | .434 | .613 |
| Seriedad 2 | .405 | .623 |
| Seriedad 3 | .392 | .628 |
| Seriedad 4 | .405 | .623 |
| Seriedad 5 | .357 | .640 |
| Seriedad 6 | .387 | .630 |
| Mal humor 1 | .510 | .748 |
| Mal humor 2 | .479 | .755 |
| Mal humor 3 | .542 | .738 |
| Mal humor 4 | .657 | .708 |
| Mal humor 5 | .382 | .784 |
| Mal humor 6 | .609 | .724 |

En la Tabla 19 podemos observar las diferencias entre los índices de fiabilidad obtenidos en la prueba piloto para el STCI-S<20>, y los obtenidos en los estudios originales.

Tabla 19
Comparación del coeficiente de fiabilidad del modelo STCI-S<20> para la muestra piloto

| Dimensiones | Alfa de Cronbach piloto | Alfa de Cronbach piloto estudio original | Alfa de Cronbach validación estudio original |
|-------------|-------------------------|--|--|
| Alegría | 0.85 | 0.88 | 0.87 |
| Seriedad | 0.70 | 0.77 | 0.75 |
| Mal humor | 0.78 | 0.85 | 0.84 |

3.4.1. Análisis factorial confirmatorio

Posteriormente, para estudiar la validez de constructo, se aplicaron técnicas de ecuaciones estructurales y en concreto, el análisis factorial confirmatorio, con el fin de valorar la estructura tridimensional inicialmente propuesta. La Tabla 20 muestra el resultado de este análisis. Todas las cargas factoriales son significativas ($p < .001$) y superan el valor 0.47, cuando el valor aceptable es de 0.4. El coeficiente de fiabilidad compuesta supera en todos los casos el valor de 0.70

Tabla 20
STCI-S<20> Muestra Piloto. Modelo 3 Factores. Análisis Factorial Confirmatorio

| | Carga factorial estandarizada ^a | Fiabilidad ^b |
|------------------|--|-------------------------|
| <i>Alegría</i> | | |
| Alegría 1 | 0.81 | 0.90 |
| Alegría 2 | 0.81 | |
| Alegría 3 | 0.55 | |
| Alegría 4 | 0.88 | |
| Alegría 5 | 0.47 | |
| Alegría 6 | 0.88 | |
| Alegría 7 | 0.82 | |
| Alegría 8 | 0.48 | |
| <i>Seriedad</i> | | |
| Seriedad 1 | 0.60 | 0.71 |
| Seriedad 2 | 0.46 | |
| Seriedad 3 | 0.49 | |
| Seriedad 4 | 0.66 | |
| Seriedad 5 | 0.42 | |
| Seriedad 6 | 0.57 | |
| <i>Mal humor</i> | | |
| Mal humor 1 | 0.72 | 0.87 |

| | |
|-------------|------|
| Mal humor 2 | 0.68 |
| Mal humor 3 | 0.70 |
| Mal humor 4 | 0.87 |
| Mal humor 5 | 0.56 |
| Mal humor 6 | 0.82 |

^aCoefficiente de fiabilidad compuesta (Fornell y Larcker,1981)
^b* p<0,001

Índices de bondad de ajuste

Una vez que se ha estimado un modelo es necesario evaluar su calidad. Para ello se utilizan los estadísticos de bondad de ajuste. Existen tres tipos de estadísticos de bondad de ajuste: los de ajuste absoluto (valoran los residuos), los de ajuste relativo (comparan el ajuste respecto a otro modelo de peor ajuste) y los de ajuste parsimonioso (valoran el ajuste respecto al número de parámetros utilizado). (Ruiz, Pardo y San Martín, 2010).

Si bien los índices de bondad de ajuste son muy diversos, todos tienen en común la siguiente característica: *son una medida de la diferencia absoluta observada entre cada uno de los elementos de la matriz derivada y la matriz reproducida*. Cuando las diferencias detectadas entre los elementos son mínimas, se concluye que las estructuras de ambas matrices se aproximan y por lo tanto se retiene la hipótesis nula, concluyendo que existe un ajuste entre el modelo conceptual y las respuestas de los estudiantes (González-Montesinos y Backhoff, 2010).

El índice Chi-Cuadrado (χ^2) nos informa sobre el grado de diferencia entre la matriz de correlaciones esperada y la observada.

La matriz esperada puede ser generada automáticamente por el software, lo cual informaría del mero ajuste de los datos al modelo, o puede ser comparada con otra matriz derivada que un modelo alternativo construido por el experimentador.

El problema derivado de este estadístico son los presupuestos básicos y previos que deben cumplir los datos para que las conclusiones sean válidas. Este estadístico requiere, por un lado, que las muestras sean grandes (diez veces mayor que el número

de parámetros a estimar) y que los datos sean multinormales (que todos los datos se distribuyan de forma normal y que cualquier combinación lineal entre los datos también siga una curva normal).

Para solventar este problema se ha propuesto un Chi-Cuadrado alternativo al tradicional, que corrige el posible sesgo de los datos. Este estadístico se le suele llamar (debido a que esta corrección la realizó Satorra y Bentler) o "chi cuadrado robusto". Consiste en corregir los datos mediante el índice de curtosis. Esta corrección ha mostrado permitir realizar un Modelo de Ecuaciones Estructurales en muestras pequeñas y/o que violen el principio de normalidad. La mayoría de programas incorporan este tipo de corrección en sus análisis, aunque otros como Amos aún no lo han implementado.

Tal y como se ha comentado antes para las estimaciones de los parámetros del modelo se utilizó la matriz de correlaciones policórica, más adecuada para variables ordinales (Jöreskog y Sömborn, 1988). En relación a la evaluación del ajuste de los modelos, se recurrió al CFI (Comparative Fit Index) como índice de incremento, y el SRMR (*Standardized Root Mean Residual*) y el RMSEA (junto con el IC 90%) como índices de ajuste absoluto. El RMSEA (*Root Mean Square Error of Aproximation*) hace referencia a la cantidad de varianza no explicada por el modelo por grado de libertad. Se considera que un valor del RMSEA inferior a 0.05 indica un buen ajuste a los datos si, además, el intervalo de confianza al 90% se encuentra entre 0 y 0.05. Respecto al CFI, se recomienda que supere el valor de 0.95 y el SRMR sea inferior a 0.08 (Bentler, 1992), aunque un modelo puede considerarse aceptable si el SRMR es igual o inferior a 0.09 y el CFI es igual o superior a 0.96 (Hu y Bentler, 1999).

Los valores de CFI = 0.99; TLI = 0.99; RMSEA = 0.047 para un intervalo de confianza al 95 % (0.043; 0.051), y SRMR = 0.061. indicando un excelente ajuste del modelo (Tabla 21).

Tabla 21
STCI-S<20> Muestra Piloto. Modelo 3 Factores. Índices de bondad de ajuste

| χ^2 (Santorra-Bentler) | g.l. | CFI | TLI | RMSEA (95% IC) | SRMR |
|--------------------------------|------|------|------|-----------------------|-------|
| 580.38 | 167 | 0.99 | 0.99 | 0.047 (0.043 ; 0.051) | 0.061 |

CFI= Índice de ajuste comparativo; TLI= Índice de Tucker-Lewis; RMSEA= Error cuadrático medio de aproximación; SRMR= Residual cuadrático medio estandarizado.

Correlaciones entre factores

Como podemos apreciar en la Tabla 22, existe una baja correlación positiva entre los factores Seriedad y Mal humor. Se observa que los factores Mal humor y Seriedad correlacionan negativamente con el factor Alegría, siendo baja con el factor Seriedad y media con el factor Mal humor.

Tabla 22
STCI-S<20> Muestra Piloto. AFC. Correlaciones entre las componentes

| Componente | Alegría | Seriedad | Mal humor |
|------------|---------|----------|-----------|
| Alegría | 1.00 | | |
| Seriedad | -0.26 | 1.00 | |
| Mal humor | -0.49 | 0.28 | 1.00 |

3.5. Discusión de los resultados para la escala STCI-S<20> adaptada al castellano en la muestra piloto

Una vez que hemos revisado los resultados para la escala STCI-S<20>, en la muestra piloto, podemos realizar la discusión de los mismos.

El primero de los objetivos específicos de este estudio era realizar la traducción y retrotraducción del STCI para niños, tanto en su versión estado como rasgo. Para esto se contactó con uno de los autores de la escala, con la finalidad de recibir permiso y confirmar no se había realizado una adaptación para hispanoparlantes. Para conseguir llegar hasta la traducción final del cuestionario se siguió el método de traducción-retrotraducción con panel de profesionales, y con la ayuda de dos personas bilingües licenciadas en filología inglesa, con el fin de determinar las posibles modificaciones e incorporarlas al cuestionario, a partir de las recomendaciones de adaptación de tests para su aplicación en diferentes idiomas y culturas, según marcan las directrices del Comité Internacional de Tests (ITC), para la adaptación de los tests de unos países a otros (Muñiz y Hambleton, 1996).

Antes de entrar a discutir la estructura factorial, destacamos la información que aporta la comparación de puntuaciones medias. El estado de Alegría predomina frente a los otros factores.

La escala STCI-S<20> consta de 3 factores que se dividen en 2 facetas cada uno, en este sentido los resultados obtenidos concuerdan con la teoría original (Hösli, Sommers & Ruch, 2006). Pero se observan ítems que parecen apartarse del perfil del cuestionario, referidos a un estado de optimismo o de pesimismo, llegando prácticamente a formar factor propio dentro de la escala. En este sentido, no podemos olvidar que Seligman (2002), divide las emociones positivas en tres grupos, teniendo en cuenta el intervalo temporal al que se refieren, y aunque la Alegría se inscribe en el presente, resulta indiscutible su relación con el optimismo, a pesar de ser este último una emoción enfocada en el futuro. Volviendo a citar a Sevilla y López (2011) “De hecho queremos pensar que el optimismo es la anticipación de la Alegría futura”.

En el análisis de validez, comprobamos que cada componente mide lo que, dentro del marco teórico y según los resultados de la investigación original (Hösli, Sommers & Ruch, 2006), deben medir, encontrando que el factor Alegría correlaciona de forma negativa con los otros dos factores, que aunque no significativamente, correlacionan de forma positiva. Esto nos lleva a pensar que los tres factores, pueden coexistir, descartando así la típica dicotomía de Alegría-Seriedad, o Alegría-Tristeza.

Dentro del análisis de fiabilidad, se aprecia que el factor Alegría muestra un coeficiente parecido a los obtenidos en los estudios originales, para el mismo factor, pero, aunque aceptables, los obtenidos en los demás factores quedan un poco lejos de igualarlos. Comparándolos con los resultados originales, éstos últimos presentan un coeficiente α , un poco más elevado, resultando interesante que coincidan en que el factor Seriedad muestre una menor fiabilidad. Otro aspecto a destacar es que no se hace necesario ampliar los ítems del inventario para que sea más fiable, con lo que se puede trabajar en base al mismo número de ítems del cuestionario original.

Aunque, según los resultados de los estadísticos total-elemento, no considera necesaria la revisión de ítems para que el STCI-S<20> presente una mayor fiabilidad en todos los factores, la revisión del factor Seriedad puede dar como resultado una aproximación a los valores obtenidos en los estudios originales. En este sentido los ítems a revisar son Seriedad 3 (SE 1), Seriedad 5 (SE 1) y Seriedad 6 (SE 2). En el factor Alegría, destaca en este aspecto el ítem Alegría 8 (CH 1), mientras que en el de Mal humor, destaca Mal humor 5 (BM 1), que como se ha señalado antes se refieren a un estado optimista y/o pesimista.

La revisión de estos ítems aclararía si su relación se debe a causas culturales, o entra en juego el factor traducción.

Deteniéndonos en el análisis factorial confirmatorio, vemos que los constructos utilizados se adecuan a la estructura tridimensional teórica (Hösli, Sommers & Ruch, 2006), mostrando un muy buen ajuste del modelo.

El objetivo general era traducir, retrotraducir y adaptar el Inventario Estado Rasgo de Alegría (STCI, Hösli & Sommers, 2006) al castellano y comprobar si resulta

un instrumento psicométricamente adecuado que permita la medida de esta capacidad humana. Según los resultados de nuestra muestra, el cuestionario tiene una validez aceptable y su estructura cumple con las tres dimensiones hipotetizadas, pero no por ello implica que sea inmejorable, lo que lleva a plantear la necesidad de seguir trabajando y conseguir una mejor adecuación psicométrica, en la muestra de validación.

3.6. Estadísticos descriptivos STCI-T<30> en la muestra piloto

3.6.1 Análisis de los resultados

En la Tabla 23 se presentan las medias y desviaciones típicas obtenidas en cada escala.

En general se observa que los sujetos presentan puntuaciones medias/altas en la escala de Alegría, que están por encima del valor medio de la escala, >3 . Observemos que el ítem Alegría 10 muestra una puntuación más baja que las de los demás elementos de Alegría (MD=2,41 y DT=1,11).

En cuanto a las puntuaciones de la escala Seriedad, las puntuaciones son medias/bajas no llegando a superar el 3, destacando los ítems Seriedad 1 con una puntuación media de 1.9, Seriedad 2 = 1.56, Seriedad 7 = 1.64 y Seriedad 9 = 1.71. Sólo el ítem Seriedad 3 tiene una desviación típica superior a 1.

Las puntuaciones obtenidas en la escala Mal humor, nos lleva a pensar que existe una gran variabilidad en la respuesta a los ítems, se observan puntuaciones medias en Mal humor 1 = 2.03, Mal humor 4 = 2.5, Mal humor 6 = 2.34 y Mal humor 8 = 2, lo que indica que una mayor respuesta en “moderadamente en desacuerdo” y “moderadamente de acuerdo” en estos ítems. Casi todos los ítems presentan una desviación típica >1 .

Tabla 23
Estadísticos descriptivos STCI-T <30>

| Ítem de cuestionario | Media | Desviación típica | N |
|----------------------|-------|-------------------|------|
| Alegría 1 | 3,63 | 0,72 | 1138 |
| Alegría 2 | 3,24 | 0,91 | 1138 |
| Alegría 3 | 3,43 | 0,77 | 1138 |
| Alegría 4 | 3,49 | 0,78 | 1138 |
| Alegría 5 | 3,20 | 0,88 | 1138 |
| Alegría 6 | 3,52 | 0,76 | 1138 |
| Alegría 7 | 3,53 | 0,80 | 1138 |
| Alegría 8 | 3,46 | 0,77 | 1138 |
| Alegría 9 | 3,39 | 0,79 | 1138 |
| Alegría 10 | 2,41 | 1,11 | 1138 |
| Seriedad 1 | 1,90 | 0,96 | 1138 |

| | | | |
|---------------------|-------------|-------------|-------------|
| Seriedad 2 | 1,56 | 0,81 | 1138 |
| Seriedad 3 | 2,30 | 1,04 | 1138 |
| Seriedad 4 | 2,58 | 0,98 | 1138 |
| Seriedad 5 | 2,87 | 1,03 | 1138 |
| Seriedad 6 | 2,64 | 0,97 | 1138 |
| Seriedad 7 | 1,64 | 0,90 | 1138 |
| Seriedad 8 | 2,09 | 0,94 | 1138 |
| Seriedad 9 | 1,71 | 0,90 | 1138 |
| Seriedad 10 | 2,12 | 0,99 | 1138 |
| Mal humor 1 | 2,03 | 1,02 | 1138 |
| Mal humor 2 | 1,89 | 1,07 | 1138 |
| Mal humor 3 | 1,47 | 0,87 | 1138 |
| Mal humor 4 | 2,50 | 1,03 | 1138 |
| Mal humor 5 | 1,39 | 0,77 | 1138 |
| Mal humor 6 | 2,34 | 1,05 | 1138 |
| Mal humor 7 | 1,99 | 1,06 | 1138 |
| Mal humor 8 | 2,00 | 1,04 | 1138 |
| Mal humor 9 | 1,91 | 1,03 | 1138 |
| Mal humor 10 | 1,72 | 0,93 | 1138 |

El factor de Alegría como rasgo predomina frente a los otros factores. La puntuación media que más diferencia presenta, comparándola con la media de las muestras piloto y validación originales, es la del factor Seriedad (Tabla 24).

Tabla 24
Comparación de las puntuaciones medias del modelo STCI-T <30> en la muestra piloto

| Dimensiones | Media de la muestra piloto | Media de la muestra piloto estudio original | Media de la muestra de validación estudio original |
|-------------|----------------------------|---|--|
| Alegría | 3.33 | 3.33 | 3.39 |
| Seriedad | 2.14 | 2.54 | 2.55 |
| Mal humor | 1.92 | 1.84 | 1.90 |

3.7. Análisis de la validez de la escala STCI-T<30> adaptada al castellano en la muestra piloto

Antes de comenzar a realizar el análisis de validez de la escala STCI-T<30>, es necesario efectuar un análisis factorial, con lo que primero se debe comprobar la pertinencia, o no, de hacer dicho análisis factorial.

3.7.1. Pertinencia del análisis factorial

Con el objetivo de determinar la estructura factorial subyacente, se realizó un análisis factorial, lo que a su vez permitiría verificar el grado de acuerdo con el modelo teórico adoptado. En primer lugar se efectuó la medida de adecuación muestra de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), la cual arrojó un resultado de .886. Dicho valor indica que se puede realizar el análisis factorial. El test de esfericidad de Bartlett obtuvo un valor de significatividad $p < .001$, lo que nos indica que es pertinente la realización del análisis factorial.

3.7.2. Cargas factoriales y comunalidades

En la Tabla 25 se presentan los datos obtenidos a través del análisis de comunalidades, que se puede apreciar que son sensiblemente bajos.

Los ítems Alegría 10, Seriedad 2, Seriedad 3, Seriedad 7 y Seriedad 9, no llegan a explicar el 25% de su variabilidad.

Las saturaciones del modelo de 3 factores, muestran que no todos los ítems saturan claramente sobre la dimensión que teóricamente le corresponde, ya que explican una varianza de 35.7%.

Si analizamos las saturaciones del modelo de 3 factores, y tras aplicar la rotación, observamos ítems que no saturan sobre la dimensión que teóricamente le corresponde, siendo estos Alegría 10, Mal humor 3, Seriedad 2 y Seriedad 10.

