

BIENESTAR SUBJETIVO, ESTRATEGIAS COGNITIVO-AFECTIVAS Y FAMILIA

Carmen Delia Díaz Bolaños

Departamento de Psicología, Sociología y Trabajo Social
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España
carmendelia.diaz@ulpgc.es

José Carlos Rodríguez Trueba

Departamento de Psicología, Sociología y Trabajo Social
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España

Raquel Irene Rodríguez Rodríguez

Psicóloga. Máster en Mediación e Intervención Familiar

Fecha de Recepción: 23 Febrero 2018

Fecha de Admisión: 10 Abril 2018

RESUMEN

El bienestar psicológico es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general, que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo. El Bienestar Subjetivo mide el grado de felicidad o de satisfacción que, en términos generales, predomina en cada persona según su propio punto de vista.

En relación con esto, se conoce que la mente tiene un papel relevante en la construcción de la realidad. Para interpretar la realidad, nuestro pensamiento usa determinadas estructuras cognitivo-afectivas. Los acontecimientos por sí mismos no producen consecuencias conductuales, emocionales y cognitivas, sino que a través de un proceso de valoración personal sobre los eventos se producen dichas consecuencias. Lazarus (2000) argumentaba que antes de que la emoción tuviera lugar, las personas hacen una evaluación automática e inconsciente de lo que está ocurriendo y de lo que va a suponer. Además, Hernández-Guanir (2002, 2010) plantea la existencia de estrategias habituales y peculiares que cada persona muestra en el modo de enfocar, de reaccionar o de interpretar la realidad en situaciones de ego-implicación, es decir, donde las personas se enfrentan a una realidad que les compromete en sus intereses y emociones.

También es conocida la relación que existe entre la cohesión y la adaptabilidad familiar (llamado Sistema Familiar) con el nivel de satisfacción de los integrantes del sistema familiar, tal y como plantea Olson (2000) en su modelo circuplejo.

Con la finalidad de conocer las influencias de las estrategias cognitivo-afectivas y la familia con el bienestar subjetivo, se planteó una investigación con 225 estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, a través de un diseño *ext post facto*. Los

resultados ofrecen, entre otros, una relación entre los elementos del sistema familiar, la satisfacción familiar, las estrategias cognitivo-afectivas y el bienestar subjetivo. También nos informa que es posible predecir el bienestar subjetivo más por los aspectos de valoración del mundo y la vida en general y de la satisfacción familiar, que por las variables del sistema familiar.

Se concluye con una amplia reflexión del papel que juegan dichas variables en el bienestar subjetivo o más comúnmente llamado felicidad.

Palabras clave: familia; funcionamiento familiar; bienestar subjetivo; estrategias cognitivo-afectivas

ABSTRACT

Subjective wellness, cognitive-affective strategies and family.

Psychological wellness is a broad concept that includes social, subjective and psychological dimensions, as well as behaviors related to health in general, that lead people to function in a positive way. Subjective wellness measures the degree of happiness or satisfaction that, in general terms, predominates in each person according to their own point of view.

In relation to this, it is known that the mind has a relevant role in the construction of reality. To interpret reality, our thinking uses certain cognitive-affective structures. Events by themselves do not produce behavioral, emotional and cognitive consequences, but rather through a process of personal evaluation of events, these consequences occur. Lazarus (2000) argued that before the emotion takes place, people make an automatic and unconscious evaluation of what is happening and what is going to be assumed. In addition, Hernández-Guanir (2002,2010) raised the existence of habitual and peculiar strategies that each person shows in the way of focusing, of reacting or of interpreting reality in situations of ego-involvement, that is, where people face a reality that engages them in their interests and emotions.

It is well-known the relationship between cohesion and family adaptability (called Family System) with the level of satisfaction of the members of the family system, as stated by Olson (2000) in his circumplex model.

In order to ascertain the influences of the cognitive-affective strategies and the family with the subjective wellness, a research was proposed with 225 students of the Faculty of Legal Sciences of the University of Las Palmas of Gran Canaria, through an external design post facto. The results offer, among others, a relationship between the elements of the family system, family satisfaction, cognitive-affective strategies and subjective well-being. It also informs us that it is possible to predict subjective well-being more by the aspects of the world's evaluation and life in general and of family satisfaction, than by the variables of the family system.

