

La paradoja de querer ser feliz: relación entre la obsesión por la felicidad, la inflexibilidad psicológica y el bienestar.

Universidad de Zaragoza, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Grado en Psicología

Teruel, 2016

Alumna: Sonia Salvador Coscujuela

Autor de correspondencia:

Sonia Salvador Coscujuela

478846@unizar.es

Índice

1. RESUMEN / ABSTRACT	3
2. INTRODUCCIÓN	4
3. MÉTODO	6
3.1 Participantes	6
3.2 Variables e instrumentos	6
3.3 Procedimiento	8
3.4 Análisis de los datos	8
4. RESULTADOS	9
5. DISCUSIÓN	10
6. REFERENCIAS	15
7. TABLAS	19
8. ANEXOS	23

Resumen

La felicidad está socialmente muy valorada porque se encuentra íntimamente ligada con el bienestar y parece intuitivo pensar que valorar la felicidad aumentará los niveles de bienestar. Sin embargo, se ha encontrado que cuando esta valoración se convierte en una obsesión, el bienestar disminuye. Investigaciones previas también concluyen que la tendencia a evitar el malestar y a sentirse dominado por él (Inflexibilidad psicológica) afecta negativamente al bienestar. Este estudio busca determinar la relación de las variables Obsesión por la felicidad e Inflexibilidad psicológica con el bienestar en población española mixta. También se estudiará si una de estas variables media en la relación de la otra con el bienestar. Los resultados muestran que ambas variables se relacionan con menor bienestar de manera separada y que cuando se contemplan conjuntamente es la inflexibilidad psicológica la variable que en última instancia afecta al malestar. Estos resultados tienen importantes implicaciones terapéuticas, apoyando la idea defendida por las Terapias de Tercera Generación de que integrar las emociones negativas proporciona mayor bienestar que evitarlas.

Palabras Clave: Felicidad, bienestar, inflexibilidad psicológica, regulación emocional y sexo.

Abstract

Happiness is socially very valued since it is intimately linked to well-being and it seems to be intuitive to think that valuing happiness increases well-being. However, it has been found that when this valuation turns into an obsession, well-being diminishes. Previous investigations also conclude that the trend to avoid discomfort and to feel dominated by it (psychological inflexibility) diminishes well-being. This study tries to determine the relation of both variables (obsession with happiness and psychological inflexibility) with well-being in Spanish mixed population. It also tries to find out if one of these variables mediates the effect of the other one over well-being. Results show that both variables are separately and negatively related to well-being and that, when considered together, the variable “psychological inflexibility” is the one that mediates the relation between valuing happiness and well being. These results have important therapeutic implications, supporting the idea defended by Third Wave Generation Therapies that says that integrating negative emotions provides more well-being than avoiding them.

Keywords: Happiness, well-being, psychological inflexibility, emotional regulation and sex.

En la cultura occidental, la felicidad se ha convertido en uno de los bienes más valorados y perseguidos (Diener, 2000; Myers, 2000). Es común encontrarse diariamente con mensajes que empujan a buscar la felicidad, lo cual no resulta extraño porque popularmente se considera algo adaptativo (Diener, Kanazawa, Suh y Oishi, 2014; Lyubomirsky, King y Diener, 2005). Sin embargo, literatura previa (Ford, Mauss y Gruber, 2015; Ford, Shallcross, Mauss, Floerke y Gruber, 2014; Mauss et al., 2012; Mauss, Tamir, Anderson y Savino, 2011) pone de manifiesto que valorar la felicidad en grado extremo puede conducir a resultados paradójicos (a una reducción del bienestar real). En estos estudios, la variable denominada “valoración de la felicidad” se corresponde con una obsesión por sentirse feliz en cada momento y con una búsqueda de un estado emocional constantemente positivo. En el presente estudio se utilizará el término “obsesión por la felicidad”, mejor adaptado al castellano.