Tabla 25
Muestra Piloto. Cargas Factoriales y Comunalidades STCI-T<30>

| Ítems | Modelo sin Rotar | | | Modelo Rotado | | | Comunalidades |
|-----------------------------|------------------|-------|-------|---------------|-------|------|---------------|
| | F1 | F2 | F3 | F1 | F2 | F3 | |
| <i>Alegría</i> | | | | | | | |
| Alegría 1 | -0,46 | | | -0,58 | | | 0,34 |
| Alegría 2 | -0,39 | | 0,32 | -0,58 | | | 0,33 |
| Alegría 3 | -0,60 | 0,33 | | -0,62 | | | 0,47 |
| Alegría 4 | -0,63 | 0,31 | | -0,60 | | | 0,50 |
| Alegría 5 | -0,50 | 0,35 | | -0,64 | | | 0,41 |
| Alegría 6 | -0,63 | 0,32 | | -0,73 | | | 0,56 |
| Alegría 7 | -0,40 | | | -0,58 | | | 0,32 |
| Alegría 8 | -0,54 | 0,31 | | -0,67 | | | 0,45 |
| Alegría 9 | -0,56 | | | -0,50 | | | 0,37 |
| Alegría 10 | | | 0,44 | | -0,34 | | 0,22 |
| <i>Seriedad</i> | | | | | | | |
| Seriedad 1 | 0,44 | | | | 0,39 | | 0,28 |
| Seriedad 2 | | | | | | | 0,12 |
| Seriedad 3 | 0,35 | | | | 0,36 | | 0,21 |
| Seriedad 4 | | 0,60 | | | 0,63 | | 0,41 |
| Seriedad 5 | | 0,44 | -0,35 | | 0,58 | | 0,32 |
| Seriedad 6 | | 0,61 | | | 0,68 | | 0,46 |
| Seriedad 7 | 0,37 | | | | 0,38 | | 0,23 |
| Seriedad 8 | | 0,48 | -0,30 | | 0,61 | | 0,36 |
| Seriedad 9 | 0,31 | | | | 0,56 | | 0,23 |
| Seriedad 10 | 0,31 | 0,39 | | | | | 0,34 |
| <i>Mal humor</i> | | | | | | | |
| Mal humor 1 | 0,38 | | | | | 0,45 | 0,22 |
| Mal humor 2 | 0,57 | | 0,35 | | | 0,63 | 0,45 |
| Mal humor 3 | 0,51 | | | 0,33 | | | 0,26 |
| Mal humor 4 | 0,37 | | 0,35 | | | 0,57 | 0,33 |
| Mal humor 5 | 0,72 | | | 0,42 | | 0,48 | 0,54 |
| Mal humor 6 | 0,39 | | 0,40 | | | 0,61 | 0,36 |
| Mal humor 7 | 0,53 | | 0,38 | | | 0,67 | 0,48 |
| Mal humor 8 | 0,47 | | 0,33 | | | 0,58 | 0,36 |
| Mal humor 9 | 0,51 | | 0,40 | | | 0,67 | 0,46 |
| Mal humor 10 | 0,50 | | | | | 0,50 | 0,32 |
| % Varianza Explicada | 19,68 | 8,92 | 7,10 | | | | |
| Total | | 35,70 | | | | | |

Nota: Método de extracción: Análisis de componentes principales Método de rotación: Oblimin con Kaiser

Se han eliminado las cargas inferiores a 0.25

En la Figura 18, se representa el gráfico de sedimentación, o scree-plot, y se puede apreciar que se puede trazar una línea recta, comprobando que aparece un primer punto de inflexión a partir del componente 4.

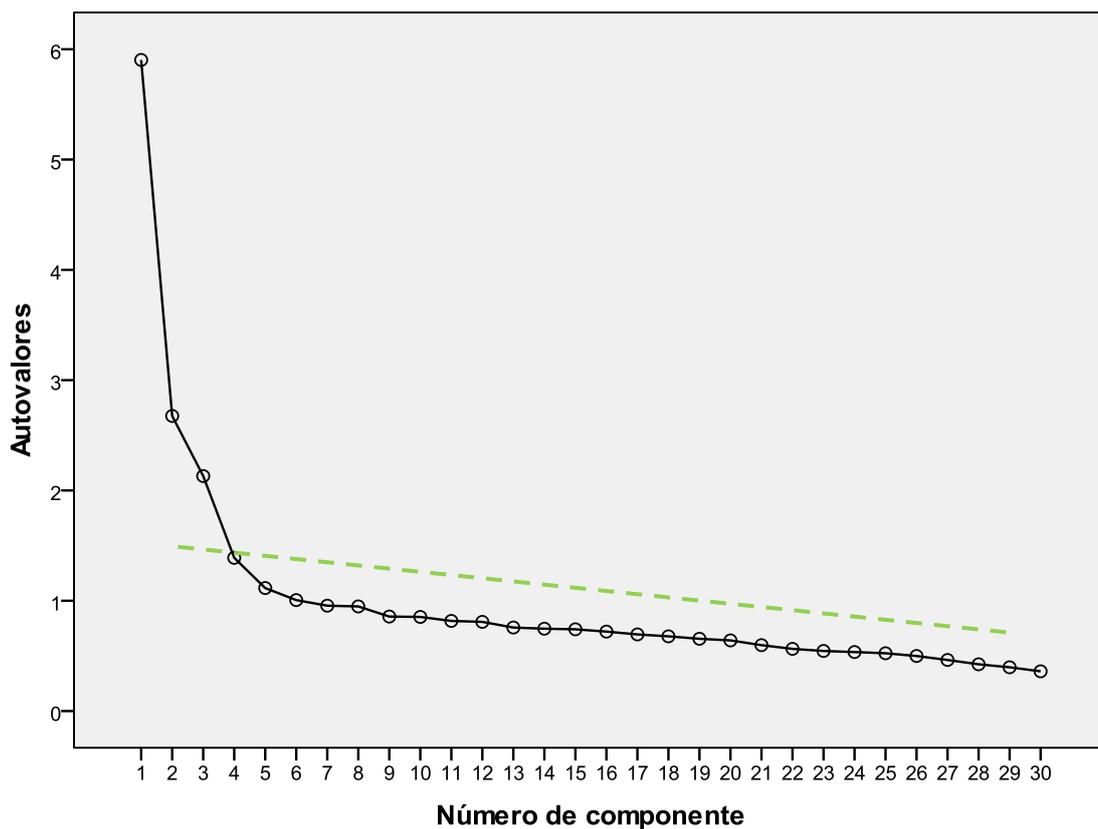


Figura 18 Scree-Plot o gráfico de sedimentación STCI-T<30> Muestra Piloto

Para terminar, podemos concluir por tanto que en nuestra muestra, el cuestionario no tiene una validez aceptable ni su estructura cumple con las tres dimensiones hipotetizadas.

3.7.3. Correlaciones entre los componentes

Se observa que existe una relación directa poco significativa entre los tres factores.

Tabla 26
STCI-T<30> Muestra Piloto. Modelo 3 Factores. Correlaciones entre las componentes

| Componente | Alegría | Seriedad | Mal humor |
|------------|---------|----------|-----------|
| Alegría | 1,000 | | |
| Seriedad | 0,175 | 1,000 | |
| Mal humor | 0,262 | 0,174 | 1,000 |

Método de extracción: Análisis de componentes principales.
Método de rotación: Normalización Oblimin con Kaiser.

3.8. Análisis de la fiabilidad de la escala STCI-T<30> adaptada al castellano en la muestra piloto

Según el alfa de Cronbach la consistencia interna de los ítems es alta siendo igual o superior a 0.7 (Tabla 27).

En cuanto al índice de fiabilidad de Spearman-Brown muestra una buena consistencia tanto si se mantiene la longitud del cuestionario como si se modifica, puesto que este índice es > 0.6 .

Tabla 27
STCI-T<30> Muestra Piloto. Modelo 3 Factores. Fiabilidad del modelo

| Escala | Descriptivos | | | | Fiabilidad | |
|--------------------|--------------|------|-----------|----------|-------------|----------------|
| | Media | DT | Asimetría | Curtosis | Cronbach | Spearman-Brown |
| <i>Rasgo</i> | | | | | | |
| Alegría | 33,29 | 4,91 | -1,10 | 1,48 | 0,79 | 0,78 |
| Alegría 1 | 16,24 | 2,62 | -0,94 | 1,36 | 0,58 | |
| Alegría 2 | 17,04 | 2,80 | -1,17 | 1,27 | 0,72 | |
| Seriedad | 21,40 | 4,96 | 0,41 | 0,22 | 0,70 | 0,62 |
| Seriedad 1 | 11,71 | 3,03 | 0,17 | -0,23 | 0,61 | |
| Seriedad 2 | 9,70 | 2,80 | 0,59 | 0,34 | 0,55 | |
| Mal humor | 19,24 | 5,86 | 0,68 | -0,03 | 0,79 | 0,75 |
| Mal humor 1 | 8,38 | 3,19 | 1,03 | 0,60 | 0,71 | |
| Mal humor 2 | 10,86 | 3,36 | 0,37 | -0,41 | 0,65 | |

En la Tabla 28 podemos observar que el cuestionario aumentaría su fiabilidad en el factor Alegría si se elimina ítem Alegría 10.

Tabla 28
STCI-T<30> Muestra Piloto. Modelo 3 Factores.
Estadísticos total-elemento

| | Índice de homogeneidad | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|------------------|------------------------|--|
| Alegría 1 | 0,445 | 0,772 |
| Alegría 2 | 0,435 | 0,773 |
| Alegría 3 | 0,543 | 0,760 |
| Alegría 4 | 0,539 | 0,760 |
| Alegría 5 | 0,518 | 0,762 |
| Alegría 6 | 0,631 | 0,750 |
| Alegría 7 | 0,440 | 0,772 |
| Alegría 8 | 0,544 | 0,760 |
| Alegría 9 | 0,459 | 0,770 |

| | | |
|---------------------|-------|--------------|
| Alegría 10 | 0,184 | 0,816 |
| Seriedad 1 | 0,371 | 0,674 |
| Seriedad 2 | 0,237 | 0,694 |
| Seriedad 3 | 0,299 | 0,687 |
| Seriedad 4 | 0,396 | 0,669 |
| Seriedad 5 | 0,331 | 0,681 |
| Seriedad 6 | 0,424 | 0,664 |
| Seriedad 7 | 0,321 | 0,682 |
| Seriedad 8 | 0,414 | 0,666 |
| Seriedad 9 | 0,367 | 0,675 |
| Seriedad 10 | 0,411 | 0,666 |
| Mal humor 1 | 0,360 | 0,788 |
| Mal humor 2 | 0,561 | 0,763 |
| Mal humor 3 | 0,340 | 0,789 |
| Mal humor 4 | 0,412 | 0,782 |
| Mal humor 5 | 0,553 | 0,769 |
| Mal humor 6 | 0,435 | 0,779 |
| Mal humor 7 | 0,560 | 0,763 |
| Mal humor 8 | 0,463 | 0,776 |
| Mal humor 9 | 0,537 | 0,766 |
| Mal humor 10 | 0,451 | 0,777 |

Comparando los datos de la muestra piloto con los resultados originales, éstos últimos presentan un α un poco más elevado tal y como se refleja en la Tabla 29.

Tabla 29
Comparación del coeficiente de fiabilidad del modelo STCI<30> para la muestra piloto

| Dimensiones | Alfa de Cronbach piloto | Alfa de Cronbach piloto estudio original | Alfa de Cronbach validación estudio original |
|--------------------|--------------------------------|---|---|
| Alegría | 0.79 | 0.75 | 0.78 |
| Seriedad | 0.70 | 0.79 | 0.73 |
| Mal humor | 0.79 | 0.78 | 0.75 |

3.8.1. Análisis factorial confirmatorio

Como se aprecia en la Tabla 30, todas las cargas factoriales son significativas ($p < .001$) y superan el valor 0.4, excepto el ítem Alegría 10 con un valor 0.21. El coeficiente de fiabilidad compuesta supera en todos los casos el valor de 0.70.

Tabla 30
STCI-T<30> Muestra Piloto. Modelo 3 Factores. Análisis Factorial Confirmatorio

| | Carga factorial estandarizada^a | Fiabilidad^b |
|------------------|--|-------------------------------|
| <i>Alegría</i> | | |
| Alegría 1 | 0,62 | |
| Alegría 2 | 0,52 | |
| Alegría 3 | 0,73 | |
| Alegría 4 | 0,76 | |
| Alegría 5 | 0,66 | 0,87 |
| Alegría 6 | 0,80 | |
| Alegría 7 | 0,55 | |
| Alegría 8 | 0,69 | |
| Alegría 9 | 0,66 | |
| Alegría 10 | 0,21 | |
| <i>Seriedad</i> | | |
| Seriedad 1 | 0,53 | |
| Seriedad 2 | 0,39 | |
| Seriedad 3 | 0,43 | |
| Seriedad 4 | 0,47 | |
| Seriedad 5 | 0,40 | |
| Seriedad 6 | 0,49 | 0,75 |
| Seriedad 7 | 0,50 | |
| Seriedad 8 | 0,53 | |
| Seriedad 9 | 0,52 | |
| Seriedad 10 | 0,54 | |
| <i>Mal humor</i> | | |
| Mal humor 1 | 0,43 | |
| Mal humor 2 | 0,70 | |
| Mal humor 3 | 0,58 | |
| Mal humor 4 | 0,45 | |
| Mal humor 5 | 0,86 | |
| Mal humor 6 | 0,46 | 0,846 |
| Mal humor 7 | 0,63 | |
| Mal humor 8 | 0,56 | |
| Mal humor 9 | 0,65 | |
| Mal humor 10 | 0,60 | |

^a Coeficiente de fiabilidad compuesta (Fornell y Larcker,1981)

^b * p<0,001

Índices de bondad de ajuste

Los índices de ajuste obtienen unos valores de CFI = 0.96; TLI = 0.95. RMSEA = 0.055 para un intervalo de confianza al 95 % (0.052; 0.057), y SRMR = 0.082.

indicando un muy buen ajuste del modelo, ya que, recordamos, los valores CFI tienen que ser ≥ 0.95 , los TLI ≥ 0.95 , los RMSEA < 0.08 y los SRMR ≤ 0.09 (Tabla 31).

Tabla 31
STCI-T<30> Muestra Piloto. Modelo 3 Factores. Índices de bondad de ajuste

| χ^2 (Santorra-Bentler) | g.l. | CFI | TLI | RMSEA (95% IC) | SRMR |
|--------------------------------|------|------|------|-----------------------|-------|
| 1774,32 | 402 | 0,96 | 0,95 | 0,055 (0,052 ; 0,057) | 0,082 |

CFI= Índice de ajuste comparativo; TLI= Índice de Tucker-Lewis;
RMSEA= Error cuadrático medio de aproximación; SRMR= Residual cuadrático medio estandarizado.

Correlaciones entre factores

Se observa que existe una relación inversa significativa entre la Alegría y el Mal humor, una pequeña relación entre la Seriedad y el Mal humor, y una ligera relación inversa entre Seriedad y Alegría (Tabla 32).

Tabla 32
STCI-T<30> Muestra Piloto. AFC. Correlaciones entre las componentes

| Componente | Alegría | Seriedad | Mal humor |
|------------|---------|----------|-----------|
| Alegría | 1.00 | | |
| Seriedad | -0,29 | 1.00 | |
| Mal humor | -0,66 | 0,28 | 1.00 |

3.9. Discusión de los resultados para la escala STCI-T<30> adaptada al castellano en la muestra piloto

Una vez que hemos revisado los resultados para la escala STCI-T<30>, en la muestra piloto, podemos realizar la discusión de los mismos.

Para realizar la traducción y retrotraducción de la versión rasgo del inventario STCI, se siguieron los mismos pasos que para la versión estado.

Comparando las media de los factores observamos que el factor Alegría, como rasgo, predomina frente a los otros factores, al igual que se aprecia en la versión estado. La puntuación media que más diferencia presenta, comparándola con la media de las muestras piloto y validación originales, es la del factor Seriedad.

La escala STCI-T<30> consta de 3 factores que se dividen en 2 facetas cada uno, en este sentido los resultados obtenidos concuerdan con la teoría original. Aun así se hace necesario revisar el cuestionario, ya que aparecen ítems cuya carga factorial no se enmarca en lo que sería su factor teórico. Aunque el ajuste perfecto de una herramienta de evaluación con su paradigma teórico es complicado, en este caso hay que considerar que dicho ajuste está más alejado de lo que en principio se quería considerar, lo que implica revisar el instrumento que se pretende validar.

Cualquiera de las dimensiones, muestran un alto coeficiente de fiabilidad, incluso mayor que los de los estudios originales. El coeficiente relacionado con el factor Seriedad, es el más bajo en relación con los demás factores, y sin embargo aumentaría el índice de fiabilidad si se elimina un ítem del factor Alegría.

A pesar de esto el análisis factorial confirmatorio, muestra un buen ajuste con respecto al modelo teórico.

Al igual que ocurre con el STCI-S<20>, el STCI-T<30> hallamos una validez aceptable y su estructura cumple con las tres dimensiones, pero no por ello implica que sea inmejorable.

3.10. Presentación y explicación de los ítems STCI-S<20> y STCI-T<30> en la muestra de validación

El STCI-S<20> consta de 20 ítems que se responden a través de una escala tipo Likert de 4 opciones, según la opción que más se ajusta en el momento de su aplicación. Estos ítems evalúan las tres escalas del STCI-S<20>, que son, Alegría, Seriedad y Mal humor, dividiéndose cada una, a su vez, en dos facetas. Las facetas que componen la escala, y que se pueden ver en la Tabla 33, son:

- Para la Alegría, *Carácter alegre* (CH1), que se evalúa con 4 ítems del tipo “Estoy feliz”; y la segunda faceta, *Hilaridad* (CH2), que se evalúa con 4 ítems del tipo “Siento ganas de reír”.
- Las facetas que componen la escala de Seriedad son, *Reflexividad* (SE1), que es evaluada por 3 ítems del tipo “Estoy pensando en cosas importantes (*para mí*)”; en cuanto a la segunda faceta *Seriedad* (SE2), es evaluada por 3 ítems del tipo “Ahora sólo puedo pensar en cosas serias”.
- Las facetas que componen la escala Mal humor son, *Tristeza/Melancolía* (BM1), evaluada por 3 ítems del tipo “Ahora tengo pena”; en cuanto a la segunda faceta *Displicencia* (BM2), se evalúa por 3 ítems del tipo “Estoy de Mal humor”.

Tabla 33
Escala STCI-S<20> adaptada al castellano

| | Dimensión | Ítem | Descripción |
|----------|-----------------------|------|---|
| Alegría | Carácter alegre (CH1) | 3 | Estoy feliz (Alegría1) |
| | | 6 | Alegría 2 |
| | | 18 | Alegría 7 |
| | | 20 | Alegría 8 |
| | Hilaridad (CH2) | 8 | Siento ganas de reír (Alegría3) |
| | | 10 | Alegría 4 |
| | | 13 | Alegría 5 |
| | | 16 | Alegría 6 |
| Seriedad | Reflexividad (SE1) | 4 | Estoy pensando en cosas importantes (<i>para mí</i>) (Seriedad 2) |
| | | 9 | Seriedad 3 |
| | | 14 | Seriedad 5 |
| | Seriedad (SE2) | 1 | Ahora sólo puedo pensar en cosas serias (Seriedad 1) |

| | | | |
|-----------|--------------------------|----|----------------------------------|
| | | 12 | Seriedad 4 |
| | | 17 | Seriedad 6 |
| | | 5 | Ahora tengo pena (Mal humor 2) |
| | Tristeza/Melancolía(BM1) | 11 | Mal humor 4 |
| Mal humor | | 15 | Mal humor 5 |
| | | 1 | Estoy de Mal humor (Mal humor 1) |
| | Displícencia (BM2) | 7 | Mal humor 3 |
| | | 19 | Mal humor 6 |

El STCI-T<30> consta de 30 ítems que se responden a través de una escala tipo Likert de 4 opciones, según la opción que más se ajusta en cómo se siente en general. Estos ítems evalúan las tres escalas del STCI-T<30>, que son al igual que en el STCI-S<20>, Alegría, Seriedad y Mal humor, dividiéndose cada una, a su vez, en dos facetas. Las facetas que componen la escala, y que se pueden ver en la Tabla 34, son:

- Para la Alegría, *Prevalencia del carácter alegre* (CH1), que se evalúa con 5 ítems del tipo “Vivo mi vida alegremente, de corazón y sin problemas”; y la segunda faceta, *Umbral bajo para sonreír y reír* (CH2), que se evalúa con 5 ítems del tipo “Cada día hay algo que me hace reír”.
- Las facetas que componen la escala de Seriedad son, *Prevalencia de estados serios* (SE1), que es evaluada por 5 ítems del tipo “Soy una persona seria”; en cuanto a la segunda faceta *Tendencia a considerar los acontecimientos concienzudamente e intensamente* (SE2), es evaluada por 5 ítems del tipo “La mayoría de mis amigos son bastante serios y profundos (*pensativos, que reflexionan las cosas*)”.
- Las facetas que componen la escala Mal humor son, *Prevalencia de la tristeza* (BM1), evaluada por 5 ítems del tipo “A menudo siento más ganas de llorar que de reír”; en cuanto a la segunda faceta *Prevalencia del Mal humor (enfado)* (BM2), se evalúa por 5 ítems del tipo “Mi estado de ánimo (*mi humor*) a menudo no es el mejor”.