It concludes with a broad reflection of the role played by these variables in subjective wellness or more commonly called happiness.

Keywords: family; family functioning; subjective wellness; cognitive-affective strategies

INTRODUCCIÓN

Uno de los objetos de análisis en esta investigación, y que aparenta estar bastante relacionado con aspectos del funcionamiento familiar (en especial la satisfacción) es el Bienestar Subjetivo. El Bienestar Subjetivo, abreviado BS, se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y las conclusiones cognoscitivas y afectivas que alcanzan cuando evalúan su existencia (Cuadra y Florenzano, 2003; Pavot y Diener, 2013). El BS informa del nivel de felicidad y satisfacción con la vida (Hernández, 1997; en Rodríguez-Rodríguez, 2014) que presenta un individuo, descomponiéndose a su vez la satisfacción en varios ámbitos: satisfacción personal, laboral, material y de pareja (Bermúdez, Álvarez y Sánchez, 2003; en Rodríguez-Rodríguez, 2014).

Dado el fuerte aspecto subjetivo, parece de más distinguirlo de otras medidas de medición del Bienestar como el Bienestar Objetivo, que depende directamente de la posesión o no de diversos recursos. Por esta regla, dos personas podrían tener el mismo Bienestar Objetivo, pero puntuar distinto en BS, ya que es la valoración personal de los bienes y recursos de cada individuo, así como de sus creencias y valores (Hernández, 1997; en Rodríguez-Rodríguez, 2014). La correlación positiva del bienestar subjetivo a los estados emocionales, y concretamente, con la Inteligencia Emocional también parece haber sido objeto de estudio por varios profesionales (Bermúdez et al, 2003, en Rodríguez-Rodríguez, 2014; Serrano y Andreu, 2016).

El marco teórico alrededor del Bienestar Subjetivo no es único, diversos autores tienen su propia concepción sobre el mismo (Cuadra y Florenzano, 2003). El modelo que sigue esta investigación es el desarrollado por Ryff, el Modelo Multidimensional. La propuesta de Ryff es que el bienestar se basa en seis factores: autoaceptación, crecimiento personal, propósitos vitales, relaciones positivas con otros, dominio medio ambiental y autonomía; que van cambiando a lo largo de la vida. En varias investigaciones se ha observado cómo el crecimiento personal y los propósitos vitales disminuyen con el tiempo y en cambio el dominio medio ambiental y la autonomía van creciendo, o cómo en adultos medios a mayores, ambos sexos consideran las buenas relaciones con otras personas como uno de los factores más importantes de su bienestar (Cuadra y Florenzano, 2003).

La relación de la unidad familiar con el bienestar subjetivo parece evidente. A nivel teórico, diversos estudios han relacionado en adolescentes el apoyo social percibido (la percepción subjetiva respecto al soporte recibido por sus redes sociales, incluidas familias, amistades y otros individuos) con el bienestar subjetivo, identificándolo como un factor de influencia causal (Brannan, Biswas-Diener, Mohr, Mortazavi y Stein, 2013; Oberle, Schonert-Reichl, y Zumbo, 2011; Rodríguez-Fernández, Droguett, y Revuelta, 2012; Rodríguez-Fernández, Ramos-Díaz, Madariaga, Arribillaga, y Galende, 2016; Rodríguez-Fernández et al., en prensa; en Rodríguez-Fernández, Ramos-Díaz, Ros, Fernández-Zabala y Revuelta, 2016).

En la actualidad, la mayoría de las familias que exponen problemas de carácter social, suelen presentar disfunciones en su funcionamiento familiar, que se manifiesta en problemáticas de carácter educativo, laboral y relacional, que se ponen de relevancia en los diferentes contextos sociales en los que interactúan, al mismo tiempo que influyen en el concepto de bienestar individual que experimenta cada uno de los miembros de la familia. Hemos seguido parte del Modelo Circumplejo de Sistemas Familiares y Maritales (Olson, 2000; Olson, Russel y Sprenkle, 1989), el cual nos permite conocer el funcionamiento familiar a través del análisis de tres dimensiones: Cohesión (también llamada *Vinculación Emocional*), Adaptabilidad (también denominada *Flexibilidad*) y Comunicación, que según Costa, Tornaría, del Luján, Masjuán, Trápaga, Del Arca y Feibuschereuz (2009) permiten el diagnóstico de las relaciones familiares, destacando aspectos funcionales y problemáticos de la familia.