En su estudio, Mauss et al., (2011) midieron la obsesión en grado extremo por la felicidad (entendida como un estado hedónico positivo) a través de una escala construida y validada por ellos: “Valuing Happiness Scale”. Evaluaron asimismo como variables dependientes la balanza hedónica, el bienestar psicológico, la satisfacción con la vida y síntomas depresivos. Encontraron que la obsesión por la felicidad se asociaba con menor balanza hedónica, menor bienestar psicológico, menor satisfacción con la vida y con más síntomas depresivos. Una posible explicación a estos resultados obtenidos, basada en Carver y Scheier (1981) sería que la obsesión por la felicidad no solo determina lo que la gente quiere conseguir, sino también los estándares con los que compara sus resultados cuando lo intenta. Por lo tanto, el hecho de no alcanzar los logros esperados podría conducir a un estado de descontento y decepción (sentimientos incompatibles con la felicidad buscada) especialmente en situaciones positivas donde la gente tiene razones para ser feliz. Sin embargo, en situaciones relativamente negativas la gente puede atribuir su infelicidad a las circunstancias (McFarland & Ross, 1982) por lo que no habría lugar para la decepción.

Este estudio utilizó una muestra conformada únicamente por participantes del sexo femenino. Por otro lado, la mayor parte de la investigación en torno a este tema se ha llevado a cabo en Estados Unidos. Sin embargo, existen evidencias de que el grado en que una persona quiere alcanzar la felicidad depende de su cultura (Tsai, et.al , 2006) y de que, la relación entre la obsesión por la felicidad y la felicidad real está mediada por diferencias culturales (Ford, et.al, 2015). Estos autores encontraron que el aspecto

cultural que determinaba esta relación era si la felicidad se definía en términos más sociales o más individuales.

Dadas estas limitaciones, el primer objetivo de este estudio es encontrar la relación existente entre la obsesión por la felicidad y el bienestar informado, siguiendo una metodología muy similar a la de Mauss et al., (2011), utilizando una muestra mixta y población española para examinar si se encuentra el mismo patrón de resultados. La hipótesis previa es que el bienestar (medido a través de la Balanza hedónica y la Satisfacción con la vida) será menor cuanto más obsesionados estén los sujetos en alcanzarlo y sentirlo a cada momento.

En segundo lugar, estos hallazgos sugieren que tratar de potenciar constantemente emociones positivas puede conducir a una disminución del bienestar. Es posible además que esta búsqueda continua de un estado hedónico positivo implique la negación o evitación de emociones negativas que sean incompatibles con el estado de felicidad que se pretende alcanzar. Esta forma de control emocional basado en la evitación guarda relación con el constructo Inflexibilidad Psicológica, que se define como la tendencia a permitir que los eventos internos vividos como desagradables dominen las acciones del individuo, lo que se conoce como fusión cognitiva (Bond et al., 2011; Hayes et al., 1996) y a responder de una única manera ante ellos, tratando de hacerlos desaparecer, lo que se conoce como evitación experiencial- (Hayes, Wilson, Gifford, Follete y Strosahl, 1996). La inflexibilidad psicológica y sus dos componentes (evitación y fusión) han sido relacionados en números estudios con malestar psicológico y emocional (Kashdan, Barrios, Forsyth y Steger, 2006;) y con un amplio rango de psicopatologías (Hayes, Luoma, Bond, Masuda y Lillis, 2006; Hayes et al., 1996; Kashdan et al., 2006; Ruiz, 2010; Valdivia-Salas, Martín-Albo, Zaldivar, Lombas y Jiménez, 2016). Por ejemplo, Machell, Goodman y Kashdan (2015) revelaron que la evitación experiencial predice menor afecto positivo, mas afecto negativo, menor capacidad de disfrute y menor significado vital.

Dadas todas estas evidencias, el segundo objetivo de este estudio es examinar la relación existente entre la inflexibilidad psicológica y los indicadores de bienestar mencionados anteriormente, utilizando una muestra española y mixta. La hipótesis de partida es que a mayor puntuación en inflexibilidad psicológica, menor será el bienestar obtenido.

Finalmente, el tercer objetivo del estudio consiste en estudiar la relación existente entre los dos modelos que han sido planteados: si tanto la obsesión por la

felicidad como la inflexibilidad psicológica producen el mismo tipo de efectos negativos ¿cuál es la relación entre estos dos constructos? Cabría la posibilidad de que obsesionarse por obtener un estado hedónico permanente positivo obligue y conduzca a la inflexibilidad psicológica en la medida en que se intenta actuar para evitar toda emoción negativa. Sin embargo, se carece de literatura previa que examine la relación entre ambos constructos por lo que no se puede formular una hipótesis firme. De esta manera, se explorará la existencia de posibles efectos de mediación entre ambas variables. Estudios previos sí han sugerido que entre la obsesión por la felicidad y el malestar median variables como la decepción por el propio estado afectivo (Mauß et al., 2011), un mayor foco en uno mismo o una menor participación social (Keltner, 2009; Schooler, Ariely y Loewenstein, 2003). Examinar el papel que tiene la inflexibilidad cognitiva en este proceso permitirá aumentar la comprensión de los mecanismos a través de los cuales la obsesión por la felicidad afecta al bienestar.