Tabla 34
Escala STCI-T<30> adaptada al castellano

| | Dimensión | Ítem | Descripción |
|-----------|---|------|--|
| Alegría | Prevalencia del carácter alegre (CH1) | 8 | Vivo mi vida alegremente, de corazón y sin problemas (Alegría3) |
| | | 10 | Alegría 4 |
| | | 21 | Alegría 7 |
| | | 25 | Alegría 9 |
| | | 28 | Alegría 10 |
| | Umbral bajo para sonreír y reír (CH2) | 3 | Cada día hay algo que me hace reír (Alegría1) |
| | | 6 | Alegría 2 |
| | | 13 | Alegría 5 |
| | | 17 | Alegría 6 |
| | | 23 | Alegría 8 |
| Seriedad | Prevalencia de estados serios (SE1) | 2 | Soy una persona seria (Seriedad 1) |
| | | 12 | Seriedad 4 |
| | | 14 | Seriedad 5 |
| | | 16 | Seriedad 6 |
| | | 27 | Seriedad 9 |
| | Tendencia a considerar los acontecimiento concienzudamente e intensamente (SE2) | 4 | La mayoría de mis amigos son bastante serios y profundos (<i>pensativos, que reflexionan las cosas</i>) (Seriedad 2) |
| | | 9 | Seriedad 3 |
| | | 19 | Seriedad 7 |
| | | 24 | Seriedad 8 |
| | | 29 | Seriedad 10 |
| Mal humor | Prevalencia de la tristeza (BM1) | 5 | A menudo siento más ganas de llorar que de reír (Mal humor 2) |
| | | 7 | Mal humor 3 |
| | | 15 | Mal humor 5 |
| | | 26 | Mal humor 9 |
| | Prevalencia del Mal humor (enfado) (BM2) | 30 | Mal humor 10 |
| | | 1 | Mi estado de ánimo (<i>mi humor</i>) a menudo no es el mejor (Mal humor 1) |
| | | 11 | Mal humor 4 |
| | | 18 | Mal humor 6 |
| | | 20 | Mal humor 7 |
| | | 22 | Mal humor 8 |

3.11. Estadísticos descriptivos STCI-S<20> en la muestra de validación

3.11.1. Análisis de los resultados

En la Tabla 35 se presentan las medias y desviaciones típicas obtenidas en cada escala.

En general se observa que los sujetos presentan puntuaciones medias/altas en la escala de Alegría, sobre todo, los ítems Alegría 1, Alegría 2, Alegría 4, Alegría 7, que están por encima del valor medio de la escala (>3).

En cuanto a las puntuaciones de la escala Seriedad, las puntuaciones son medias no llegando a superar el 3, destacando los ítems Seriedad 2, Seriedad 3 y Seriedad 5, indica que las respuestas más habituales han sido “moderadamente en desacuerdo” y “moderadamente de acuerdo”.

Las puntuaciones obtenidas en la escala Mal humor, nos lleva a pensar que la gran mayoría de los niños respondieron “totalmente en desacuerdo” y “moderadamente en desacuerdo” en todos los ítems. Si centramos la atención al ítem Mal humor 5, que presenta una puntuación media y una desviación típica algo mayor que el resto de ítems.

Tabla 35
Muestra Validación. Estadísticos descriptivos STCI-S<20>

| Ítem de cuestionario | Media | Desviación típica | N |
|----------------------|-------|-------------------|-----|
| Alegría 1 | 3,32 | 0,90 | 433 |
| Alegría 2 | 3,26 | 0,96 | 433 |
| Alegría 3 | 2,91 | 1,03 | 433 |
| Alegría 4 | 3,31 | 0,93 | 433 |
| Alegría 5 | 2,52 | 1,08 | 433 |
| Alegría 6 | 2,86 | 1,07 | 433 |
| Alegría 7 | 3,16 | 0,99 | 433 |
| Alegría 8 | 2,91 | 1,04 | 433 |
| Seriedad 1 | 2,05 | 1,02 | 433 |
| Seriedad 2 | 2,88 | 1,04 | 433 |
| Seriedad 3 | 2,78 | 1,02 | 433 |
| Seriedad 4 | 2,06 | 1,04 | 433 |
| Seriedad 5 | 2,63 | 1,05 | 433 |

| | | | |
|--------------------|-------------|-------------|------------|
| Seriedad 6 | 2,13 | 1,05 | 433 |
| Mal humor 1 | 1,45 | 0,77 | 433 |
| Mal humor 2 | 1,49 | 0,92 | 433 |
| Mal humor 3 | 1,46 | 0,85 | 433 |
| Mal humor 4 | 1,55 | 0,91 | 433 |
| Mal humor 5 | 1,74 | 1,01 | 433 |
| Mal humor 6 | 1,41 | 0,77 | 433 |

En la Tabla 36 vemos que el factor Alegría en la muestra de validación tiene una media más baja que las medias obtenidas tanto en la muestra piloto como en la piloto y de validación originales. En cuanto a los demás factores, no presentan diferencias significativas.

Tabla 36
Comparación de las puntuaciones medias del modelo STCI-S<20> para la muestra de validación

| Dimensiones | Media de la muestra piloto | Media de la muestra piloto estudio original | Media de la muestra de validación | Media de la muestra de validación estudio original |
|-------------|----------------------------|---|-----------------------------------|--|
| Alegría | 3.12 | 3.18 | 3.03 | 3.34 |
| Seriedad | 2.36 | 2.34 | 2.42 | 2.36 |
| Mal humor | 1.49 | 1.42 | 1.51 | 1.44 |

3.12. Análisis de la validez de la escala STCI-S<20> adaptada al castellano en la muestra de validación

Antes de comenzar a realizar el análisis de validez de la escala STCI-S<20>, es necesario efectuar un análisis factorial, con lo que primero se debe comprobar la pertinencia, o no, de hacer dicho análisis factorial.

3.12.1 Pertinencia del análisis factorial

Con el objetivo de determinar la estructura factorial subyacente, se realizó un análisis factorial, lo que a su vez permitiría verificar el grado de acuerdo con el modelo teórico adoptado. En primer lugar se efectuó la medida de adecuación muestra de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), la cual arrojó un resultado de .940. Dicho valor indica que se puede realizar el análisis factorial. El test de esfericidad de Bartlett obtuvo un valor de significatividad $p < .001$, lo que nos indica que es pertinente la realización del análisis factorial.

3.12.2. Cargas factoriales, Comunalidades y Extracción de los componentes

En la Tabla 37 se presentan los datos obtenidos a través del análisis de comunalidades, que se puede apreciar que son sensiblemente bajos.

En esta ocasión no se aprecian ítems que expliquen menos del 25% de su variabilidad, el ítem que muestra el valor más bajo es el de Seriedad 6 (0.32).

Las saturaciones del modelo de 3 factores, muestran que todos los ítems saturan claramente sobre la dimensión que teóricamente le corresponde, ya que explican una varianza de 56.66%.

Si analizamos las saturaciones del modelo de 3 factores, y tras aplicar la rotación, observamos que los ítems saturan sobre la dimensión que teóricamente le corresponde.

Tabla 37
Muestra Validación. Cargas Factoriales y Comunalidades STCI-S<20>

| Ítems | Modelo sin Rotar | | | Modelo Rotado | | | Comunalidades |
|-----------------------------|------------------|--------------|------|---------------|-------------|-------------|---------------|
| | F1 | F2 | F3 | F1 | F2 | F3 | |
| <i>Alegría</i> | | | | | | | |
| Alegría 1 | -0,78 | | | -0,60 | 0,34 | | 0,65 |
| Alegría 2 | -0,74 | | | -0,59 | 0,28 | | 0,57 |
| Alegría 3 | -0,67 | 0,27 | 0,36 | | | 0,72 | 0,65 |
| Alegría 4 | -0,84 | | | -0,59 | 0,38 | | 0,73 |
| Alegría 5 | -0,47 | 0,26 | 0,56 | | | 0,83 | 0,60 |
| Alegría 6 | -0,69 | 0,26 | 0,28 | | | 0,65 | 0,62 |
| Alegría 7 | -0,82 | | | -0,40 | 0,55 | | 0,73 |
| Alegría 8 | -0,68 | 0,31 | | -0,54 | 0,37 | | 0,56 |
| <i>Seriedad</i> | | | | | | | |
| Seriedad 1 | 0,55 | 0,35 | | | 0,50 | | 0,44 |
| Seriedad 2 | | 0,67 | | | 0,74 | | 0,51 |
| Seriedad 3 | 0,41 | 0,63 | | | 0,80 | | 0,61 |
| Seriedad 4 | 0,65 | | | 0,36 | 0,38 | | 0,48 |
| Seriedad 5 | 0,45 | 0,58 | | | 0,72 | | 0,55 |
| Seriedad 6 | 0,39 | 0,39 | | | 0,53 | | 0,32 |
| <i>Mal humor</i> | | | | | | | |
| Mal humor 1 | 0,73 | | 0,26 | 0,75 | | | 0,61 |
| Mal humor 2 | 0,65 | | 0,31 | 0,74 | | | 0,52 |
| Mal humor 3 | 0,63 | | 0,34 | 0,75 | | | 0,52 |
| Mal humor 4 | 0,80 | | | 0,71 | | | 0,67 |
| Mal humor 5 | 0,70 | | | 0,63 | | | 0,51 |
| Mal humor 6 | 0,58 | | 0,37 | 0,74 | | | 0,48 |
| % Varianza Explicada | 41,31 | 9,66 | 5,69 | | | | |
| Total | | 56,66 | | | | | |

Nota: Método de extracción: Análisis de componentes principales Método de rotación: Oblimin con Kaiser

Se han eliminado las cargas inferiores a 0.25

En la Figura 19, se representa el gráfico de sedimentación, o scree-plot, y se puede apreciar que se puede trazar una línea recta, comprobando que aparece un primer punto de inflexión a partir del componente 3, aunque se pronuncia más a partir del 4º y 5º componente, al igual que en la muestra piloto.

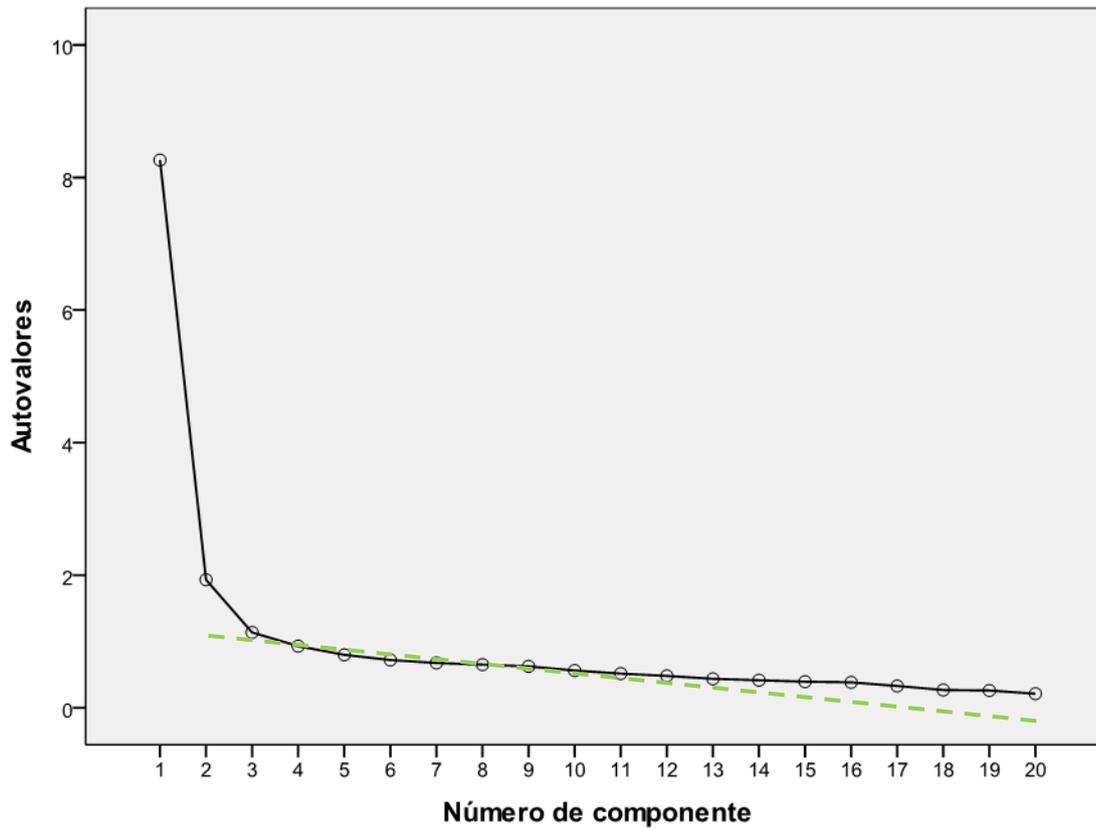


Figura 19. Scree-Plot o gráfico de sedimentación STCI-S<20> Muestra de validación

3.12.3. Correlaciones entre los componentes

Se observa que existe una relación inversa muy significativa entre la Alegría y el Mal humor, una pequeña relación entre Seriedad y Mal humor, y una ligera relación inversa entre Seriedad y Alegría (Tabla 38).

Tabla 38
STCI-S<20> Muestra Validación. Modelo 3 Factores.
Correlaciones entre las componentes

| Componente | Alegría | Seriedad | Mal humor |
|------------|---------|----------|-----------|
| Alegría | 1,00 | | |
| Seriedad | -0,18 | 1,00 | |
| Mal humor | -0,47 | 0,38 | 1,00 |

Método de extracción: Análisis de componentes principales.

Metodo de rotación: Normalización Oblimin con Kaiser.

3.13. Análisis de la fiabilidad de la escala STCI-S<20> adaptada al castellano en la muestra de validación

El alpha de Cronbach (Tabla xx), muestra que nuestra escala muestra una fiabilidad más que aceptable ya que $\alpha > 0.6$, siendo el factor Seriedad el que menor fiabilidad muestra (0.75), así como sus facetas (Seriedad 1 = 0.69 y Seriedad 2 = 0.62)

En la Tabla 39 también se observa una menor fiabilidad, según el coeficiente de Spearman-Brown (0.66), en el factor Seriedad.

Tabla 39
STCI-S<20> Muestra Validación. Modelo 3 Factores. Fiabilidad del modelo

| Escala | Descriptivos | | | | Fiabilidad | |
|--------------------|--------------|------|-----------|----------|-------------|----------------|
| | Media | DT | Asimetría | Curtosis | Cronbach | Spearman-Brown |
| <i>Estado</i> | | | | | | |
| Alegría | 24,23 | 6,07 | -0,96 | 0,29 | 0,89 | 0,87 |
| Alegría 1 | 12,66 | 3,21 | -1,06 | 0,40 | 0,84 | |
| Alegría 2 | 11,58 | 3,25 | -0,72 | -0,24 | 0,80 | |
| Seriedad | 14,48 | 4,14 | 0,18 | -0,57 | 0,75 | 0,66 |
| Seriedad 1 | 8,27 | 2,44 | -0,21 | -0,77 | 0,69 | |
| Seriedad 2 | 6,19 | 2,35 | 0,57 | -0,33 | 0,62 | |
| Mal humor | 9,07 | 3,92 | 1,65 | 2,43 | 0,84 | 0,79 |
| Mal humor 1 | 4,77 | 2,36 | 1,53 | 1,65 | 0,77 | |
| Mal humor 2 | 4,30 | 1,94 | 1,80 | 2,92 | 0,76 | |

Observemos si algún ítem resulta superfluo o no adecuado en nuestra escala. Lo comprobaremos mediante el índice de homogeneidad corregido y el alfa de Cronbach obtenido eliminando cada ítem.

La Tabla 40 muestra que, según el índice de homogeneidad, todos los ítems miden lo mismo que el resto, dentro de sus propios factores, pero el valor del alfa de Cronbach aumentaría en el factor Alegría si eliminamos el ítem Alegría 5. Aunque en este caso se puede obviar la diferencia, y no se hace necesario eliminar el ítem.

Tabla 40
STCI-S<20> Muestra Validación. Modelo 3 Factores.
Estadísticos total-elemento

| | Índice de homogeneidad | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|------------------|------------------------|--|
| Alegría 1 | 0,725 | 0,875 |
| Alegría 2 | 0,652 | 0,881 |
| Alegría 3 | 0,666 | 0,880 |
| Alegría 4 | 0,781 | 0,869 |
| Alegría 5 | 0,480 | 0,898 |
| Alegría 6 | 0,687 | 0,878 |
| Alegría 7 | 0,780 | 0,869 |
| Alegría 8 | 0,633 | 0,883 |
| Seriedad 1 | 0,491 | 0,710 |
| Seriedad 2 | 0,418 | 0,730 |
| Seriedad 3 | 0,566 | 0,689 |
| Seriedad 4 | 0,488 | 0,711 |
| Seriedad 5 | 0,547 | 0,694 |
| Seriedad 6 | 0,407 | 0,733 |
| Mal humor 1 | 0,678 | 0,809 |
| Mal humor 2 | 0,597 | 0,823 |
| Mal humor 3 | 0,596 | 0,822 |
| Mal humor 4 | 0,732 | 0,794 |
| Mal humor 5 | 0,601 | 0,824 |
| Mal humor 6 | 0,554 | 0,830 |

Tal y como se refleja en la Tabla 41, encontramos que cualquiera de las dimensiones, muestran un alto coeficiente de fiabilidad, siendo el más bajo, el coeficiente relacionado con el factor Seriedad, aunque el coeficiente de fiabilidad obtenido en la muestra de validación de esta tesis se asemeja más a las de los estudios originales, a diferencia del obtenido en el estudio piloto.