La Cohesión o *Vinculación Emocionales* entendida como el nivel de unión emocional que perciben los miembros de la familia, es decir, su lazos emocionales o, como mencionan Schmidt, Barreyro y Manglio (2010), apego o desapego entre los miembros de la familia. Existen cuatro niveles de cohesión, tipificadas como: familias desligadas, separadas, conectadas y enmarañadas. Entendiendo que las familias más sanas, en su funcionamiento, serán las separadas o conectadas; y las menos sanas, los dos tipos restantes. Sus indicadores serían la cercanía emocional, los límites, el tiempo compartido, las amistades y el ocio.

Por otra parte, la Adaptabilidad o *Flexibilidad* puede entenderse como el nivel de permeabilidad que tiene la familia ante el cambio en el desarrollo de los roles de Liderazgo, las Reglas a lo largo de su ciclo vital. Es, por tanto, importante en este sentido, el grado de negociación que se produce

en su interior. Esta dimensión también está compuesta por cuatro categorías, identificadas como: Familias rígidas, estructuradas, flexibles y caóticas. Entendiendo que aquellas que tienen una estructura rígida o caótica son las que presentan mayor nivel de disfuncionalidad. Sus indicadores son el Liderazgo, la Disciplina y el desarrollo de Roles y Reglas.

Por último, la dimensión Comunicación familiar, es la que cataliza el desarrollo de las dimensiones anteriormente mencionadas, es decir, las interacciones, las negociaciones y la vinculación emocional de los miembros de la familia. La Comunicación es la dimensión que vehiculiza y conlleva el intercambio de ideas, opiniones y sentimientos, así como la capacidad de informar e influir (Alarcón, 2014; Medelín et al., 2012; Schmidt, Barreyro y Maglio, 2010), así como de establecer los límites psicológicos del respeto individual. Olson no desarrolla una valoración de esta dimensión, puesto que considera que si los estilos de comunicación en la familia varían, modificarían la tipología de Adaptabilidad y Cohesión familiar. Por tanto, no se dispone de un indicador de evaluación en el instrumento que hemos utilizado (FACES III).

También es posible medir el grado de satisfacción que los miembros de una familia manifiestan en relación al funcionamiento familiar, tanto en lo que se refiere a la Cohesión (*Vinculación Emocional*) como a la Adaptabilidad (*Flexibilidad*). Olson y Wilson (1982) plantean evaluar preferentemente la satisfacción como una escala unidimensional. Alarcón (2014) plantea que la Cohesión familiar y la Felicidad están significativamente correlacionadas. Por otra parte, Schoeps, Ordóñez, Montoya y González (2014), en su estudio sobre funcionamiento familiar, personalidad y satisfacción vital en las parejas casadas concluyen que un buen funcionamiento familiar se relaciona positivamente con parejas emocionalmente estables, extrovertidas, abiertas a nuevas experiencias, amables y responsables. Estar satisfecho con la vida dependerá, según ellos, de una valoración positiva del funcionamiento familiar, y altos niveles de Estabilidad emocional.

La familia es una realidad social que supuestamente tiene relevancia y consecuencias en las conductas, las emociones y los pensamientos de los sujetos que la componen. Pero Ellis (1990), exponía que no son los acontecimientos externos los que producen las consecuencias conductuales, emocionales y cognitivas, sino que es el propio sujeto que, aplicando su proceso de valoración personal sobre esos eventos, quién produce esas consecuencias. Hay que tener en cuenta que las personas hacen una evaluación automática e inconsciente de lo que está ocurriendo y de lo que va a suponer, incluso antes que la emoción tenga lugar (Lazarus, 2000). Por tanto, quien provoca las consecuencias emocionales es el tipo de pensamiento valorativo de la realidad, y en concreto aquel en el que el evento sea relevante para nosotros. Hernández-Guanir (2010) plantea la existencia de estrategias habituales y peculiares en el modo de enfocar, de reaccionar o de interpretar la realidad en situaciones de egoimplicación, es decir, donde las personas se enfrentan a una realidad que los compromete en sus intereses y emociones. Estas estrategias son formatos de pensamiento, constructos cognitivos a través de los cuales se “formatean” los contenidos de nuestra mente. Se ha demostrado su relevancia en el mayor y menor éxito en competición (Hernández y Rodríguez-Mateo, 2006).