Concluyendo, los objetivos de esta investigación se resumen en: 1) Conocer cuál es la relación en población española mixta entre el grado en que la gente se obsesiona por sentirse feliz y su bienestar real. 2) Explorar asimismo la relación en esta población entre la tendencia a la inflexibilidad psicológica y el bienestar y 3) Explorar cómo se relacionan la Obsesión por la felicidad y la Inflexibilidad psicológica y si alguna de estas variables está mediando en el efecto de la otra sobre el bienestar.

Método

Participantes

Para la realización de la presente investigación se utilizó una muestra de 262 participantes (68,7% de mujeres) con edades comprendidas entre 16 y 81 años (media: 36,41 años y desviación típica: 14,68). La muestra fue reclutada a través de plataformas online: los cuestionarios eran de libre acceso en la red y la participación en el estudio fue totalmente voluntaria.

Variables e instrumentos (ver Anexos 1, 2, 3 y 4)

Variables sociodemográficas: Mediante un breve cuestionario, se obtuvieron datos acerca de la edad y sexo de los participantes, para asegurar que se conseguía una muestra heterogénea en lo relativo a ambas variables.

Balanza hedónica (BH). Valor calculado a partir del cociente del afecto positivo y el afecto negativo. Para medir estas dos dimensiones de la afectividad se utilizaron las escalas PANAS de afecto positivo y negativo (versiones validadas al

castellano de Sandin et.al, 1999). Cada escala se compone de 10 adjetivos (tensión y disgusto; interés y ánimo, por ejemplo) relativos a sentimientos que los participantes han de valorar en una escala tipo Likert de 1 (muy ligeramente o nunca) a 5 (extremadamente) en función de la frecuencia con que los habían experimentado en la última semana. Altas puntuaciones en ambas escalas indican altos niveles de afecto positivo y negativo respectivamente. En cuanto a la interpretación de la BH cabe destacar que cuando dicho valor es mayor de 1 significa que el afecto positivo prevalece sobre el negativo y cuando es menor de 1 significa que predomina el afecto negativo.

Satisfacción con la vida (SV). Se utilizó además la Escala de Satisfacción con la Vida (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) para medir otro tipo de bienestar, concretamente la versión traducida al castellano por Atienza, Pons, Balaguer y Garcia-Merita (2000). Es una escala conformada por 5 ítems (Por ejemplo, “Mi vida es en la mayoría de los aspectos como me gustaría que fuera” o “Hasta ahora, todo lo que me gustaría tener en mi vida ya lo tengo”) que los participantes debían valorar en una escala tipo Likert según su grado de acuerdo con la afirmación: 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). Altas puntuaciones indican alta satisfacción con la vida (una vez invertidos los ítems 2 y 5).

Obsesión por la felicidad (OF). Para medir esta variable se utilizó una versión en español de la escala construida y validada por Mauss et.al (2011) que captura el constructo “valoración de la felicidad en un grado extremo”. Se trata de una escala tipo Likert compuesta por 6 ítems (Por ejemplo, “Lo feliz que soy en un momento determinado dice mucho sobre cuánto mi vida vale la pena” o “Si no me siento feliz, tal vez haya algo malo en mí”) en los que los participantes debían indicar su grado de acuerdo: 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). Puntuaciones altas indican niveles mayores de obsesión por la felicidad que puntuaciones bajas.

Inflexibilidad psicológica (IP). Se utilizó el Cuestionario de Evitación y Fusión (AFQ) validado al castellano por Valdivia-Salas et al., (2016). Este se compone de 17 ítems (Un ejemplo de ítem que mide fusión sería “Si estoy triste o tengo miedo es porque hay algo en mí que no funciona” y un ítem que mide evitación sería “Dejo de hacer las cosas que son importantes para mí cuando me siento mal”). Estos ítems han de ser valorados en una escala tipo Likert de 0 (Nada cierta) a 4 (muy cierta). Puntuaciones altas indican una mayor inflexibilidad psicológica.