Tabla 41
Comparación del coeficiente de fiabilidad del modelo STCI<20> para la muestra de validación

| Dimensiones | Alfa de Cronbach validación | Alfa de Cronbach piloto | Alfa de Cronbach piloto estudio original | Alfa de Cronbach validación estudio original |
|-------------|-----------------------------|-------------------------|--|--|
| Alegría | 0.89 | 0.85 | 0.88 | 0.87 |
| Seriedad | 0.75 | 0.67 | 0.77 | 0.75 |
| Mal humor | 0.84 | 0.78 | 0.85 | 0.84 |

3.13.1. Análisis factorial confirmatorio

La Tabla 42 muestra el resultado del análisis de ecuaciones estructurales. Todas las cargas factoriales son significativas ($p < .001$) y superan el valor 0.4, y el coeficiente de fiabilidad compuesta supera en todos los casos el valor de 0.70, lo que indica alta fiabilidad del cuestionario, aunque el factor Seriedad sea el que muestra una fiabilidad menor a la de los otros factores (0.798).

Tabla 42
STCI-S<20> Muestra Validación. Modelo 3 Factores. Análisis Factorial Confirmatorio

| | Carga factorial estandarizada ^a | Fiabilidad ^b |
|------------------|--|-------------------------|
| <i>Alegría</i> | | |
| Alegría 1 | 0,86 | 0,93 |
| Alegría 2 | 0,82 | |
| Alegría 3 | 0,72 | |
| Alegría 4 | 0,93 | |
| Alegría 5 | 0,50 | |
| Alegría 6 | 0,77 | |
| Alegría 7 | 0,89 | |
| Alegría 8 | 0,74 | |
| <i>Seriedad</i> | | |
| Seriedad 1 | 0,69 | 0,798 |
| Seriedad 2 | 0,48 | |
| Seriedad 3 | 0,69 | |
| Seriedad 4 | 0,71 | |
| Seriedad 5 | 0,68 | |
| Seriedad 6 | 0,52 | |
| <i>Mal humor</i> | | |
| Mal humor 1 | 0,82 | 0,903 |
| Mal humor 2 | 0,77 | |
| Mal humor 3 | 0,74 | |
| Mal humor 4 | 0,89 | |
| Mal humor 5 | 0,76 | |
| Mal humor 6 | 0,68 | |

^a Coeficiente de fiabilidad compuesta (Fornell y Larcker, 1981)

^b* $p < 0,001$

Índices de bondad de ajuste

El ajuste del modelo se valoró a través de los índices de ajuste propuestos por Hu y Bentler (1999) y Jöreskog y Sorbom (1993) obteniéndose unos valores de CFI = 0.99; TLI = 0.99. RMSEA = 0.051 con un intervalo de confianza al 95% (0.044; 0.058) y SRMR = 0.07., lo que indica un excelente ajuste del modelo, recordando que los valores CFI tienen que ser ≥ 0.95 , los TLI ≥ 0.95 , los RMSEA < 0.08 y los SRMR ≤ 0.09 (Tabla 43).

Tabla 43
STCI-S<20> Muestra Validación. Modelo 3 Factores. Índices de bondad de ajuste

| χ^2 (Santorra-Bentler) | g.l. | CFI | TLI | RMSEA (95% IC) | SRMR |
|--------------------------------|------|------|------|-----------------------|------|
| 360,18 | 167 | 0,99 | 0,99 | 0,051 (0,044 ; 0,058) | 0,07 |

CFI= Índice de ajuste comparativo; TLI= Índice de Tucker-Lewis;
RMSEA= Error cuadrático medio de aproximación; SRMR= Residual cuadrático medio estandarizado.

Correlaciones entre factores

Tal y como se observa en la Tabla 44, Mal humor y Seriedad muestran una alta correlación positiva. También muestran altas correlaciones, pero en signo negativo, el factor Alegría con los factores Mal humor y Seriedad.

Tabla 44
STCI-S<20> Muestra Validación. AFC. Correlaciones entre las componentes

| Componente | Alegría | Seriedad | Mal humor |
|------------|---------|----------|-----------|
| Alegría | 1.00 | | |
| Seriedad | -0,63 | 1.00 | |
| Mal humor | -0,89 | 0,76 | 1.00 |

3.14. Discusión de los resultados para la escala STCI-S adaptada al castellano en la muestra de validación

Una vez que hemos revisado los resultados para la escala STCI-S, en la muestra de validación, procedemos a realizar la discusión de los mismos.

Ya en la parte teórica se ha hecho la observación de que, aunque se empiezan a realizar cada vez más, los estudios para crear o validar cuestionarios para niños, son muy pocos, ya en 2003 Etxebarria, Apodaca, Eceiza, Fuentes y Ortiz, encontraron que los estudios con niños y niñas en edad escolar son aún escasos y los resultados encontrados, poco consistentes.

Resulta complicado encontrar estudios sobre instrumentos que midan las emociones, y aún menos las emociones positivas en niños. Stellar, John-Henderson, Anderson, Gordon, McNeil & Keltner (2015), relacionan en un estudio que los afectos positivos, así como la apreciación de la belleza, generan en nuestro organismo más citoquinas. Las citoquinas son un conjunto de proteínas de pequeño peso molecular sintetizadas por multitud de células del sistema inmune. Su función es inmunorreguladora siendo fundamentales en la comunicación y en las interacciones que establecen las células del sistema inmune entre sí y con otras células. Las citoquinas dirigen la respuesta inmune innata y la respuesta inmune específica e intervienen en la inflamación y en la hematopoyesis. Para esto se preguntó a los participantes del estudio si habían experimentado placer, Alegría, amor, etc., y luego se recogían muestras de tejido de las encías y la mejilla, para relacionar, en este caso, la producción de citoquinas y emociones, sin embargo no utilizan un cuestionario que refuerce los resultados.

Durante mucho tiempo se ha tenido como cierto que las emociones negativas, y las positivas, eran los polos apuestos de un mismo factor, pero Frijda (2001) con su *Ley de asimetría hedónica*, muestra que en realidad se trata de dos sistemas unipolares, diferentes y parcialmente independientes entre sí. Hay que tener en cuenta que emociones positivas y negativas se diferencian en el tiempo que se experimenta, así como en la necesidad y urgencia de movilizar recursos de afrontamiento. Esto es así,

puesto que en las emociones negativas no se alcanza una meta, y por lo tanto, requieren movilizar planes y acciones con el fin de alcanzarla, hecho que no ocurre en las emociones positivas. Al ser tan breve, en cuanto duración, nos quedaría el recuerdo y la anticipación como medio para prolongar los efectos gratificantes de las emociones positivas. Además hay que tener en cuenta que existen emociones que no son completamente positivas o negativas, sino que están compuestas por cualidades de ambas dimensiones.

La escala STCI-S<20> consta de 3 factores que se dividen en 2 facetas cada uno, en este sentido los resultados obtenidos concuerdan y se ajustan con la teoría original, mostrando la coexistencia de los mismos.

Encontramos que cualquiera de las dimensiones, muestran un alto coeficiente de fiabilidad, siendo el más bajo, el coeficiente relacionado con el factor Seriedad, aunque el coeficiente de fiabilidad obtenido en la muestra de validación de esta tesis se asemeja más a las de los estudios originales, a diferencia del obtenido en el estudio piloto. Incluso se puede decir que, si antes, se hacía innecesario aumentar el número de ítems para que el inventario aumentara la fiabilidad, ahora se hace mucho menos necesario. El caso contrario, el de eliminar un ítem para que aumente la fiabilidad del instrumento, aunque en principio aparece en el ítem Alegría 5 (CH 2), debido a que su índice de homogeneidad muestra que mide lo mismo que los demás ítems. Además la diferencia es mínima.

En el análisis factorial confirmatorio, podemos ver una mejora significativa, del cuestionario en la muestra de validación, con respecto a la muestra piloto. Los constructos utilizados se adecuan a la estructura tridimensional teórica, y muestran un excelente ajuste del modelo.

Dados estos resultados, podemos decir que con el STCI-S<20>, hemos conseguido los objetivos marcados para esta investigación, en lo referente a traducir el inventario y comprobar si resulta un instrumento psicométricamente adecuado que permita la medida de esta capacidad humana.

3.15. Estadísticos descriptivos STCI-T<30> en la muestra de validación

3.15.1 Análisis de los resultados

En la Tabla 45 se presentan las medias y desviaciones típicas obtenidas en cada escala.

En general se observa que los sujetos presentan puntuaciones altas en la escala de Alegría (>3), exceptuando el ítem Alegría 10 que tiene una puntuación media de 2.71, y una desviación típica de 1.07.

En cuanto a las puntuaciones de la escala Seriedad, las puntuaciones son medias, pero se observan ítems que tienen medias >3 (Seriedad 3 y Seriedad 5), indica que las respuestas más habituales han sido “moderadamente de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”, lo que contrasta con los resultados de la muestra piloto..

Las puntuaciones obtenidas en la escala Mal humor, nos lleva a pensar que la gran mayoría de los niños respondieron “totalmente en desacuerdo” y “moderadamente en desacuerdo” en la mayoría de los ítems, excepto los ítems Mal humor 4, Mal humor 6 y Mal humor 7 con medias >2.

Tabla 45
Estadísticos descriptivos STCI-T<30>

| Ítem de cuestionario | Media | Desviación típica | N |
|----------------------|-------------|-------------------|------------|
| Alegría 1 | 3,65 | 0,74 | 423 |
| Alegría 2 | 3,30 | 0,94 | 423 |
| Alegría 3 | 3,02 | 0,96 | 423 |
| Alegría 4 | 3,45 | 0,81 | 423 |
| Alegría 5 | 3,29 | 0,87 | 423 |
| Alegría 6 | 3,52 | 0,76 | 423 |
| Alegría 7 | 3,57 | 0,76 | 423 |
| Alegría 8 | 3,50 | 0,77 | 423 |
| Alegría 9 | 3,10 | 0,90 | 423 |
| Alegría 10 | 2,71 | 1,07 | 423 |
| Seriedad 1 | 1,87 | 0,94 | 423 |
| Seriedad 2 | 1,59 | 0,81 | 423 |
| Seriedad 3 | 2,43 | 1,10 | 423 |

| | | | |
|--------------------|-------------|-------------|------------|
| Seriedad 4 | 2,72 | 0,96 | 423 |
| Seriedad 5 | 2,37 | 1,06 | 423 |
| Seriedad 6 | 3,03 | 0,92 | 423 |
| Seriedad 7 | 1,89 | 0,98 | 423 |
| Seriedad 8 | 1,89 | 0,95 | 423 |
| Seriedad 9 | 3,00 | 0,98 | 423 |
| Seriedad 10 | 2,32 | 0,93 | 423 |
| Mal humor 1 | 2,14 | 1,04 | 423 |
| Mal humor 2 | 1,64 | 0,94 | 423 |
| Mal humor 3 | 1,58 | 0,96 | 423 |
| Mal humor 4 | 2,51 | 1,02 | 423 |
| Mal humor 5 | 1,39 | 0,77 | 423 |
| Mal humor 6 | 2,25 | 1,04 | 423 |
| Mal humor 7 | 2,30 | 1,10 | 423 |
| Mal humor 8 | 1,72 | 0,96 | 423 |
| Mal humor 9 | 1,91 | 1,05 | 423 |
| Mal humor 10 | 1,65 | 0,92 | 423 |

Los factores evaluados como rasgo no presentan diferencias que reseñar, excepto la del factor Seriedad, en el que se puede ver claramente que las medias obtenidas en el estudio original son mayores a las obtenidas para la realización de esta tesis (Tabla 46).

Tabla 46
Comparación de las puntuaciones medias del modelo

| Dimensiones | Media de la muestra piloto | Media de la muestra piloto estudio original | Media de la muestra de validación | Media de la muestra de validación estudio original |
|-------------|----------------------------|---|-----------------------------------|--|
| Alegría | 3.33 | 3.33 | 3.31 | 3.39 |
| Seriedad | 2.14 | 2.54 | 2.31 | 2.55 |
| Mal humor | 1.92 | 1.84 | 1.91 | 1.90 |

3.16. Análisis de la validez de la escala STCI-T<30> adaptada al castellano en la muestra de validación

Antes de comenzar a realizar el análisis de validez de la escala STCI-S<20>, es necesario efectuar un análisis factorial, con lo que primero se debe comprobar la pertinencia, o no, de hacer dicho análisis factorial.

3.16.1. Pertinencia del análisis factorial

Con el objetivo de determinar la estructura factorial subyacente, se realizó un análisis factorial, lo que a su vez permitiría verificar el grado de acuerdo con el modelo teórico adoptado. En primer lugar se efectuó la medida de adecuación muestra de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), la cual arrojó un resultado de .899. Dicho valor indica que se puede realizar el análisis factorial. El test de esfericidad de Bartlett obtuvo un valor de significatividad $p < .001$, lo que nos indica que es pertinente la realización del análisis factorial.

3.16.2. Cargas factoriales, Comunalidades y Extracción de los componentes

En la Tabla 47 se presentan los datos obtenidos a través del análisis de comunalidades, que se puede apreciar que son sensiblemente bajos.

Si observamos el factor Seriedad se aprecian ítems que expliquen menos del 25% de su variabilidad, estos son, Seriedad 2, Seriedad 3 y Seriedad 8.

Las saturaciones del modelo de 3 factores, muestran que todos los ítems saturan claramente sobre la dimensión que teóricamente le corresponde, ya que explican una varianza de 41.46%.

Si analizamos las saturaciones del modelo de 3 factores, y tras aplicar la rotación, observamos que los ítems saturan sobre la dimensión que teóricamente le corresponde.

Tabla 47

Muestra Validación. Cargas Factoriales y Comunalidades STCI-T<30>

| Ítems | Modelo sin Rotar | | | Modelo Rotado | | | Comunalidades |
|----------------------|------------------|--------------|-------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| | F1 | F2 | F3 | F1 | F2 | F3 | |
| <i>Alegría</i> | | | | | | | |
| Alegría 1 | -0,54 | 0,35 | | | 0,64 | | 0,46 |
| Alegría 2 | -0,47 | 0,36 | | | 0,63 | | 0,41 |
| Alegría 3 | -0,68 | | | -0,57 | 0,34 | | 0,54 |
| Alegría 4 | -0,73 | | | -0,41 | 0,55 | | 0,58 |
| Alegría 5 | -0,57 | 0,30 | | | 0,59 | | 0,44 |
| Alegría 6 | -0,73 | 0,26 | | -0,29 | 0,66 | | 0,64 |
| Alegría 7 | -0,46 | 0,40 | | | 0,63 | | 0,41 |
| Alegría 8 | -0,43 | 0,42 | 0,38 | | 0,73 | | 0,51 |
| Alegría 9 | -0,66 | | | -0,46 | 0,42 | | 0,48 |
| Alegría 10 | | | 0,56 | 0,31 | 0,50 | 0,32 | 0,36 |
| <i>Seriedad</i> | | | | | | | |
| Seriedad 1 | 0,41 | 0,25 | | 0,26 | | -0,37 | 0,28 |
| Seriedad 2 | | 0,28 | | | | -0,28 | |
| Seriedad 3 | | | -0,28 | | | -0,36 | |
| Seriedad 4 | | 0,52 | -0,43 | | | -0,68 | 0,47 |
| Seriedad 5 | | 0,27 | -0,49 | | | -0,55 | 0,31 |
| Seriedad 6 | | 0,52 | -0,33 | | | -0,59 | 0,37 |
| Seriedad 7 | 0,33 | | -0,41 | | -0,31 | -0,41 | 0,29 |
| Seriedad 8 | 0,32 | | | | | -0,24 | |
| Seriedad 9 | | 0,56 | | | 0,29 | -0,49 | 0,35 |
| Seriedad 10 | 0,25 | 0,28 | -0,49 | | | -0,58 | 0,38 |
| <i>Mal humor</i> | | | | | | | |
| Mal humor 1 | 0,52 | | | | 0,58 | | 0,36 |
| Mal humor 2 | 0,65 | | 0,31 | | 0,75 | | 0,56 |
| Mal humor 3 | 0,57 | | | | 0,49 | | 0,34 |
| Mal humor 4 | 0,48 | 0,28 | 0,29 | | 0,65 | | 0,39 |
| Mal humor 5 | 0,74 | | | | 0,56 | -0,36 | 0,55 |
| Mal humor 6 | 0,50 | 0,25 | | | 0,61 | | 0,36 |
| Mal humor 7 | 0,58 | 0,36 | | | 0,63 | | 0,47 |
| Mal humor 8 | 0,78 | | | | 0,75 | | 0,68 |
| Mal humor 9 | 0,56 | | 0,30 | | 0,67 | | 0,44 |
| Mal humor 10 | 0,72 | | | | 0,72 | | 0,58 |
| % Varianza Explicada | 25,25 | 8,54 | 7,67 | | | | |
| Total | | 41,46 | | | | | |

Nota: Método de extracción: Análisis de componentes principales Método de rotación: Oblimin con Kaiser

Se han eliminado las cargas inferiores a 0.25

En la Figura 20, se representa el gráfico de sedimentación, o scree-plot, y se puede apreciar que se puede trazar una línea recta, comprobando que aparece un primer punto de inflexión a partir del componente 4.

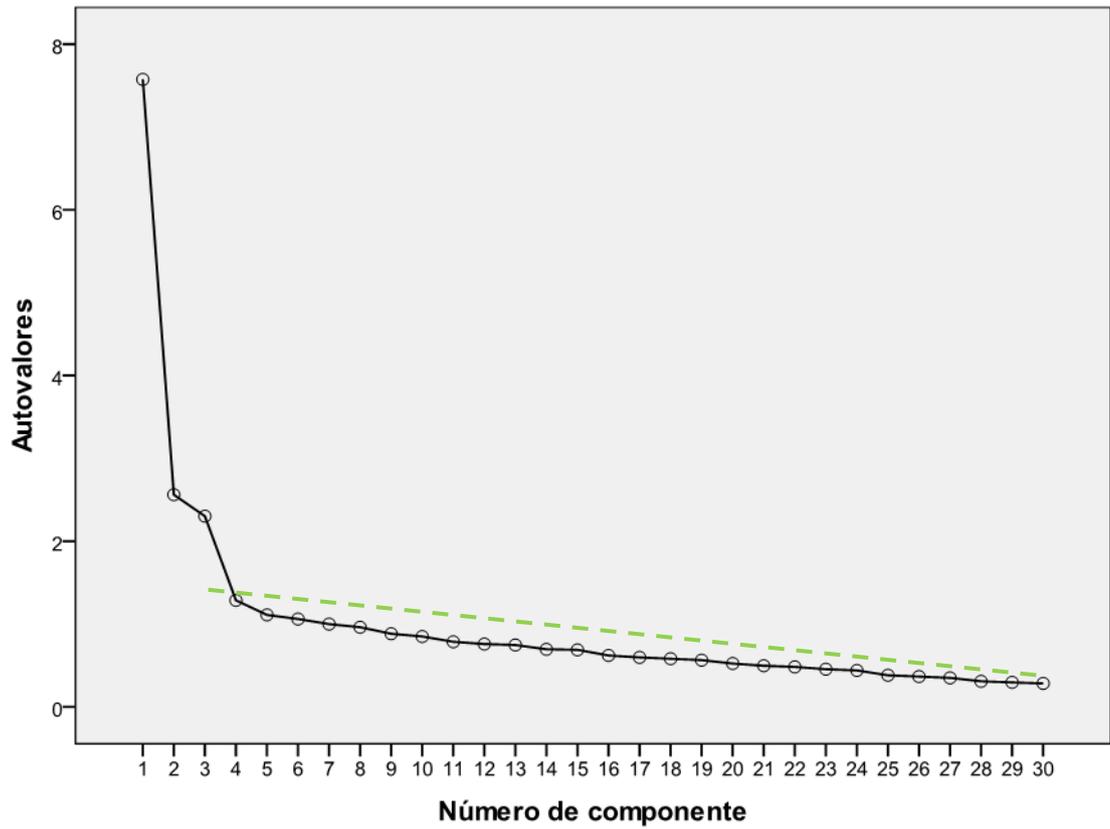


Figura 20. Scree-Plot o gráfico de sedimentación STCI-T<30> Muestra de validación

Para terminar, podemos concluir por tanto que en nuestra muestra, el cuestionario tiene una validez aceptable y su estructura cumple con las tres dimensiones hipotetizadas.