Siguiendo esta línea teórica, se ha podido crear un cuestionario que evalúa globalmente la forma en que las personas interpretan su realidad en situaciones de egoimplicación, y aporta una medida general del grado de enfoque de la realidad (Rodríguez-Mateo, Rodríguez-Trueba y Díaz-Bolaños, 2018). Esta medida general de distorsión de la realidad se ha podido relacionar con la satisfacción laboral en concreto a una atribución externalista, el no implicarse ni asumir la responsabilidad propia ante los acontecimientos inciertos, e indican una alta predicción ($R^2 = .69$) de la satisfacción laboral (Rodríguez-Trueba, García, Díaz-Bolaños y Rodríguez-Mateo, 2018).

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

Este estudio tiene como objetivos los siguientes:

Comprobar las relaciones que pudieran existir entre variables del funcionamiento del sistema familiar y las estrategias cognitivo-afectivas.

Comprobar las relaciones que pudieran existir entre las variables de satisfacción familiar y las estrategias cognitivo-afectivas.

Comprobar las relaciones que pudieran existir entre las variables de bienestar subjetivo y las estrategias cognitivo-afectivas.

Comprobar las relaciones que pudieran existir entre las variables de bienestar subjetivo y la satisfacción familiar.

Establecer la posible vinculación entre el bienestar subjetivo y las estrategias cognitivo-afectivas, las variables del funcionamiento del sistema familiar y la satisfacción familiar.

MÉTODO

Muestra y/o participantes.

La muestra la componen 225 estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Procedimiento e instrumentos utilizados

Se ha usado la metodología hipotético-deductiva, con uso del método correlacional (uso de correlaciones) y el cuasi-experimental (uso de la regresión lineal). Una vez informados los estudiantes del objetivo de la investigación, se solicitó que aquellos que voluntariamente quisieran participar del estudio cumplimentaran, en sesión individual, los instrumentos usados para tal fin. Dichos instrumentos son los siguientes:

Cuestionario de Evaluación de Estrategias Cognitivo-afectivas –CEECA-

Se partió de la elaboración teórica de una escala de 26 ítems construida a partir de la conceptualización de las estrategias cognitivo-afectivas de Hernández-Guanir (Hernández-Guanir, 2010, Hernández-Guanir y Rodríguez-Mateo, 2005). Esta escala inicial fue cumplimentada por una muestra de 351 estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Se obtiene una depuración al analizar su fiabilidad, conformado finalmente por 11 ítems, (Alfa de Cronbach= .815; KMO= .872) obteniéndose dos factores relacionados con el marco teórico (externalización y negatividad) que explican el 46% de la varianza, dando validez a dicho instrumento.

Cuestionario de Bienestar subjetivo

Cuestionario traducido al español de D. van Dierendonck de las escalas de bienestar psicológico (PWBS, Psychological Well-Being Scales) propuestas por Carol Ryff (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y Dierendonck, 2006). Este cuestionario está formado por las seis dimensiones ya mencionadas (Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida, Crecimiento personal) y un factor de segundo orden denominado Bienestar Psicológico.

En la versión utilizada se conservan las seis sub-escalas originales del test. Estas sub-escalas son: I.- Autoaceptación, 6 ítems; II.- Relaciones Positivas, 6 ítems; III.- Autonomía, 8 ítems; IV.- Dominio del entorno, 6 ítems; V.- Propósito en la vida, 7 ítems; VI.- Crecimiento Personal, 6 ítems. El total de ítems de la Escala es 39, su formato de respuesta está compuesto por puntuaciones tipo

BIENESTAR SUBJETIVO, ESTRATEGIAS COGNITIVO-AFECTIVAS Y FAMILIA

Likert que van de 1 a 6, donde 1=Totalmente en Desacuerdo y 6=Totalmente de Acuerdo. La consistencia interna (medida con Alfa de Cronbach) de las sub-escalas de Bienestar Psicológico de la versión española propuesta por Van Dierendonk (2004) es la siguiente: Autoaceptación= .83, Relaciones positivas= .81, Autonomía= .73, Dominio del entorno= .71, Propósito en la vida= .83 y Crecimiento personal= .68.