Procedimiento

Se construyó un cuestionario on-line que incluía los cuatro instrumentos descritos, así como una serie de preguntas para conocer las variables sociodemográficas de la muestra y se distribuyó a través de internet.

Análisis de los datos

Se utilizó el programa SPSS (versión 20) para los análisis estadísticos descritos a continuación. Se hizo primero un análisis descriptivo calculándose el promedio y la desviación típica de las variables OF, IP, BH y SV. Dado que utilizamos una muestra mixta, a diferencia del estudio de Mauss et al., (2011), con propósitos exploratorios se realizó un ANOVA unifactorial para conocer si había diferencias significativas en las variables mencionadas en función del sexo.

Posteriormente, para dar respuesta al primer objetivo, se calcularon dos regresiones simples entre la variable independiente OF y las variables dependientes BH y SV.

Seguidamente, para examinar el segundo objetivo, se repitieron exactamente los mismos procedimientos (regresiones simples) pero utilizando IP como variable independiente.

Finalmente, para examinar el tercer objetivo, se realizó un análisis de mediación siguiendo el método sugerido por Baron y Kenny (1986). Debido a la utilización de dos variables dependientes y a la inexistencia de una hipótesis previa sobre qué variable independiente funciona como mediadora, se realizaron tres análisis de mediación: En el primero se consideró la BH como variable dependiente, la OF como variable independiente y la IP como variable mediadora; en el segundo se consideró la BH como variable dependiente, la IP como variable independiente y la OF como variable mediadora; y en el tercero se tomó la SV como variable dependiente, la IP como variable independiente y la OF como variable mediadora. Se señala que no se realizó un análisis de regresión entre OF y SV considerando IP como variable mediadora, porque los análisis previos no mostraron una relación significativa entre OF y SV. De acuerdo con esta aproximación (Baron y Kenny, 1986), una variable debe cumplir las siguientes tres condiciones (examinadas a través de tres pasos) para ser considerada un mediador: 1) La variable independiente A, debe estar relacionada significativamente con la variable dependiente (esto se calcula a través de las regresiones ya realizadas para las anteriores hipótesis) C. 2) La variable independiente

A, debe estar relacionada estadísticamente con el hipotetizado mediador B (esto se calcula mediante una regresión de A sobre B) 3) y 3) el impacto de la variable predictora A sobre la variable dependiente C, debe disminuir después de ser controlada por el mediador B (para este paso se realizará una regresión múltiple introduciendo simultáneamente las dos variables independientes A y B). Es importante recordar de nuevo que al no partir de una hipótesis previa sobre qué variable independiente está funcionando como mediadora, A y B se corresponden indistintamente con OF e IP. Se produce una mediación completa cuando la relación entre la variable independiente y la variable dependiente deja de ser estadísticamente significativa al introducir el mediador en el modelo. Por otro lado, se observa una mediación parcial si la fuerza de la relación entre la variable independiente y la variable dependiente se reduce al incorporar el mediador, pero continúa siendo significativa. Además, con el fin de obtener un indicador de la capacidad predictiva de las regresiones, se calculó el incremento del coeficiente de determinación (ΔR^2) al añadir la variable mediadora en la regresión.

Resultados

En la tabla 1 se recogen los análisis descriptivos de las variables BH, SV, OF e IP. Las diferencias entre sexos son estadísticamente significativas ($p < .05$), encontrándose que los hombres puntúan más alto en SV y BH. No hay diferencias en los niveles de OF ($p = .788$) o IP ($p = .066$) en función del sexo.

El primer objetivo era hallar la relación entre la OF y los distintos indicadores de bienestar. Los resultados (ver tabla 2) mostraron que la OF correlaciona negativamente con BH ($r = -.270, p < .01$), pero no con la SV ($p = .738$).

El segundo objetivo era hallar la relación entre IP y las diversas variables indicadoras de bienestar. Se encontró que IP correlacionaba negativa y significativamente con todas las variables dependientes ($p_s < .01$): Balanza Hedónica ($r = -.485$) y Satisfacción con la Vida ($r = -.416$).