3.16.3. Correlaciones entre los componentes

Se observa que existe una relación inversa poco significativa entre Alegría y Mal humor, al igual que entre Seriedad y Mal humor, también ligera relación directa entre Seriedad y Alegría (Tabla 48).

Tabla 48
STCI-T<30> Muestra Validación. Modelo 3 Factores.
Correlaciones entre las componentes

| Componente | Alegría | Seriedad | Mal humor |
|------------|---------|----------|-----------|
| Alegría | 1,00 | | |
| Seriedad | 0,09 | 1,00 | |
| Mal humor | -0,15 | -0,27 | 1,00 |

Método de extracción: Análisis de componentes principales.

Método de rotación: Normalización Oblimin con Kaiser.

3.17. Análisis de la fiabilidad de la escala STCI-T<30> adaptada al castellano en la muestra de validación

La Tabla 49 muestra que nuestra escala presenta una fiabilidad aceptable ya que $\alpha > 0.6$, aunque el factor Seriedad obtiene un índice de 0.65, al igual que el valor de Spearman-Brown es notablemente bajo (0.5).

Tabla 49
Muestra Validación. Modelo 3 Factores. Fiabilidad del modelo

| Escala | Descriptivos | | | | Fiabilidad | |
|--------------------|--------------|------|-----------|----------|-------------|----------------|
| | Media | DT | Asimetría | Curtosis | Cronbach | Spearman-Brown |
| <i>Rasgo</i> | | | | | | |
| Alegría | 33,10 | 5,42 | -1,29 | 2,18 | 0,83 | 0,82 |
| Alegría 1 | 15,80 | 2,98 | -0,82 | 0,47 | 0,66 | |
| Alegría 2 | 17,26 | 2,93 | -1,54 | 2,88 | 0,76 | |
| Seriedad | 23,16 | 4,69 | 0,26 | 0,03 | 0,65 | 0,50 |
| Seriedad 1 | 12,98 | 3,01 | -0,08 | -0,14 | 0,59 | |
| Seriedad 2 | 10,21 | 2,73 | 0,38 | -0,26 | 0,47 | |
| Mal humor | 19,19 | 6,67 | 0,93 | 0,47 | 0,86 | 0,83 |
| Mal humor 1 | 8,24 | 3,51 | 1,24 | 1,00 | 0,80 | |
| Mal humor 2 | 10,96 | 3,71 | 0,52 | -0,28 | 0,76 | |

Observemos si algún ítem resulta superfluo o no adecuado en nuestra escala. Lo comprobaremos mediante el índice de homogeneidad corregido y el alfa de Cronbach obtenido eliminando cada ítem.

La Tabla 50 muestra que, según el índice de homogeneidad y el valor de alfa de Cronbach aumentaría en el factor Alegría si eliminamos el ítem Alegría 10, aunque si observamos el factor Seriedad, el índice de homogeneidad de los ítems Seriedad 2, Seriedad 3, Seriedad 5, Seriedad 7 y Seriedad 8, indican que no miden lo mismo que el resto de ítems del mismo factor, aunque el alfa de Cronbach no indica que la fiabilidad del cuestionario mejore si se elimina cualquiera de los ítems reseñados para este factor.

Tabla 50
STCI-T<30> Muestra Validación. Modelo 3
Factores. Estadísticos total-elemento

| | Índice de homogeneidad | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|-------------------|---------------------------|--|
| Alegría 1 | 0,562 | 0,810 |
| Alegría 2 | 0,498 | 0,815 |
| Alegría 3 | 0,519 | 0,813 |
| Alegría 4 | 0,662 | 0,799 |
| Alegría 5 | 0,555 | 0,809 |
| Alegría 6 | 0,706 | 0,796 |
| Alegría 7 | 0,506 | 0,814 |
| Alegría 8 | 0,534 | 0,812 |
| Alegría 9 | 0,548 | 0,810 |
| Alegría 10 | 0,220 | 0,850 |
| Seriedad 1 | 0,344 | 0,600 |
| Seriedad 2 | 0,221 | 0,624 |
| Seriedad 3 | 0,243 | 0,624 |
| Seriedad 4 | 0,432 | 0,580 |
| Seriedad 5 | 0,264 | 0,618 |
| Seriedad 6 | 0,301 | 0,609 |
| Seriedad 7 | 0,283 | 0,613 |
| Seriedad 8 | 0,210 | 0,628 |
| Seriedad 9 | 0,345 | 0,599 |
| Seriedad 10 | 0,377 | 0,593 |
| Mal humor 1 | 0,495 | 0,858 |
| Mal humor 2 | 0,658 | 0,845 |
| Mal humor 3 | 0,472 | 0,859 |
| Mal humor 4 | 0,509 | 0,857 |
| Mal humor 5 | 0,613 | 0,850 |
| Mal humor 6 | 0,495 | 0,858 |
| Mal humor 7 | 0,576 | 0,852 |
| Mal humor 8 | 0,739 | 0,838 |
| Mal humor 9 | 0,569 | 0,852 |
| Mal humor 10 | 0,691 | 0,842 |

Comparándolos con los resultados originales, tanto los factores de Alegría y Mal humor presentan un α sensiblemente más elevado, tal y como se presenta en la Tabla 51, a los que muestran los estudios originales.

Tabla 51
Comparación del coeficiente de fiabilidad del modelo

| Dimensiones | Alfa de Cronbach validación | Alfa de Cronbach piloto | Alfa de Cronbach piloto estudio original | Alfa de Cronbach validación estudio original |
|-------------|-----------------------------|-------------------------|--|--|
| Alegría | 0.83 | 0.79 | 0.75 | 0.76 |
| Seriedad | 0.65 | 0.70 | 0.79 | 0.73 |
| Mal humor | 0.86 | 0.79 | 0.78 | 0.75 |

3.17.1. Análisis factorial confirmatorio

La Tabla 52 muestra el resultado de este análisis. No todas las cargas factoriales son significativas ($p < .001$) ya que muestran un valor < 0.4 . El coeficiente de fiabilidad compuesta supera o iguala en todos los casos el valor de 0.70.

Tabla 52
STCI-T<30> Muestra Validación. Modelo 3 Factores. Análisis Factorial Confirmatorio

| | Carga factorial estandarizada ^a | Fiabilidad ^b |
|------------------|--|-------------------------|
| <i>Alegría</i> | | |
| Alegría 1 | 0,73 | |
| Alegría 2 | 0,60 | |
| Alegría 3 | 0,69 | |
| Alegría 4 | 0,85 | |
| Alegría 5 | 0,72 | 0,89 |
| Alegría 6 | 0,88 | |
| Alegría 7 | 0,64 | |
| Alegría 8 | 0,62 | |
| Alegría 9 | 0,71 | |
| Alegría 10 | 0,27 | |
| <i>Seriedad</i> | | |
| Seriedad 1 | 0,48 | |
| Seriedad 2 | 0,37 | |
| Seriedad 3 | 0,33 | |
| Seriedad 4 | 0,57 | |
| Seriedad 5 | 0,37 | 0,70 |
| Seriedad 6 | 0,46 | |
| Seriedad 7 | 0,44 | |
| Seriedad 8 | 0,31 | |
| Seriedad 9 | 0,49 | |
| Seriedad 10 | 0,53 | |
| <i>Mal humor</i> | | |
| Mal humor 1 | 0,58 | |
| Mal humor 2 | 0,81 | 0,91 |
| Mal humor 3 | 0,68 | |

| | |
|--------------|------|
| Mal humor 4 | 0,58 |
| Mal humor 5 | 0,84 |
| Mal humor 6 | 0,57 |
| Mal humor 7 | 0,67 |
| Mal humor 8 | 0,88 |
| Mal humor 9 | 0,68 |
| Mal humor 10 | 0,84 |

^a Coeficiente de fiabilidad compuesta (Fornell y Larcker,1981)

^b* p<0,001

Índices de bondad de ajuste

Revisando los índices de ajuste se obtienen unos valores de CFI = 0.97; TLI = 0.95. RMSEA = 0.060 para un intervalo de confianza al 95% (0.056; 0.065), mostrando que existe ajuste del modelo, aún y cuando observamos que uno de los índices de ajuste SRMR muestra un valor de 0.11. cuando el valor idóneo es SRMR ≤ 0.09, recordando que lo demás valores idóneos son, CFI ≥ 0.95, los TLI ≥ 0.95, los RMSEA < 0.08 (Tabla 53).

Tabla 53
STCI-T<30> Muestra Validación. Modelo 3 Factores. Índices de bondad de ajuste

| χ^2 (Santorra-Bentler) | g.l. | CFI | TLI | RMSEA (95% IC) | SRMR |
|--------------------------------|------|------|------|-----------------------|------|
| 1085,13 | 402 | 0,97 | 0,96 | 0,060 (0,056 ; 0,065) | 0,11 |

CFI= Índice de ajuste comparativo; TLI= Índice de Tucker-Lewis;

RMSEA= Error cuadrático medio de aproximación; SRMR= Residual cuadrático medio estandarizado.

Correlaciones entre factores

Se observa que existe una relación inversa muy significativa entre Alegría y Mal humor, y una relación negativa poco significativa entre Seriedad y Alegría, también ligera relación directa entre Seriedad y Mal humor (Tabla 54).

Tabla 54
STCI-T<30> Muestra Validación. AFC. Correlaciones entre las componentes

| Componente | Alegría | Seriedad | Mal humor |
|------------|---------|----------|-----------|
| Alegría | 1.00 | | |
| Seriedad | -0,25 | 1.00 | |
| Mal humor | -0,73 | 0,37 | 1.00 |

3.18. Discusión de los resultados para la escala STCI-T<30> adaptada al castellano en la muestra de validación

Una vez que hemos revisado los resultados para la escala STCI-T<30>, en la muestra de validación, podemos realizar la discusión de los mismos.

Los factores evaluados como rasgo no presentan diferencias que reseñar, excepto la del factor Seriedad, en el que se puede ver claramente que las medias obtenidas en el estudio original son mayores a las obtenidas para la realización de esta tesis.

La escala STCI-T<30> consta de 3 factores que se dividen en 2 facetas cada uno, en este sentido los resultados obtenidos concuerdan con la teoría original. Aunque se puede ver que en el factor Seriedad hay tres ítems cuya carga factorial, junto con los datos obtenidos en su comunalidad, indican que no tienen ningún poder explicativo de la variabilidad de esta variable. Con respecto a la muestra piloto coinciden los ítems Seriedad 2 (SE 2) y Seriedad 3 (SE 2), y aunque los demás mejoran con la revisión realizada para la muestra de validación, es el ítem Seriedad 8 (SE 2) el que empeora. En los factores Alegría y Mal humor se aprecia un mejor ajuste de todos los ítems.

Las dimensiones Alegría y Mal humor, muestran un alto coeficiente de fiabilidad, siendo el coeficiente relacionado con el factor Seriedad más bajo que los obtenidos en las muestras piloto y originales. La capacidad de medir, Alegría y Mal humor como rasgo de personalidad, de nuestro cuestionario, en la muestra de validación, es sensiblemente mayor que la capacidad de los cuestionarios piloto y originales. Según los resultados total-elemento, y en vista del índice de homogeneidad, se hace necesario revisar los ítems Seriedad 2 (SE 2), Seriedad 3 (SE2), Seriedad 5 (SE 1), Seriedad 7 (SE 2), Seriedad 8 (SE 2). Esto último es preferible a aumentar el número de ítems como se deduce del índice de fiabilidad de Spearman-Brown. El coeficiente de fiabilidad obtenido para el factor Seriedad es aceptable, pero comparado con la mejora obtenida en los demás factores, así como la diferencia con las otras investigaciones, sí debe hacerse una revisión, incluso considerar si los ítems del estudio piloto, se ajustan más que estos ítems.

A diferencia de la versión estado de nuestro cuestionario, hemos conseguido los objetivos marcados en su mayoría, y aunque pueda ser aceptable psicométricamente la escala en el factor Seriedad, no se iguala a los estándares de las investigaciones anteriores.

3.19. Correlaciones STCI-T<30> y STCI-S<20>

A continuación se presentan las correlaciones entre las escalas, y entre factores y facetas de las dos escalas, para ello se ha utilizado el índice de correlación de Spearman debido a que al ser una técnica no paramétrica es libre de distribución probabilística, los supuestos son menos estrictos. Permite ciertos desvíos del patrón normal. La manifestación de una relación causa-efecto es posible sólo a través de la comprensión de la relación natural que existe entre las variables y no debe manifestarse sólo por la existencia de una fuerte correlación.

En la Tabla 55 se reflejan las correlaciones entre las escalas STCI-T <c30> y STCI-S<c20>. Se observan puntuaciones significativas por su baja correlación entre el factor Seriedad rasgo con los factores estado de Alegría y Mal humor. Las correlaciones entre los factores Alegría rasgo y Alegría estado, así como Mal humor rasgo y Mal humor estado, son altas y de signo positivo. El factor Seriedad, en sus dos versiones, aunque de signo positivo, tiene menor correlación.

Tabla 55
Correlaciones entre las escalas STCI-T <c30> y STCI-S<c20>

| Variables | Rasgo | | | Estado | | |
|---------------|--------|----------------|--------|--------|-------|-------|
| | CH | SE | BM | CH | SE | BM |
| <i>Rasgo</i> | | | | | | |
| CH | 1,000 | | | | | |
| SE | -0,185 | 1,000 | | | | |
| BM | -0,485 | 0,334 | 1,000 | | | |
| <i>Estado</i> | | | | | | |
| CH | 0,587 | -0,151* | -0,471 | 1,000 | | |
| SE | -0,182 | 0,367 | 0,381 | -0,398 | 1,000 | |
| BM | -0,384 | 0,151* | 0,555 | -0,656 | 0,517 | 1,000 |

Nota. Correlación de Spearman.

*Correlaciones significativas $p < 0.01$. Resto, $p < 0.001$

En la Tabla 56 observamos la correlación entre factores y facetas, observándose unos buenos índices de correlación en general, pero es el factor Seriedad rasgo, y sobre todo su faceta Seriedad 1, los que muestran una correlación no significativa con el factor estado de Alegría y sus facetas.

3.20. Discusión de los resultados de las correlaciones STCI-T<30> y STCI-S<20>

Según la teoría sobre la que se sustenta este estudio (Hösli, Sommer & Ruch, 2006), podemos medir la Alegría, no ya sólo como un estado transitorio, sino como un rasgo de personalidad. Decir que se es una persona alegre, tiene su razón de ser.

Dicho esto, se hace necesario comprobar si los factores que se establecen, se relacionan de alguna manera.

La respuesta es sí. La relación entre rasgo de personalidad y estado emocional, dentro de un mismo factor junto con sus facetas, por ejemplo Alegría, es muy alta. Lo mismo se aprecia con los demás factores y facetas, incluso, tanto de forma positiva o negativa, la relación entre todos los factores y todas las facetas es moderada. No existe relación entre la faceta Seriedad 1 como rasgo y el factor, con sus facetas, Alegría como estado. Podríamos decir que no existe relación porque no hay influencia, por decirlo de algún modo, entre el estado de Alegría y la prevalencia de estados serios del rasgo de Seriedad. Sin embargo la explicación más plausible en este caso es que psicométricamente todavía se puede revisar y mejorar el conjunto de ítems del factor Seriedad en el STCI-T<30>, y más en concreto los ítems de la faceta Seriedad 1.

3.21. STCI vs. STAI/STAIC

En la Tabla 57 podemos ver las correlaciones entre los factores Ansiedad estado-rasgo, y los factores del cuestionario STCI, también en sus versiones estado y rasgo. Se presentan dos tipos de correlación, el coeficiente de correlación de Pearson, que implica que la muestra tiende a la normalidad (correlaciones paramétricas), y el coeficiente Rho de Spearman, que se utiliza si la muestra utilizada en el estudio no tiene una tendencia normal (correlaciones no paramétricas).

No aparecen diferencias importantes entre las correlaciones paramétricas y no paramétricas, es más, todas son significativas y en su mayoría muestran una relación moderada-alta.

Los factores de Alegría, tanto rasgo como estado, presentan una validez divergente (relación lineal negativa), con los factores de ansiedad.

Los factores Mal humor y Seriedad, presentan una validez convergente (relación lineal positiva), con los factores de ansiedad. Esta relación se puede considerar alta, excepto la que muestra el factor Seriedad rasgo, con el factor ansiedad estado.

Los factores de ansiedad también muestran alta relación lineal positiva, en los dos tipos de correlación.

Tabla 57

Correlaciones entre las escalas STCI-T <c30> y STCI-S<c20>, y las escalas STAI y STAIC

Correlaciones paramétricas

Correlaciones no paramétricas

| | Coefficiente de correlación | Ansiedad Estado | Ansiedad Rasgo | Coefficiente de correlación | Ansiedad Estado | Ansiedad Rasgo |
|--------------------|-----------------------------|-----------------|----------------|-----------------------------|-----------------|----------------|
| Ansiedad Estado | Pearson | 1 | | Rho de Spearman | 1 | |
| Ansiedad Rasgo | | ,665** | 1 | | ,605** | 1 |
| Alegría (Rasgo) | | -,429** | -,310** | | -,387** | -,283** |
| Seriedad (Rasgo) | | ,154** | ,275** | | ,151** | ,318** |
| Mal humor (Rasgo) | | ,558** | ,649** | | ,485** | ,635** |
| Alegría (Estado) | | -,634** | -,392** | | -,585** | -,373** |
| Seriedad (Estado) | | ,475** | ,414** | | ,456** | ,416** |
| Mal humor (Estado) | | ,618** | ,427** | | ,577** | ,443** |

3.22. Discusión de los resultados STCI vs. STAI/STAIC

Dentro de los objetivos que se pretendían conseguir, estaban los de comprobar que el factor Alegría se relacionará de forma negativa con el factor de Ansiedad, tanto en estado como rasgo, demostrar que los factores Seriedad y Mal humor se relacionarán de forma positiva con el factor de Ansiedad, tanto en estado como rasgo y, como objetivo general, comprobar la relación existente entre los factores Alegría, Seriedad y Mal humor, y el factor Ansiedad, tanto estado como rasgo.

Villaseñor-Ponce (2010), correlacionan Ansiedad y Bienestar Psicológico en estudiantes recién ingresados en la universidad, observando que, si la ansiedad es moderada beneficia al sujeto dado que genera un estado de alerta y tensión que puede mejorar el rendimiento. Además a menor ansiedad, mayor bienestar psicológico y mientras más altas sean las puntuaciones en bienestar psicológico, menor es la ansiedad que presentan los estudiantes.