Cuestionario del funcionamiento del sistema familiar:

-Cuestionario de evaluación del sistema familiar-CESF-

Este cuestionario, de administración individual, está compuesto con 20 items con formato de escala Likert de cinco opciones, desde *casi nunca a casi siempre*. Presenta una fiabilidad en la escala global, según alfa de Cronbach de .83. Mide variables del sistema familiar, como son *Vinculación Emocional y Flexibilidad*.

-Cuestionario de satisfacción familiar –CSF-

Este cuestionario evalúa dos dimensiones: la *Satisfacción con la Vinculación Emocional y Satisfacción con la Flexibilidad*. Es posible obtener la *Satisfacción con el Funcionamiento Familiar* a partir de los dimensiones referidas anteriormente. La fiabilidad de la escala global es de .87 (alfa de Cronbach). Está compuesto con 14 items con formato de escala Likert de cinco opciones, de *totalmente insatisfecho a completamente satisfecho*.

RESULTADOS

Se presentan los resultados agrupados en función de los objetivos propuestos.

Comprobar la relación que pudiera existir entre variables del funcionamiento del sistema familiar y las estrategias cognitivo-afectivas.

Las correlaciones obtenidas entre variables del funcionamiento del sistema familiar y las estrategias cognitivo-afectivas se pueden observar en la tabla 1.

No se obtienen correlaciones que se puedan considerar significativas entre las variables del funcionamiento del sistema familiar y la forma de enfocar la realidad, salvo algunas débiles relaciones con la unidad familiar.

Tabla 1. Correlaciones obtenidas entre variables del funcionamiento del sistema familiar y las estrategias cognitivo-afectivas

	Negatividad	Externalización	TeecaTotal
VinculaciónEmocional	-,135	-,063	-,123
Flexibilidad	-,081	-,062	-,083
Unidad	-,151	-,092	-,146
Límites	-,037	-,023	-,036
Amistadesytiempo	-,113	-,043	-,100
Ocio	-,125	-,026	-,102
Liderazgo	-,015	-,035	-,024
Disciplina	-,121	-,092	-,123
Reglasyroles	-,078	-,035	-,070

Nota, en sombreado las relaciones observadas.

Comprobar la relación que pudiera existir entre las variables de satisfacción familiar y las estrategias cognitivo-afectivas.

Las correlaciones obtenidas entre variables de satisfacción familiar y las estrategias cognitivo-afectivas se pueden observar en la tabla 2.

Se obtienen correlaciones significativas, aunque débiles, entre la estrategias cognitivo-afectivas y la valoración del grado de satisfacción familiar.

Tabla 2. Correlaciones obtenidas entre variables de valoración de la satisfacción familiar y las estrategias cognitivo-afectivas

	Negatividad	Externalización	TeecaTotal
SatisFamVinEmo	-.177*	-.044	-.147*
SatisFamFlexi	-.219**	-.075	-.190**
SatisFamTotal	-.203**	-.060	-.172**

Nota, en sombreado las relaciones observadas.

Comprobar la relación que pudiera existir entre las variables de bienestar subjetivo y las estrategias cognitivo-afectivas.

Las correlaciones obtenidas entre las variables de bienestar subjetivo y las estrategias cognitivo-afectivas se pueden observar en la tabla 3.

Existe correlación que podemos considerar significativa entre el bienestar subjetivo como medida global y el mayor o menor grado de enfoque de la realidad. También se observan correlaciones con cada una de las facetas ambos constructos.

Tabla 3. Correlaciones obtenidas entre variables de bienestar subjetivo y las estrategias cognitivo-afectivas

	Negatividad	Externalización	TeecaTotal
BienestarTotal	-.504**	-.369**	-.509**
Autoaceptacion	-.491**	-.314*	-.479**
RelaPosit	-.265**	-.070	-.222**
Autonomia	-.349**	-.300**	-.369**
DominoEntorno	-.462**	-.384**	-.483**
CrecimiPers	-.226**	-.320**	-.286**
ProenlaVida	-.383**	-.254*	-.377**

Nota, en sombreado las relaciones observadas.

Comprobar la relación que pudiera existir entre las variables de bienestar subjetivo y la satisfacción familiar.

Las correlaciones obtenidas entre el bienestar subjetivo y la satisfacción familiar se observan en la tabla 4.