Un estudio de Álvarez (2014), relacionó el Bienestar Psicológico y la Ansiedad estado-rasgo en adolescentes. Los adolescentes de la muestra presentaron puntuaciones elevadas de bienestar psicológico. El 23,5 % de adolescentes de la investigación, presentaron niveles altos de ansiedad rasgo, planteando que se debe a que la sintomatología en el adolescente es de carácter neurótico. Existe una relación significativa entre la ansiedad estado y el bienestar psicológico, los adolescentes que registran mayor sintomatología tienen menor bienestar psicológico. Los individuos más felices y satisfechos sufren menos malestar, tienen apreciaciones personales más adecuadas y tienen mayores habilidades para el manejo del entorno físico y social. Se propone el seguimiento de los adolescentes con mayores niveles de ansiedad estado, con el objetivo de promover en ellos el desarrollo de factores protectores como el bienestar psicológico. Cuanto más elevadas sean las puntuaciones de bienestar psicológico, menores serán los niveles de ansiedad. Se puede plantear que el bienestar psicológico pudiera actuar como factor protector o de riesgo en el proceso salud-enfermedad.

Martínez, García e Inglés (2013), en una investigación relacionando ansiedad escolar, ansiedad rasgo, ansiedad estado y depresión, en una muestra de adolescentes,

encontraron que existían correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre la totalidad de los factores de la ansiedad escolar y la ansiedad rasgo, la ansiedad estado y la depresión. Además, los factores situacionales y sistemas de respuesta de la ansiedad escolar fueron variables predictoras o clasificatorias positivas y significativas de la ansiedad rasgo, ansiedad estado, disforia y de la baja autoestima, pudiendo, por tanto, apoyar las hipótesis planteadas inicialmente. En lo que se refiere a la ansiedad rasgo y a la ansiedad estado se encontraron correlaciones significativas con todos los factores, y sobre todo, con la escala ansiedad rasgo. Este resultado se puede explicar en función de que aquellos alumnos que se sienten “mal en general” tienden a sufrir con más frecuencia miedos escolares, los niños que puntúan alto en ansiedad rasgo también puntúan alto en nivel de miedos.

Los datos obtenidos en este estudio coinciden, teniendo en cuenta las diferencias, con los estudios que se acaban de reseñar. La ansiedad como estado se relaciona positivamente con Mal humor estado y rasgo, y se relaciona negativamente con Alegría, tanto en estado como rasgo. En cuanto a la ansiedad como rasgo las relaciones son iguales a las de ansiedad estado.

LA CAMISA DEL HOMBRE FELIZ (LEON TOLSTOI)

En las lejanas tierras del norte, hace mucho tiempo, vivió un zar que enfermó gravemente. Reunió a los mejores médicos de todo el imperio, que le aplicaron todos los remedios que conocían y otros nuevos que inventaron sobre la marcha, pero lejos de mejorar, el estado del zar parecía cada vez peor. Le hicieron tomar baños calientes y fríos, ingirió jarabes de eucalipto, menta y plantas exóticas traídas en caravanas de lejanos países. Le aplicaron ungüentos y bálsamos con los ingredientes más insólitos, pero la salud del zar no mejoraba. Tan desesperado estaba el hombre que prometió la mitad de lo que poseía a quien fuera capaz de curarle. El anuncio se propagó rápidamente, pues las pertenencias del gobernante eran cuantiosas, y llegaron médicos, magos y curanderos de todas partes del globo para intentar devolver la salud al zar. Sin embargo fue un trovador quien pronunció:

—Yo sé el remedio: la única medicina para vuestros males, Señor. Sólo hay que buscar a un hombre feliz: vestir su camisa es la cura a vuestra enfermedad.

Partieron emisarios del zar hacia todos los confines de la tierra, pero encontrar a un hombre feliz no era tarea fácil: aquel que tenía salud echaba en falta el dinero, quien lo poseía, carecía de amor, y quien lo tenía se quejaba de los hijos.

Sin embargo, una tarde, los soldados del zar pasaron junto a una pequeña choza en la que un hombre descansaba sentado junto a la lumbre de la chimenea:

—¡Qué bella es la vida! Con el trabajo realizado, una salud de hierro y afectuosos amigos y familiares ¿qué más podría pedir?

Al enterarse en palacio de que, por fin, habían encontrado un hombre feliz, se extendió la alegría. El hijo mayor del zar ordenó inmediatamente:

—Traed prestamente la camisa de ese hombre. ¡Ofrecedle a cambio lo que pida!

En medio de una gran algarabía, comenzaron los preparativos para celebrar la inminente recuperación del gobernante.

Grande era la impaciencia de la gente por ver volver a los emisarios con la camisa que curaría a su gobernante, mas, cuando por fin llegaron, traían las manos vacías:

—¿Dónde está la camisa del hombre feliz? ¡Es necesario que la vista mi padre!

—Señor -contestaron apenados los mensajeros-, el hombre feliz no tiene camisa.

Capítulo 4. Conclusiones y prospectiva de investigación

Resumen

Este capítulo está dedicado a plasmar las conclusiones derivadas del trabajo de investigación presentado, así como a plantear posibles futuras investigaciones.

4.1. Conclusiones

4.1.1. Alegría

4.1.2. Seriedad

4.1.3. Mal humor

4.2. Conclusiones finales

4.3. Limitaciones de la investigación

4.4. Prospectivas de investigación

4.1. Conclusiones

Una vez que se han discutido los resultados obtenidos, tanto en la muestra piloto como en la muestra de validación, vamos a señalar las conclusiones que se derivan de dichos resultados. Para llevar a cabo esta tarea, se van a enumerar dichas conclusiones dentro de cada uno de los factores evaluados por el Inventario Estado-Rasgo de Alegría para Niños y Adolescentes.

4.1.1. Alegría

En cuanto al factor Alegría, y centrándonos en principio en su versión rasgo, podemos apreciar que nuestra escala (STCI-T<30>), muestra una fiabilidad y validez mayor que las obtenidas en los estudios originales. Esto nos permite medir la Alegría, como un rasgo de personalidad, en niños y adolescentes de nuestra población.

Según se ha podido comprobar, el factor de Alegría, como rasgo de personalidad, presenta unos niveles similares, tanto en niños españoles como en niños de Suiza.

Esto puede indicar que, si había alguna sospecha de que pudieran existir diferencias culturales entre las dos poblaciones, por lo menos no se aprecia ninguna para el rasgo de Alegría.

El cuestionario STCI-S<20>, muestra unos valores de fiabilidad y validez óptimos para la evaluación de la Alegría como estado, para niños y adolescentes de nuestra población.

La población infantojuvenil española muestra menos puntuación en Alegría estado, que la población suiza. Esto puede ser debido a que el momento de la recogida de datos se realizó en días lectivos, y que el instrumento es sensible a situaciones no tan favorables para un estado alegre.

4.1.2. Seriedad

El cuestionario STCI-T<30> en su factor Seriedad, muestra una fiabilidad y una validez menor que la que se observa en los estudios originales. Esto no quiere decir que el cuestionario no puede medir este factor, ya que los resultados obtenidos, aunque no se ajusten totalmente a los objetivos marcados, son aceptables.

Los niños españoles muestran menos niveles de Seriedad, como rasgo de personalidad, que los que muestran los niños suizos. Esto puede indicar que los niños españoles no piensan tanto en las consecuencias, no llegan a darle tanta importancia a según qué situaciones o circunstancias.

La diferencia obtenida entre las puntuaciones de Seriedad rasgo, puede llegar a indicar que existen diferencias culturales para este factor.

Según los resultados, la parte que evalúa Seriedad estado en el STCI-S<20>, es fiable y válida, con puntuaciones similares a los obtenidos en los estudios originales, permitiendo medir el estado de Seriedad de los niños y adolescentes de nuestra población.

La población infantojuvenil española muestra una puntuación más alta en Seriedad estado, que la obtenida en la población suiza, por lo menos, si la situación es estando en clase, lo que también puede indicar que el cuestionario es sensible a la situación en la que se aplica.

4.1.3. Mal humor

Dados los resultados de la parte que evalúa Mal humor en el STCI-T<30>, se muestra más fiable y válida que los estudios originales, permitiendo medir Mal humor, como rasgo de personalidad, de los niños y adolescentes de nuestra población.

Según los resultados obtenidos en el factor Mal humor, como rasgo de personalidad, los niños españoles y suizos muestran un rasgo de Mal humor similar.

Esto indica que no parece existir ningún tipo de diferencia cultural entre las dos poblaciones, española y suiza, o por lo menos no se aprecia ninguna para el rasgo de Mal humor.

La parte que evalúa Mal humor estado en el STCI-S<20>, muestra una fiabilidad y validez óptimas. Lo que permite medir el estado de Mal humor de los niños y adolescentes de nuestra población.

La población infantojuvenil española muestra más puntuación en Mal humor estado, que la población suiza, por lo menos, si la situación es estando en clase. Es posible que el cuestionario sea sensible a las diferentes situaciones.

4.2. Conclusiones finales

Dentro del conjunto de factores que se evalúan con el STCI, en sus dos versiones, estado-rasgo, la Alegría se encuentra más desarrollada, y no por ello se anula la existencia de los demás factores, sino que coexisten, por decirlo así en un mismo universo.

Aunque los factores que se pueden considerar negativos, superan en número al único factor positivo, centrándonos en estos como rasgo de personalidad, parece que los niños están más bien programados para la Alegría, y no tanto la Seriedad y el Mal humor.

Seriedad y Mal humor son necesarios para equilibrar la balanza que podría desbordar la Alegría. Resultaría contraproducente que se desarrollara la Alegría en todas las situaciones y en todos los momentos, sin que hubiera un límite.

Pero al mismo tiempo, la Alegría, como rasgo de personalidad, es la responsable de que nos podamos recuperar antes de una situación de Mal humor o de Seriedad.

La situación, en la recogida de datos, puede haber influido en las puntuaciones obtenidas en los factores de la escala estado.

Los factores, estado y rasgo, tienen una fuerte relación entre sí.

No existe relación entre los estados de Alegría y la prevalencia de estados serios.

Alegría estado y rasgo se relaciona negativamente con ansiedad estado y rasgo.

La Alegría puede hacer que la ansiedad disminuya.

La Seriedad y el Mal humor, estado y rasgo, se relacionan positivamente con ansiedad estado y rasgo.

Seriedad y Mal humor pueden influir positivamente en la activación de la ansiedad.

Se deben establecer líneas de investigación que nos permitan una mejor comprensión de las dimensiones de la Alegría estado-rasgo, así como de otros factores positivos, profundizando más en sus componentes.

4.3. Limitaciones de la investigación

Vamos a dedicar un espacio para hacer una reflexión sobre las limitaciones observadas en esta investigación, así como algunos puntos de mejora.

Al ser un cuestionario autoadministrado, sólo se cuenta con lo que el sujeto que lo cumplimenta entiende de los ítems. No se obtiene más información de otras fuentes.

No se han tenido en cuenta factores como situación laboral de la familia, número de amigos y amigas, si los padres viven en casa, etc.

Aunque cada vez hay más estudios sobre los aspectos positivos de la personalidad, todavía hay pocas herramientas orientadas a niños en los que haber podido apoyar esta investigación. La tendencia normal ha sido casi siempre evaluar para diagnosticar factores negativos, pero no se observa la posibilidad de realizar diagnósticos positivizados, con el fin de obtener perfiles concretos de aptitudes y herramientas que la persona tiene desarrolladas, y que pueden minimizar los estragos que provocan los aspectos más negativos.

No se han valorado los perfiles sociométricos de edad o sexo, por ejemplo.

Existen variables que pueden estar ejerciendo como mediadoras en los resultados, pero que no han sido valoradas, como por ejemplo la actitud familiar ante la vida.

Al ser un estudio transversal, se hace difícil establecer conclusiones a largo plazo.

Todavía hay un universo por descubrir en cuanto al valor predictivo de los rasgos y estados positivos, y como trabajar con ellos para que aspectos, como la ansiedad, tengan repercusiones mínimas.

4.4. Prospectiva de investigación

Teniendo en cuenta las limitaciones comentadas, hay que comenzar a plantear diferentes trabajos para el futuro.

Mejorar los aspectos del STCI estado-rasgo, que no han permitido lograr, del todo, los objetivos planteados al inicio del trabajo.

Aunque es suficiente la consistencia del factor Seriedad en el STCI-T<30>, se debe revisar para poder medir la Seriedad, como rasgo de personalidad, de los niños y adolescentes de nuestra población.

El factor Alegría en la muestra de validación tiene una media más baja que las medias obtenidas, para el mismo factor, tanto en la muestra piloto, de este estudio, como en las muestras piloto y de validación originales. Habría que considerar si esto es así porque se obtuvieron los datos mientras estaban en clase.

Sería interesante comprobar la capacidad que tienen los factores Alegría, Seriedad y Mal humor, tanto en estado como rasgo, para predecir la ansiedad. Generar un perfil de Alegría, Seriedad y Mal humor, que pueda dar indicios de prevención de un aumento de la ansiedad, y qué perfil es el que pueda facilitar este aumento de ansiedad.

Comprobar la sensibilidad de la versión estado del STCI, ante las diferentes situaciones de aplicación.

Generar más herramientas de medida, tanto para niños de edades inferiores a las que se ajusta el STCI, incluso comprobar si este es válido para esas edades inferiores.

Impulsar el Diagnóstico Positivizado, en contraposición al diagnóstico de aspectos negativos. Cuando se habla de positivizar implica dar carácter positivo a algo, y en este caso lo que se quiere diagnosticar es algo positivo, dando un giro en este sentido.

Una vez que se diagnostique positivamente, que sirva para crear programas de desarrollo de esos aspectos positivos, reforzando los que estén más desarrollados, para que minimicen el daño que puedan hacer los aspectos, que en principio se consideran negativos, pero que no deben desaparecer ya que también tienen su función, y son necesarios.

El desarrollo de programas e intervenciones para generar, o comenzar a generar una Inflación Neurobiosociopsicológica Positivizada. Todos los modelos de la inflación eterna producen un multiverso infinito, lo que conocemos típicamente como fractal. En contraposición al efecto dominó, podemos considerar a cada ser humano como un universo potencial (a mí me gusta decir que las personas somos esferas) que, sin perder su idiosincrasia, desarrolla sus aspectos positivos, generando una energía positiva que se libera, e influenciando a aquellos que le rodean, y estos pueden generar una inflación positiva comenzando con el proceso e influenciando a otros.

Todas estas propuestas ampliarlas a todos los ámbitos, desde la educación, pasando por la familia, la empresa, etc.

Demostrar, no solo que “el camino de la alegría es la ruta de la felicidad”, sino que “el camino de la alegría es el atajo a la felicidad”.

Decálogo alegre

1. La Alegría está en todas partes, incluso en aquellos lugares en los que parece imposible.
2. La Alegría no hace distinciones de sexo, credo, estatus social, edad, estado familiar, laboral, etc.
3. La Alegría prevalece ante emociones negativas.
4. La Alegría es un derecho y un deber al tiempo
5. La Alegría es una actitud vital y una herencia.
6. La Alegría necesita coexistir con las emociones y cogniciones negativas, si se saben manejar, pueden generar más crecimiento aún. No hay resta, sino suma.
7. La Alegría genera comunidad, amistad, amor.
8. La Alegría se puede aprender y desarrollar.
9. La Alegría se contagia, se puede exportar de persona en persona.
10. La Alegría está dentro de ti.

So ein schöner Tag (das Fliegerlied) (Tim Toupet)

Ich lieg gern im Gras und schau zum Himmel rauf,
schauen die ganzen Wolken nicht lustig aus?
Und fliegt ein Flieger vorbei dann wink ich zu ihm rauf
und bist du auch noch dabei, dann bin ich super drauf.

Und ich flieg, flieg, flieg wie ein Flieger,
bin so stark, stark, stark wie ein Tiger,
und so groß, groß, groß wie ne Giraffe, so hoch. Wooo

Und ich spring, spring, spring immer wieder,
und ich schwimm, schwimm, schwimm zu dir rüber,
und ich nimm, nimm, nimm dich bei der Hand
weil ich dich mag, und ich sag:

Heut ist so ein schöner Tag! lalalalala
Heut ist so ein schöner Tag! lalalalala
Heut ist so ein schöner Tag! lalalalala
Heut ist so ein schöner Tag! lalalalala

Un buen día (Tim Toupet)

Me gusta tumbarme en la hierba y mirar al cielo,

¿A que son divertidas las nubes?

Y pasa un avión y yo le saludo con la mano,
y si tú también estás, entonces estoy de muy buen humor.

Y vuelo, vuelo, vuelo como un avión,
soy tan fuerte, fuerte, fuerte como un tigre,
y tan grande, grande, grande como una jirafa, así de alto.

Y salto, salto, salto una y otra vez,
y nado, nado, nado hacia tí,
y te tomo, tomo, tomo de la mano,
porque me gustas, y digo:

¡Hoy es un buen día! lalalalala

REFERENCIAS

- Allport, G. (1961). *Psicología de la personalidad*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Alvarez, Y. (2014). Relación del bienestar psicológico con los niveles de ansiedad: rasgo- estado en adolescentes. *Revista De Ciencias Médicas De La Habana*, 20(1), 89-99. Recuperado de <http://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/186>
- Arense, J. J. (2012). *Diseño y análisis psicométrico de diversas escalas de violencia, victimización y clima social y su aplicación en el estudio del comportamiento violento entre adolescentes*. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia, España.
- Aristóteles (2004). *Ética a Nicómaco*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Averill, J. (1980). On the paucity of positive emotions. En Blankenstein, K., Pliner, P. y Polivy, J. (eds.), *Advances in the study of Communications and affect: Volumen 6: Assessment and modification of emocional behavior* (pp. 7-45). Nueva York: Plenum.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory. Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems Inc.
- Carbelo, B. (2006). *Estudio del sentido del humor: Validación de un instrumento para medir el sentido del humor, análisis del cuestionario y su relación con el estrés*. Tesis Doctoral. Universidad de Alcalá, Alcalá de Henares, España.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad*. Barcelona, España: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). Implications of a systems perspective for the study of creativity, en R. Sternberg (Ed.), *Handbook of Creativity* (pp. 313-335), Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press.
- De Bono, E. (1986). *El pensamiento lateral. Manual de creatividad*. Barcelona, España: Paidós.
- Diener, E. & Larsen, R. (1993). The subjective experience of emotional well-being. En M. Lewis, & M. Haviland, (Eds.), *Handbook of emotions*, New York, Estados Unidos: Guildford Press.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6 (3-4), 169-200.
- Ekman, P. (1993). Facial expression of emotion. *American Psychologist*, 48 (4), 384-392.

- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1975). *Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial cues*. Englewood Cliffs, NJ, Estados Unidos: Prentice Hall.
- Enríquez, H. A. (2011). *Inteligencia Emocional Plena: Hacia un Programa de Regulación Emocional Basado en la Conciencia Plena*. Tesis doctoral. Universidad de Málaga, Málaga, España.
- Etxebarria, I., Apodaca, P., Eceiza, A., Fuentes, M. J. y Ortiz, M. J. (2003). Diferencias de género en emociones y en conducta social en la edad escolar. *Infancia y Aprendizaje*, 26 (2), 147-161.
- Eysenck, H. J. (1982). *Fundamentos biológicos de la personalidad*. Barcelona, España: Fontanella.
- Fernández-Abascal, E. (2009), *Emociones positivas*. Madrid, España: Pirámide.
- Fernández-Abascal, E. y Palmero, F. (1999). Emociones y salud. En F. Palmero y E. Fernández-Abascal. (Ed.), *Emociones y Salud* (5-18). Barcelona, España: Ariel.
- Fernández-Abascal, E. y Martín, M. D. (2009), La alegría y la felicidad. En E. Fernández-Abascal (Ed.), *Emociones positivas* (103-128). Madrid, España: Pirámide.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions and positive psychology. *American Psychologist*, 56 (3), 218-226.
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions?. *Review of General Psychology*, 2 (3), 300-319.
- Fredrickson, B. & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19 (3), 313-332.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions: Studies in emotion and social interaction*. Paris, Francia: Maison de Sciences de l'Homme.
- Frijda, N. H. (2001). The laws of emotion. En W. G. Parrot (Ed.), *Emotions in social psychology: essential readings* (pp. 57-69). Filadelfia, Estados Unidos: Psychology Press.
- Fürh, M. (2002). Coping humor in early adolescence. *Humor*, 15, 283-304.
- García Larrauri, B. (2006), *Programa para mejorar el sentido del humor. ¡Porque la vida con buen humor merece la pena!* Madrid, España: Ediciones Pirámide.
- Gardner, H. (1987). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. México, México: Fondo de Cultura Económica.

- Gardner, H. (1993). *Mentes creativas*. Barcelona, España: Paidós.
- Gervilla, Á. (1986). *La creatividad en el aula*. Málaga: Innovare.
- Gillham, J. & Seligman, M. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 163-173.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona, España: Ed. Kairós.
- Goleman, D. (2009). *Inteligencia ecológica*. Barcelona, España: Ed. Kairós.
- González-Montesinos, M, J. y Backhoff, E. (2010). Validación de un cuestionario de contexto para evaluar sistemas educativos con Modelos de Ecuaciones Estructurales. *RELIEVE*, 16 (2), 1-17.
- Grotberg, E. (1998). “La resiliencia en acción”, trabajo presentado en el Seminario Internacional sobre Aplicación del Concepto de Resiliencia en Proyectos Sociales, Universidad Nacional de Lanús, Fundación Van Leer, 1997.
- Hösli, K. & Sommer, K. (2006). Schülerstreiche und eine verdorbene Pause: Erfasst der STHI für Kinder und Jugendliche Stimmungsinduktionen im Schulsetting? Poster präsentiert am *LizentiantInnen- und DoktorandInnen-Kongress (LiDoKo) des Psychologischen Institutes der Universität Zürich*, Zürich, Schweiz.
- Hösli, K., Sommer, K., & Ruch, W. (2006). Predictors of life satisfaction in children and youth: Cheerfulness and the good life. Poster presented at the *2006 International Positive Psychology Summit*, Washington D.C., USA.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.
- Isen, A. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behaviour. En L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 20, (pp. 203-253). Nueva York, Estados Unidos: Academic Press.
- Jenkins, J. M., & Oatley, K. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, Reino Unido: Backwell.
- Jöreskog, K.G. & D. Söborn (1989). *LISREL 7 user's reference guide*. Mooresville, USA: Scientific Software.
- Kobasa, S.C. (1982a). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. En G.S. Sanders y J. Sals (Eds.), *Social psychology of health and illness* (pp. 3-32). Hillsdale, Estados Unidos: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Kobasa, S.C. & Maddi, S.R. (1977). Existential personality theory. En R. Corsini (Ed.), *Current personality theory*. Itasca, Estados Unidos: Peacock.

- Kobasa, S.C., Maddi, S.R. & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a Cognitive-Motivational-Relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotions and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
- Lee Duckworth, A., Steen, T. & Seligman, M. (2005) Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review, Clinical Psychology*, 1, 629–651. Recuperado de http://www.sas.upenn.edu/~duckwort/images/publications/DuckworthSteenSeligman_2005_PositivePsychologyinClinicalPractice.pdf
- Linley, P. & Joseph, S. (2004). Positive Therapy: A Positive Psychological Theory of Therapeutic Practice. En P. Linley, & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 354-368). New Jersey, Estados Unidos: John Wiley y Sons.
- López-Pérez, B., Fernández-Pinto, I. y Abad, F. (2008). *TECA: Test de Empatía Cognitiva y Afectiva*. Madrid, España: TEA ediciones.
- Lucas, R., Diener, E., Grob, A., Suh, E. & Shao, L. (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 452-468.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona, España: Urano.
- Maddi, S.R. (1988). On the problem of accepting facticity and pursuing possibility. En S.B. Messer, L.A. Sass & R.L. Woolfold (Eds.), *Hermeneutics and psychological theory*. New Brunswick, Estados Unidos: Rutgen University Press.
- Maddi, S.R. & Kobasa, S.C. (1984). *The Hardy Executive: Health Under Stress*. Homewood, IL, Estados Unidos: Dow Jones-Irwin.
- Maddi, S.R. & Khoshaba, D.M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63, 265-274.
- Manciaux, M. Vanistendael, S. Lecomte, J. y Cyrulnik, B. (2001). La resiliencia: estado de la cuestión. En M. Manciaux (Ed.), *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid, España: Gedisa
- Martin, R. A. (2008). *La Psicología del Humor: Un enfoque integrador*. Madrid, España: Orión ediciones.
- Martínez, M. C., García, J. M. e Inglés, C. J. (2013). Relaciones entre ansiedad escolar, ansiedad rasgo, ansiedad estado y depresión en una muestra de adolescentes

- españoles. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13 (1), 47-64
- Mayer, J. & Salovey, P (1993). The intelligence of emocional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
- Melillo, A. (2004). Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de la resiliencia. *Resiliencia y subjetividad*, 77-90.
- Mitrache, O., Esser, C., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2011). Cheerfulness and everyday humorous conduct. *Anuarul Institutului de Istorie" George Baritiu" din Cluj-Napoca-Seria HUMANISTICA*, (IX), 67-87.
- Muñíz, J. (1998). *Fiabilidad. Teoría clásica de los tests*. Madrid, España: Pirámide.
- Muñíz, J. y Hambleton, R. K. (1996). Directrices para la traducción y adaptación de los tests. *Papeles del psicólogo*, 66, 63-70.
- Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Nakamura, J. y Csikszentmihalyi, M. (2002) The concept of flow. En Snyder, C. y Lopez S. (Eds.) *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). Nueva York, Estados Unidos: Oxford University Press.
- Ortony, A., Clore, G. L. & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of the emotions*. Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press.
- Osho (2007). *Alegría: La felicidad que surge del interior*. Barcelona, España: Planeta De Agostini.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Nueva York: Oxford University Press.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (1984). Causal Explanations as a risk factor for depresión: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (1987). Explanatory style and illness. *Journal of Personality*, 55, 237-265.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, D. C., Estados Unidos: APA Press and Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to apiñes and life satisfaction: The full versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.

- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M.E.P. (2005). Assessment of character strengths. En G. Koocher, J. Norcross, & S. Hill (Eds.), *Psychologists' desk reference* (pp. 93-98). Nueva York, Estados Unidos: Oxford University Press.
- Reeve, J. J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid, España: McGraw-Hill.
- Rosenman, I. J. & Smith, C. A. (2001). Appraisal theory: Overview, assumptions, varieties, controversies. En K. R. Scherer, A. Schorr & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotion. Theory, methods, research* (pp. 3-19). Nueva York, Estados Unidos: Oxford University Press.
- Ruch, W. (1993). Exhilaration and humor. En M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.): *Handbook of emotions* (pp. 605-616). Nueva York, Estados Unidos: Guilford.
- Ruch, W. (1995). Will the real relationship between facial expression and affective experience please stand up: The case of exhilaration. *Cognition and Emotion*, 9, 33-58.
- Ruch, W. (1998). *The sense of humor: Explorations of a Personality Characteristic*. Berlin, Alemania: Mouton de Gruyter.
- Ruch, W., Köhler, G. & van Thriel (1996). Assessing the humorous temperament: Construction of the facet and standard trait forms of the State Trait Cheerfulness Inventory - STCI. En W. Ruch (Ed.), *Measurement of the sense of humor [special issue]. Humor: International Journal of Humor Research*, 9 303-339.
- Ruch, W., Köhler, G. & van Thriel, C. (1997). To be in good or bad humor: Construction of the state form of the State Trait Cheerfulness Inventory - STCI. *Personality and Individual Differences*, 22, 477-491.
- Ruiz, M. A., Pardo, A. y San Martín. R.(2010). Modelos de ecuaciones estructurales. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 34-45.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9 (3): 185-211.
- Schmidt, V. (2010). Las bases biológicas del neuroticismo y la extraversión ¿Por qué nos comportamos como lo hacemos?. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 2(1) 20-25. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333127086005>
- Seligman, M. E. P. (2003). Fundamental assumptions. *Psychologist*, 16(3), 126.
- Seligman, M. E. P. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona, España: Ediciones B.
- Seligman, M.E.P. (1998). *Aprenda optimismo*. Barcelona, España: Grijalbo.

- Seligman, M.E.P., Maier, S. & Geer, J. (1968). The alleviation of learned helplessness in the dog. *J Abnorm Psychol*, 73, 256-62.
- Seligman, M.E.P. & Groves, D. (1970). Non-transient learned helplessness. *Psychonomic Science*, 19, 191-192.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligson, J., Huebner, E. & Valois, R. (2003). Preliminary validation of the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS). *Social Indicators Research*, 61, 121 – 145.
- Sevilla, A. y López, O. (Marzo de 2011). Emociones positivas en la escuela: La alegría. En J. M. Román (Presidencia), *Educación, Aprendizaje y Desarrollo en una sociedad multicultural*. Conferencia llevada a cabo en el VI Congreso Internacional de Psicología y Educación, y III Congreso Nacional de Psicología de la Educación, Valladolid, España.
- Soler, J. y Conangla, M. (2003). *La Ecología Emocional: El arte de transformar positivamente las emociones*. Barcelona, España: Amat editorial.
- Sommer, K., Hösli, K., & Ruch, W. (2006). Development and validation of a children and youth version of the State-Trait-Cheerfulness-Inventory STCI. Poster presented at the 2006 International Positive Psychology Summit. Gallup Institute, Washington D.C., USA.
- Spielberger, C. D. (2001). *Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo en niños, STAIC*. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. y Lushene, R. E. (2002). *Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo, STAI*. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Stellar, J. E., John-Henderson, N., Anderson, C. L., Gordon, A. M., McNeil, G. D., & Keltner, D. (2015). Positive Affect and Markers of Inflammation: Discrete Positive Emotions Predict Lower Levels of Inflammatory Cytokines. *Emotion. Advance online publication*, 15 (2), 129-133 doi: 10.1037/emo0000033
- Sternberg, R. (1999) *Handbook of creativity*. Nueva York, Estados Unidos: Cambridge University Press
- Taylor, S. (1991). *Seamos optimistas. Ilusiones positivas*. Barcelona, España: Martinez Roca.
- Torrance, E. P. (1965). Creativity and Learning. *Daedalus*, 94 (3), 663-681.

- Valadez, D., Meda, R. M. y Matsui, O. (2004). Relación entre la ansiedad y la depresión en niños escolares con superdotación intelectual de 9 años de edad. *Revista de Educación y Desarrollo*, 3, 5-12.
- Vera Poseck, B. (2008). *Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología*. Madrid, España: Calamar ediciones.
- Villaseñor-Ponce, M. (2010). Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes que ingresan a la universidad. *Revista Mexicana de Psicología Educativa (RMPE)*, 1(1), 41-48.
- Watson, D. & Naragon, K. (2009). Positive Affectivity: The Disposition to Experience Positive Emotional States. En S. Lopez & C. Snyder (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 207-215). Nueva York, Estados Unidos: Oxford University Press.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York, Estados Unidos: McGraw-Hill.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY, Estados Unidos: Cornell University Press.
- Wortman, C., & Silver, R. (1989). The myths of coping with loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 349-357.
- Zimbardo, P. (2008). *El efecto Lucifer: El porqué de la maldad*. Barcelona, España: Paidós.

ANEXOS

| | Totalmente en desacuerdo | Moderadamente en desacuerdo | Moderadamente de acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Estoy de mal humor | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Ahora sólo puedo pensar en cosas serias | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Estoy feliz | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Estoy pensando en cosas importantes | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Ahora tengo pena. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Estoy de buen humor | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Mal humor 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Alegría 3. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Seriedad 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Alegría 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Mal humor 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Seriedad 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Alegría 5 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Seriedad 5 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Mal humor 5 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Alegría 6 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Seriedad 6 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Alegría 7 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Mal humor 6 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Alegría 8 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Por favor comprueba que has respondido *todas* las preguntas.

STCI-T <c30>

INVENTARIO DE ALEGRÍA ESTADO RASGO PARA NIÑOS – VERSIÓN RASGO
PIN _ _ _ _

Centro educativo: _____ Curso: _____

Fecha de nacimiento: __. __. ____ Edad: __ años Sexo: Hombre
 Mujer

País de nacimiento de tu padre: _____

País de nacimiento de tu madre: _____

País donde naciste tú: _____

Las siguientes afirmaciones describen, como sientes, piensas y actúas **siempre**. Lee cuidadosamente cada una de ellas.

Elige la respuesta que encaje mejor contigo. Para ello tienes una escala numérica desde el 1 hasta el 4.

- 1 Totalmente en desacuerdo 2 Moderadamente en desacuerdo
3 Moderadamente de acuerdo 4 Totalmente de acuerdo

Ejemplo:

| | | | | |
|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| A veces pinto | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Si a veces pintas, por favor rellena el círculo

debajo del 4:

Si nunca pintas, por favor rellena el círculo

debajo del 1:

Si tienes dificultades para responder alguna pregunta, elige la solución que *más* se ajuste a ti.
Por favor responde a *todas* las preguntas y no te saltes ninguna.

Nota: Por favor usa un **bolígrafo**, y para contestar rellena todo el círculo. Si quieres corregir una respuesta, marca con una cruz el círculo equivocado y rellena el correcto.

| | Totalmente en desacuerdo | Moderadamente en desacuerdo | Moderadamente de acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|---|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. A menudo no estoy de buen humor | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Soy una persona seria | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Todos los días hay algo que me hace reír | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. La mayoría de mis amigos son serios | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Muchas veces me siento con más ganas de llorar que de reír | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Se me contagia el buen humor de otras personas. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Mal humor 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Alegría 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Seriedad 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Alegría 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Mal humor 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Seriedad 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Alegría 5 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Seriedad 5 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Mal humor 5 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Seriedad 6 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Alegría 6 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | Totalmente en desacuerdo | Moderadamente en desacuerdo | Moderadamente de acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|---|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Mal humor 6 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Seriedad 7 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Mal humor 7 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. Alegría 7 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. Mal humor 8 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. Alegría 8 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24. Seriedad 8 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25. A menudo me siento animado. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26. A veces me siento muy triste sin motivo | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27. Me gustan las personas serias | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28. A menudo creo que es gracioso que alguien haga el ridículo, incluso si soy yo | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29. Cuando estoy en grupo, quiero hablar sin bromear | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30. Con frecuencia soy pesimista. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Por favor comprueba que has respondido a *todas* las preguntas.

Finalmente, por favor responde a las siguientes cuestiones

¿Cómo de bien has entendido las frases?: Bien

Regular

Mal

¿Qué frase no has entendido del primer cuestionario?

Número de frase _____

¿Qué frase no has entendido del segundo cuestionario?

Número de frase _____

¿Qué idiomas hablas? _____

¿Qué idioma hablas mejor? _____

¿Cuántos hermanos y hermanas mayores que tú tienes? _____

¿Cuántos hermanos y hermanas menores que tú tienes? _____

¿En qué ciudad o pueblo vives? _____

¿A qué municipio pertenece? _____

¿Cuáles son tus actividades de ocio preferidas? ¿Cuántas horas les dedicas a la semana?

Actividades

de ocio: _____ Horas/semana

_____ Horas/semana

_____ Horas/semana

_____ Horas/semana

¿Cuáles son tus asignaturas favoritas? ¿Cuántas horas les dedicas a la semana?

Asignatura: _____ Horas/semana

_____ Horas/semana

_____ Horas/semana

_____ Horas/semana

Muchas gracias



STCI-S <c20> (Muestra de validación)

INVENTARIO DE ALEGRÍA ESTADO RASGO PARA NIÑOS – VERSIÓN
ESTADO

PIN _____ Fecha: ____ . ____ . ____

Centro educativo: _____ Curso: _____

Fecha de nacimiento: ____ . ____ . ____ Edad: ____ años Sexo: Hombre
 Mujer

País de nacimiento de tu padre: _____

País de nacimiento de tu madre: _____

País donde naciste tú: _____

¿Cómo estas hoy? Alegre: Menos que otros días Igual Más que otros días
Triste: Menos que otros días Igual Más que otros días
Enfadad@: Menos que otros días Igual Más que otros días
Seri@: Menos que otros días Igual Más que otros días

A continuación, las siguientes afirmaciones describen, como te sientes **en este momento**. Lee cuidadosamente cada una de ellas.

Elige la respuesta que encaje mejor contigo. Para ello tienes una escala numérica desde el 1 hasta el 4.

1 Totalmente en desacuerdo 2 Moderadamente en desacuerdo
3 Moderadamente de acuerdo 4 Totalmente de acuerdo

Ejemplo:

Estoy calmado 1 2 3 4

Si estás muy tranquilo **en este momento**,
por favor marca el círculo que está bajo

el número 4:

Si no estás tranquilo, por favor marca
el círculo que está bajo el número 1:

Si tienes dificultades para responder alguna pregunta, por favor elige la solución que *más* se ajuste a ti. Por favor responde a *todas* las preguntas, no te saltes ninguna.

Nota: Por favor usa un bolígrafo, y para contestar rellena todo el círculo. Si quieres corregir una respuesta, marca con una cruz el círculo equivocado y rellena el correcto.

| | Totalmente en desacuerdo | Moderadamente en desacuerdo | Moderadamente de acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|---|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Estoy de mal humor | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Ahora sólo puedo pensar en cosas serias | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Estoy feliz | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Estoy pensando en cosas importantes (<i>para mí</i>) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Ahora tengo pena. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Estoy de buen humor | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Mal humor 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Alegría 3. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Seriedad 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Alegría 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Mal humor 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Seriedad 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Alegría 5 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Seriedad 5 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Mal humor 5 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Alegría 6 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Seriedad 6 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Alegría 7 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Mal humor 6 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Alegría 8 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

STCI-T <c30>

INVENTARIO DE ALEGRÍA ESTADO RASGO PARA NIÑOS – VERSIÓN RASGO

Las siguientes afirmaciones describen, como sientes, piensas y actúas **siempre**. Lee cuidadosamente cada una de ellas.

Elige la respuesta que encaje mejor contigo. Para ello tienes una escala numérica desde el 1 hasta el 4.

- 1 Totalmente en desacuerdo 2 Moderadamente en desacuerdo
 3 Moderadamente de acuerdo 4 Totalmente de acuerdo

Ejemplo:

| | | | | |
|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| A veces pinto | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Si a veces pintas, por favor rellena el círculo

debajo del 4:

Si nunca pintas, por favor rellena el círculo

debajo del 1:

Si tienes dificultades para responder alguna pregunta, elige la solución que *más* se ajuste a ti. Por favor responde a *todas* las preguntas y no te saltes ninguna.