Se aprecian relaciones entre el bienestar total y las distintas facetas de la satisfacción familiar.

Tabla 4. correlaciones obtenidas entre el bienestar subjetivo y la satisfacción familiar

SatisFamVinEmo	.333
SatisFamFlexi	.411
SatisFamTotal	.381

Nota, en sombreado las relaciones observadas.

Establecer la posible vinculación entre el bienestar subjetivo y las estrategias cognitivo-afectivas, las variables del sistema familiar y la satisfacción familiar.

El análisis de regresión lineal múltiple, método por pasos, es posible observarlo a través de las tablas 5 (resumen del modelo), 6 (ANOVA para cada paso) y 7 (coeficientes obtenidos).

Teniendo en consideración al bienestar subjetivo como variable dependiente, e introduciendo como variables independientes las estrategias cognitivo-afectivas y las variables del funcionamiento del sistema familiar, ha sido posible obtener un modelo de predicción.

BIENESTAR SUBJETIVO, ESTRATEGIAS COGNITIVO-AFECTIVAS Y FAMILIA

Dicho modelo explica el 35% de la varianza, y está formado por la puntuación total que se obtiene en el Ceeca y la satisfacción con respecto a la flexibilidad familiar.

Tabla 5. Resumen del modelo

Tabla 5. Resumen del modelo					
Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación	
1	,509 ^a	,259	,256	15,03611	
2	,602 ^b	,362	,356	13,98754	

a. Predictores: (Constante), CeecaTotal

b. Predictores: (Constante), CeecaTotal, SatisFamFlexi

Tabla 6. ANOVA de la regresión

Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	17644,725	1	17644,725	78,045	,000 ^b
	Residuo	50416,857	223	226,085		
	Total	68061,582	224			
2	Regresión	24626,970	2	12313,485	62,936	,000 ^c
	Residuo	43434,612	222	195,651		
	Total	68061,582	224			

a. Variable dependiente: BienestarTotal

b. Predictores: (Constante), TeecaTotal

c. Predictores: (Constante), TeecaTotal, SatisFamFlexi

Tabla 7. Coeficientes

Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		Sig.
		B	Error estándar	Beta	t	
1	(Constante)	191,555	3,187		60,109	,000
	TeecaTotal	-,890	,101	-,509	-8,834	,000
2	(Constante)	165,376	5,291		31,257	,000
	TeecaTotal	-,782	,095	-,447	-8,190	,000
	SatisFamFlexi	1,070	,179	,326	5,974	,000

a. Variable dependiente: BienestarTotal

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En un primer momento, se busca determinar si existe un nexo entre el funcionamiento familiar y las estrategias cognitivo-afectivas de los miembros de la familia, es decir, entre lo que las personas sienten y piensan acerca de sus vidas, y por tanto su nivel de felicidad y satisfacción con la misma. Al correlacionar las variables de vinculación emocional y flexibilidad, observamos que no existe correlación. Probablemente, este dato nos permita inferir que los miembros de la familia construyen su felicidad en relación con otros aspectos externos a la misma, y acepten a ésta como algo que les viene dado y sobre lo que no tienen que intervenir para conseguir su felicidad. Se produciría tan sólo una aceptación de la realidad familiar.

Por otro lado, hemos detectado correlaciones moderadas entre los factores de estrategias cognitivo-afectivas, y la satisfacción familiar total. Se puede considerar que la mayor o menor Negatividad pudiera afectar a la percepción de la Satisfacción Familiar, entendiendo que aquellos sujetos con mayor nivel de Negatividad hacen una valoración menos satisfactoria de la familia, al margen de cómo sea ésta.

A tenor de los resultados obtenidos, es evidente que el nivel de enfoque de la realidad que muestren los sujetos condiciona la relación de las estrategias cognitivo-afectivos con el Nivel de Bienestar general, así como de todas sus facetas.

Se aprecia que existe una correlación entre el Bienestar subjetivo total con las distintas facetas de la Satisfacción familiar. Si bien dicha relación es más débil que la mencionada anteriormente con las estrategias cognitivo-afectivos.

Es importante destacar, con los resultados obtenidos, que mientras el Ceeca está vinculado con la Satisfacción familiar exclusivamente con el factor de Negatividad, en cambio con el Bienestar subjetivo está implicada, además de la Negatividad el factor Externalización. Esto puede ser debido a la carga emocional que se encuentra vinculado en el seno de la familia. Justo el contraste con lo encontrado por Rodríguez-Trueba, García, Díaz-Bolaños y Rodríguez-Mateo (2018), donde la distorsión de la realidad se ha podido relacionar con la satisfacción laboral en el factor de atribución externalista (el no implicarse ni asumir la responsabilidad propia ante los acontecimientos inciertos) con una falta de implicación emocional. Se deduce, por tanto, que la faceta de negatividad del Ceeca está vinculada a aspectos de mayor implicación emocional.

Por otro lado, No se corrobora lo aportado por Alarcón (2014), que planteaba que la Cohesión familiar y la Felicidad están significativamente correlacionadas.

Que la felicidad (el bienestar subjetivo) tenga como predictor la forma de enfocar la realidad, y que solamente le acompañe la satisfacción con la flexibilidad familiar, indica lo establecido por Ellis (1990), (Lazarus, 2000), Hernández-Guanir (2010) y Hernández y Rodríguez-Mateo (2006), que es el papel importante que tiene la evaluación cognitivo-efectiva de la realidad en nuestro mayor o menor nivel de implicación y satisfacción.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., Wadsworth, M. E. J. y Croudace, T. J. (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4, 76.
- Alarcón, R. (2017). Funcionamiento familiar y sus relaciones con la felicidad. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(1), 61-74.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32, 513-530.
- Cabañero, M. J., Richard, M., Cabrero, J., Orts, I., Reig, A., y Tosal, B. (2004). Fiabilidad y validez de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener en una muestra de mujeres embarazadas y puérperas. *Psicothema*, 16, 448-455.
- Cuadra, H., y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12(1).
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. V. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3).
- Diener, E. y Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-227). New York: Russell Sage.
- Ellis, A. y Bernad, M. (1990). *¿Qué es la terapia racional emotiva (RET)?* En A. Ellis y M. Bernard

- (Dirs.), Aplicaciones clínicas de la terapia racional-emotiva (pp. 19-48) Bilbao: Desclée de Browerr.
- Hernández, P. (1997). *Evaluación de valores y moldes cognitivo-afectivos en la educación socioafectiva*. En Cordero, A. (Ed.), *La evaluación psicológica en el año 2000* (pp. 149-173). Madrid: TEA Ediciones.
- Hernández, P. (2002). *Los moldes de la mente. Más allá de la inteligencia emocional*. La Laguna: Tafor Publicaciones.
- Hernández-Guanir, P. (2010). *Manual MOLDES (2ª ed.)*. Madrid: TEA Ediciones.
- Lazarus, RS (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: DDB.
- Olson, D. (2000). Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy* (2000) 22: 144–167
- Pavot, W. & Diener, E. (2013). Happiness experienced: The science of subjective well-being. En S. A. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness* (pp.134–151). New York, NY: Oxford University Press.
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Ros, I., Fernández-Zabala, A., y Revuelta, L. (2016). Bienestar subjetivo en la adolescencia: el papel de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Suma psicológica*, 23(1), 60-69.
- Rodríguez-Mateo, H.; Rodríguez-Trueba, J. y Díaz-Bolaños, C.D. (2018). *Creación del cuestionario de evaluación de estrategias cognitivo-afectivas (CEECA)*. Comunicación presentada en el Congreso Internacional de Psicología y Educación (CIPE, 2018).
- Rodríguez-Rodríguez, R. (2014). Eficacia negociadora, formación académica y el bienestar subjetivo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1).
- Rodríguez-Trueba, J.; García, A.; Díaz-Bolaños, C.D. y Rodríguez-Mateo, H. (2018). *Relación de estrategias cognitivo-afectivas con la satisfacción laboral*. Comunicación presentada en el Congreso Internacional de Psicología y Educación (CIPE, 2018).
- Ryff, C. D. y Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103–1119.
- Schoeps, K., Ordóñez-Lopez, A., Montoya-Castilla, I., y González-Barrón, R. (2014). Funcionamiento familiar, personalidad y satisfacción vital en las parejas casadas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1).
- Serrano, C. y Andreu, Y. (2016). Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, engagement y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de psicodidáctica*, 21(2), 357-374.