Nota: Por favor usa un **bolígrafo**, y para contestar rellena todo el círculo. Si quieres corregir una respuesta, marca con una cruz el círculo equivocado y rellena el correcto.

| | Totalmente en desacuerdo | Moderadamente en desacuerdo | Moderadamente de acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Mi estado de ánimo (<i>mi humor</i>) a menudo no es el mejor | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Soy una persona seria | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Cada día hay algo que me hace reír | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. La mayoría de mis amigos son bastante serios y profundos (<i>pensativos, que reflexionan las cosas</i>) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. A menudo siento más ganas de llorar que de reír | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. El buen ánimo (<i>buen humor</i>) de otras personas se me contagia (<i>se me pega</i>) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Mal humor 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Alegría 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Seriedad 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Alegría 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Mal humor 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Seriedad 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Alegría 5 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Seriedad 5 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Mal humor 5 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Seriedad 6 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Alegría 6 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | Totalmente en desacuerdo | Moderadamente en desacuerdo | Moderadamente de acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Mal humor 6 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Seriedad 7 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Mal humor 7 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. Alegría 7 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. Mal humor 8 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. Alegría 8 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24. Seriedad 8 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25. A menudo soy optimista (<i>alegre porque todo va a salir bien</i>) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26. A veces me siento muy triste sin motivo | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27. Me gustan las personas que dan seguridad, son serias y que hablan directamente (<i>dicen las cosas como son</i>) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28. A menudo creo que es divertido cuando alguien actúa de forma estúpida o torpe, incluso si ese “alguien” soy yo | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29. Cuando estoy en compañía de otros, quiero hablar con normalidad, sin bromear | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30. A menudo soy pesimista (<i>triste porque todo va a salir mal</i>) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Finalmente, por favor responde a las siguientes cuestiones

¿Cómo de bien has entendido las frases?: Bien

Regular

Mal

¿Qué frase no has entendido del primer cuestionario?

Número de la frase o frases _____

¿Qué frase no has entendido del segundo cuestionario?

Número de la frase o frases _____

¿Qué idiomas hablas? _____

¿Qué idioma hablas mejor? _____

¿Cuántos hermanos y hermanas mayores que tú tienes? _____

¿Cuántos hermanos y hermanas menores que tú tienes? _____

¿En qué ciudad o pueblo vives? _____

¿A qué municipio pertenece? _____

¿Cuáles son tus actividades de ocio preferidas? ¿Cuántas horas les dedicas a la semana?

Actividades

de ocio: _____ Horas/semana

_____ Horas/semana

_____ Horas/semana

_____ Horas/semana

¿Cuáles son tus asignaturas favoritas? ¿Cuántas horas les dedicas a la semana?

Asignatura: _____ Horas/semana

_____ Horas/semana

_____ Horas/semana

_____ Horas/semana

Muchas gracias

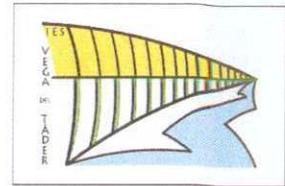




Región de Murcia
Consejería de Educación y Cultura
Dirección General de Cultura

Instituto de Educación Secundaria

"Vega del Táder"



D. JOSÉ ANTONIO TORNEL AGUILAR, DIRECTOR DEL IES VEGA DEL TÁDER DE MOLINA DE SEGURA (MURCIA).

AUTORIZA

Al Sr. **D. ANTONIO SEVILLA MORENO**, con NIF nº 23.008.904-A,
profesor asociado de la Universidad de Murcia en el departamento de Métodos de
Investigación y Diagnóstico en Educación, a realizar una recogida de datos con el fin de
validar el cuestionario "STCI estado-rasgo para niños y adolescentes", para la medida
de Alegría.

Y para que conste y surta los efectos donde convenga, firmo el presente
certificado en Molina de Segura, a seis de junio de dos mil quince.



El oso (Jorge Bucay)

Esta es la historia de un sastre, un zar y su oso. Un día el zar descubrió que uno de los botones de su chaqueta preferida se había caído.

El zar era caprichoso, autoritario y cruel (como todos los que se enmarañan por demasiado tiempo en el poder), así que, furioso por la ausencia del botón mandó a buscar al sastre y ordenó que a la mañana siguiente fuera decapitado por el hacha del verdugo. Nadie contradecía al emperador de todas las Rusias, así que la guardia fue hasta la casa del sastre y arrancándolo de entre los brazos de su familia lo llevó a la mazmorra del palacio para esperar allí a su muerte.

Al atardecer, cuando el guarda cárcel le llevó al sastre la última cena, éste meneó la cabeza y musitó:

- "Pobre Zar."

El guardia no pudo evitar la carcajada:

- "¿Pobre del Zar? Pobre de ti. Tu cabeza quedará bastante lejos de tu cuerpo mañana mismo."

- "Tú no entiendes", dijo el sastre, "¿qué es lo más importante para nuestro zar?"

- "¿Lo más importante?", contestó el guardia. "No sé... su pueblo."

- "No seas estúpido. Digo algo realmente importante para él."

- "¿Su esposa?"

- "¡Más importante!"

- "¡Los diamantes!", creyó adivinar el carcelero.

- "¿Qué es lo que más le importa al zar en el mundo?"

- "¡Ya sé!... su oso."

- "Eso. Su oso."

- "¿Y?"

- "Mañana, cuando el verdugo termine conmigo, el zar perderá su única oportunidad para conseguir que su oso hable."

- "¿Tú eres entrenador de osos?."

- "Un viejo secreto familiar...", dijo el sastre, "pobre Zar..."

Deseoso de ganarse los favores del zar, el pobre guardia corrió a contarle al soberano su descubrimiento.

El zar estaba encantado. Mandó a buscar inmediatamente al sastre y cuando lo tuvo frente a sí le ordenó:

- "¡Enséñale a mi oso nuestro lenguaje!"

El sastre bajó la cabeza y dijo:

- "Me encantaría complacerte ilustrísima, pero enseñar a hablar a un oso es una tarea árdua y lleva tiempo... y, lamentablemente, tiempo es lo que menos tengo."

- "¿Cuánto tiempo llevaría el aprendizaje?", preguntó el zar.

- "Depende de la inteligencia del oso..."

- "¡El oso es muy inteligente!", interrumpió el zar. "De hecho es el oso más inteligente de todos los osos de Rusia."

- "Bien, si el oso es inteligente... y siente deseos de aprender... yo creo... que el aprendizaje duraría... duraría... no menos de... DOS AÑOS."

El zar pensó un momento y luego ordenó:

- "Bien, tu pena será suspendida por dos años, mientras tú entrenas al oso. ¡Mañana empezarás!"

- "Alteza", dijo el sastre, "si tú mandas al verdugo a ocuparse de mi cabeza, mañana estaré muerto, y mi familia se las ingeniará para sobrevivir. Pero si me conmutas la pena, ya no tendré tiempo para dedicarme a tu oso... deberé trabajar de sastre para mantener a mi familia."

- "Eso no es problema", dijo el zar. "A partir de hoy y durante dos años tú y tu familia estarán bajo la protección real. Serán vestidos alimentados y educados con el dinero del zar y nada que necesiten o deseen les será

negado... Pero, eso sí... si dentro de dos años el oso no habla... te arrepentirás de haber pensado en esta propuesta... rogarás haber sido muerto por el verdugo... ¿entiendes, verdad?"

- "Sí, alteza."

- "Bien... ¡Guardias!", gritó el zar, "que lleven al sastre a su casa en el carruaje de la corte, denle dos bolsas de oro, comida y regalos para sus niños. ¡Ya... ¡fuera!"

El sastre, en reverencia y caminando hacia atrás, comenzó a retirarse mientras musitaba agradecimientos.

- "No olvides", le dijo el zar apuntándolo con el dedo directamente a la frente. "Si en dos años el oso no habla..."

Cuando todos en la casa lloraban por la pérdida del padre de familia, el sastre apareció en la casa en el carruaje del zar, sonriente, eufórico y con regalos para todos.

La esposa del sastre no cabía en su asombro. Su marido que pocas horas antes había sido llevado al calabozo volvía ahora, exitoso, acaudalado y exultante...

Cuando estuvieron solos el hombre le contó los hechos.

- "Estás LOCO", chilló la mujer, "enseñar a hablar al oso del zar. Tú, que ni siquiera has visto un oso de cerca. Estás loco... enseñar a hablar a un oso... Loco, estás loco."

- "Calma mujer, calma. Mira, me iban a cortar la cabeza mañana al amanecer, ahora tengo dos años... En dos años pueden pasar tantas cosas..."

- "En dos años", siguió el sastre, "se puede morir el zar, me puedo morir yo... y lo más importante: ¡por ahí el **oso habla!**

Relación de figuras

| | |
|---|-----|
| Figura 1. Vías para la difusión de virtudes, modificado de Dahlsgaard, Peterson y Seligman (2005)..... | 16 |
| Figura 2. Características de las personas con baja y alta inteligencia emocional..... | 19 |
| Figura 3. Enfoque sistémico de Csikszentmihalyi (1999)..... | 23 |
| Figura 4. Estado de flujo Csikszentmihalyi (1997)..... | 24 |
| Figura 5. Relación habilidad-reto Nakamura y Csikszentmihalyi (2002)..... | 25 |
| Figura 6. Tipos de experiencia en función de la relación entre habilidades y retos. Basado en Csikszentmihalyi (2003)..... | 25 |
| Figura 7. Resumen de la teoría de los cuatro humores de Hipócrates..... | 33 |
| Figura 8. Correlaciones positivas con felicidad y satisfacción vital según Peterson (2006)..... | 38 |
| Figura 9. Relación entre valencia afectiva y activación, tomado de Fernández-Abascal, E. (2009)..... | 40 |
| Figura 10. Fundamento del modelo estado-rasgo de alegría, adaptado de Ruch, Proyer, Esser y Mitrache (2011)..... | 56 |
| Figura 11. Descripciones de los componentes que definen los conceptos como rasgo, Ruch (1998)..... | 57 |
| Figura 12. Componentes definitorios de los conceptos de estado, Ruch (1998)..... | 58 |
| Figura 13. Facetas del STCI-T<30>..... | 60 |
| Figura 14. Componentes definitorios de los conceptos de estado, Ruch (1998)..... | 61 |
| Figura 15. Distribución en tres dimensiones del cuestionario STCI-T<30>, tomado de Hösli, Sommer y Ruch (2006)..... | 62 |
| Figura 16. Relación entre alegría, seriedad y mal humor, con satisfacción vital. Tomada de Hösli, Sommer y Ruch (2006)..... | 63 |
| Figura 17. Scree-Plot o gráfico de sedimentación STCI-S<20> Muestra Piloto..... | 99 |
| Figura 18 Scree-Plot o gráfico de sedimentación STCI-T<30> Muestra Piloto..... | 113 |
| Figura 19. Scree-Plot o gráfico de sedimentación STCI-S<20> Muestra de Validación..... | 126 |
| Figura 20. Scree-Plot o gráfico de sedimentación STCI-T<30> Muestra de Validación..... | 138 |

Relación de tablas

| | |
|--|-----|
| Tabla 1. Número de chicos y chicas muestra piloto..... | 74 |
| Tabla 2. Relación de centros y alumnos participantes muestra piloto..... | 74 |
| Tabla 3. Centros estudiados y porcentaje de representación muestra piloto..... | 74 |
| Tabla 4. Distribución de la muestra por curso y sexo muestra piloto..... | 76 |
| Tabla 5. Muestra por edades muestra piloto..... | 76 |
| Tabla 6 Número de chicos y chicas muestra de validación..... | 77 |
| Tabla 7 Relación de centros y alumnos participantes muestra de validación..... | 78 |
| Tabla 8. Centros estudiados y porcentaje de representación muestra de validación..... | 78 |
| Tabla 9. Distribución de la muestra por curso y sexo muestra de validación..... | 78 |
| Tabla 10. Muestra por edades muestra de validación..... | 79 |
| Tabla 11 Escala STCI-S<20> adaptada al castellano muestra piloto..... | 91 |
| Tabla 12 Escala STCI-T<30> adaptada al castellano muestra piloto..... | 93 |
| Tabla 13 Estadísticos descriptivos STCI-S<20> en la muestra piloto..... | 94 |
| Tabla 14 Comparación de las puntuaciones medias del modelo STCI<20> para la muestra piloto..... | 95 |
| Tabla 15 STCI-S<20> Muestra Piloto. Cargas Factoriales y Comunalidades..... | 98 |
| Tabla 16 Correlaciones entre las componentes muestra piloto..... | 99 |
| Tabla 17 Fiabilidad del modelo en la muestra piloto..... | 100 |
| Tabla 18 Estadísticos total-elemento en la muestra piloto..... | 101 |
| Tabla 19 Comparación del coeficiente de fiabilidad del modelo STCI-S<20> para la muestra piloto..... | 102 |
| Tabla 20 STCI-S<20> Muestra Piloto. Modelo 3 Factores. Análisis Factorial Confirmatorio..... | 102 |
| Tabla 21 STCI-S<20> Muestra Piloto. Modelo 3 Factores. Índices de bondad de ajuste..... | 105 |
| Tabla 22 STCI-S<20> Muestra Piloto. AFC. Correlaciones entre las componentes..... | 105 |
| Tabla 23 Estadísticos descriptivos STCI-T <30> muestra piloto..... | 109 |
| Tabla 24 Comparación de las puntuaciones medias del modelo STCI-T <30> en la muestra piloto..... | 110 |
| Tabla 25 Muestra Piloto. Cargas Factoriales y Comunalidades STCI-T<30>..... | 112 |
| Tabla 26 STCI-T<30> Muestra Piloto. Modelo 3 Factores. Correlaciones entre las componentes..... | 113 |
| Tabla 27 STCI-T<30> Muestra Piloto. Modelo 3 Factores. Fiabilidad del modelo..... | 114 |
| Tabla 28 STCI-T<30> Muestra Piloto. Modelo 3 Factores. Estadísticos total- | |

| | |
|---|-----|
| elemento..... | 114 |
| Tabla 29 Comparación del coeficiente de fiabilidad del modelo STCI<30> para la muestra piloto..... | 115 |
| Tabla 30 STCI-T<30> Muestra Piloto. Modelo 3 Factores. Análisis Factorial Confirmatorio..... | 116 |
| Tabla 31 STCI-T<30> Muestra Piloto. Modelo 3 Factores. Índices de bondad de ajuste..... | 117 |
| Tabla 32 STCI-T<30> Muestra Piloto. AFC. Correlaciones entre las componentes..... | 117 |
| Tabla 33 Escala STCI-S<20> adaptada al castellano muestra de validación..... | 119 |
| Tabla 34 Escala STCI-T<30> adaptada al castellano muestra de validación..... | 121 |
| Tabla 35 Muestra Validación. Estadísticos descriptivos STCI-S<20>..... | 122 |
| Tabla 36 Comparación de las puntuaciones medias del modelo STCI-S<20> para la muestra de validación..... | 123 |
| Tabla 37 Muestra Validación. Cargas Factoriales y Comunalidades STCI-S<20>..... | 125 |
| Tabla 38 STCI-S<20> Muestra Validación. Modelo 3 Factores. Correlaciones entre las componentes..... | 126 |
| Tabla 39 STCI-S<20> Muestra Validación. Modelo 3 Factores. Fiabilidad del modelo | 127 |
| Tabla 40 STCI-S<20> Muestra Validación. Modelo 3 Factores. Estadísticos total-elemento..... | 128 |
| Tabla 41 Comparación del coeficiente de fiabilidad del modelo STCI<20> para la muestra de validación..... | 128 |
| Tabla 42 STCI-S<20> Muestra Validación. Modelo 3 Factores. Análisis Factorial Confirmatorio..... | 129 |
| Tabla 43 STCI-S<20> Muestra Validación. Modelo 3 Factores. Índices de bondad de ajuste..... | 130 |
| Tabla 44 STCI-S<20> Muestra Validación. AFC. Correlaciones entre las componentes..... | 130 |
| Tabla 45 Estadísticos descriptivos STCI-T<30> muestra de validación..... | 133 |
| Tabla 46 Comparación de las puntuaciones medias del modelo..... | 134 |
| Tabla 47 Muestra Validación. Cargas Factoriales y Comunalidades STCI-T<30>..... | 136 |
| Tabla 48 STCI-T<30> Muestra Validación. Modelo 3 Factores. Correlaciones entre las componentes..... | 137 |
| Tabla 49 Muestra Validación. Modelo 3 Factores. Fiabilidad del modelo..... | 138 |
| Tabla 50 STCI-T<30> Muestra Validación. Modelo 3 Factores. Estadísticos total-elemento..... | 139 |
| Tabla 51 Comparación del coeficiente de fiabilidad del modelo muestra de | |

| | |
|--|-----|
| validación..... | 140 |
| Tabla 52 STCI-T<30> Muestra Validación. Modelo 3 Factores. Análisis Factorial Confirmatorio | 140 |
| Tabla 53 STCI-T<30> Muestra Validación. Modelo 3 Factores. Índices de bondad de ajuste..... | 141 |
| Tabla 54 STCI-T<30> Muestra Validación. AFC. Correlaciones entre las componentes..... | 141 |
| Tabla 55 Correlaciones entre las escalas STCI-T <c30> y STCI-S<c20> muestra de validación..... | 144 |
| Tabla 56 Correlaciones entre las escalas y subescalas STCI-T <c30> y STCI-S<c20> | 145 |
| Tabla 57 Correlaciones entre las escalas STCI-T <c30> y STCI-S<c20>, y las escalas STAI y STAIC..... | 148 |

DEFENSA DE LA ALEGRÍA (MARIO BENEDETTI)

Defender la alegría como una trinchera
defenderla del escándalo y la rutina
de la miseria y los miserables
de las ausencias transitorias
y las definitivas

defender la alegría como un principio
defenderla del pasmo y las pesadillas
de los neutrales y de los neutrones
de las dulces infamias
y los graves diagnósticos

defender la alegría como una bandera
defenderla del rayo y la melancolía
de los ingenuos y de los canallas
de la retórica y los paros cardiacos
de las endemias y las academias

defender la alegría como un destino
defenderla del fuego y de los bomberos
de los suicidas y los homicidas
de las vacaciones y del agobio
de la obligación de estar alegres

defender la alegría como una certeza
defenderla del óxido y la roña
de la famosa pátina del tiempo
del relente y del oportunismo
de los proxenetas de la risa

defender la alegría como un derecho
defenderla de dios y del invierno
de las mayúsculas y de la muerte
de los apellidos y las lástimas
del azar
y también de la alegría.

I'm Alive

I'm alive!

And I'm seeing things mighty clear today, I'm alive

I'm alive!

And I'm sitting here yelling and doin my thing, I'm alive

And I'm real!

I can breathe and touch and sing and feel, I'm alive

I'm a man!

Who don't care if my hair's a bit long, I'm a man

Baby, baby, baby, baby, yeah, yeah!

I'm a man!

And I'm red and I'm yellow I'm black and I'm tan I'm a man

I'm alive!

Sitting here yelling and doing my thing, I'm alive

And I'm real!

I can breathe and touch and sing and feel, I'm alive

I'm alive!

And I'm doing my thing and singing my song, I'm alive

I'm a man

I'm red and I'm yellow I'm black and I'm tan, I'm a man

I'm alive!

I'm alive!