Finalmente, el tercer objetivo del presente estudio era examinar la posible mediación entre las dos variables independientes (IP u OF) en su relación con las variables dependientes BH y SV. En primer lugar (ver tabla 3) se realizaron estos análisis de mediación con la variable dependiente BH, considerando la IP como mediadora. El primer paso para examinar esta mediación ya ha sido realizado para la primera hipótesis, obteniéndose una regresión significativa de OF sobre BH; a través del segundo paso se encontró una regresión significativa ($p < .01$) de OF sobre IP ($r =$

.510); finalmente se encontró que la regresión inicialmente significativa entre OF y BH dejaba de serlo ($p = .637$) cuando se incorporaba al modelo la variable mediadora IP. El cambio en R^2 al añadir IP resultaba también significativo ($p < .01$). Se cumplen así todas las condiciones anteriormente indicadas para considerar IP como un mediador completo en la regresión de OF sobre BH, como se puede apreciar en la siguiente figura:

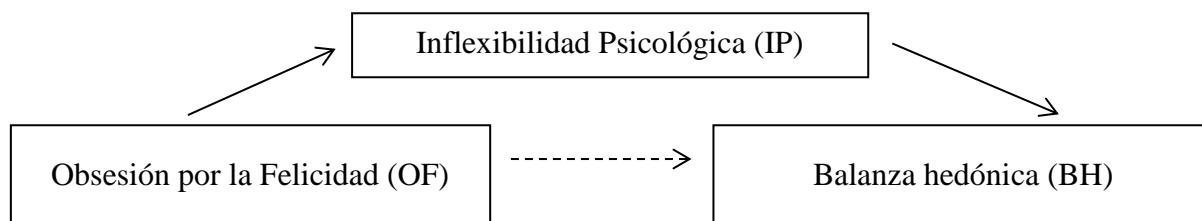


Figura 1: Efectos de mediación de la Inflexibilidad psicológica en la relación entre la obsesión por la felicidad y la balanza hedónica.

En segundo lugar, se repitieron los mismos análisis considerando como variable mediadora la OF y manteniendo como variable dependiente la BH. Como ya se ha calculado anteriormente, la regresión de IP sobre BH es significativa; también lo es la regresión de IP sobre OF ($r = .510$, $p < .01$); finalmente, se encontró que la regresión de IP sobre BH mantenía su significación pese a la inclusión de la variable mediadora OF. En este caso, el cambio en R^2 al incorporar OF no resultó significativo ($p = .637$). Esto indica la no existencia de efectos de mediación de la variable OF en la relación entre IP y BH.

Por último, se examinó la relación entre IP y SV considerando OF como variable mediadora. Dado que OF no se relaciona significativamente con SV (ver tabla 2) no se puede considerar dicha variable como variable independiente y por tanto, tampoco se puede examinar la IP como mediadora (Holmbeck, 2002). Se encontró (ver tabla 4), como ya se había visto, que las regresiones de IP sobre SV y de IP sobre OF eran significativas (pasos 1 y 2). En el tercer paso se observó que el hecho de incorporar OF a la regresión de IP sobre SV, no tenía consecuencias sobre la significación de la regresión (esta seguía siendo significativa, $p < .01$). No se cumplen, por tanto, todas las condiciones para considerar OF un mediador en la relación de IP sobre SV.

Discusión

En el presente estudio se han encontrado evidencias de las consecuencias negativas que tiene el hecho de obsesionarse por la felicidad como estado emocional, así como la tendencia a regular al malestar evitándolo y actuando rígidamente ante él. Además, se ha encontrado que la inflexibilidad psicológica es la variable que en última instancia afecta al malestar (al menos considerado en términos de balanza hedónica) y

que la obsesión por la felicidad afecta a éste a través de una ruta en la que la inflexibilidad psicológica actúa como variable mediadora.

Entrando más en detalle en los resultados obtenidos, se puede afirmar en primer lugar, que existe en general una asociación moderada entre el grado en que la gente se obsesiona por ser feliz y su bienestar informado. El patrón de resultados obtenido coincide en gran parte con la hipótesis inicial y con las conclusiones de Mauss, et al., (2011), al mostrar que aquellos participantes que se obsesionaron más por ser felices, obtuvieron una balanza hedónica más baja (con tendencia a que el afecto negativo predominara sobre el positivo). El afecto negativo representa una dimensión general de distrés subjetivo y sentir desagradable que incluye una variedad de estados emocionales aversivos (Watson, Clark y Tellegen, 1988). Altos niveles de afecto negativo han demostrado tener un papel muy importante tanto en los trastornos o síntomas depresivos como en los de tipo ansioso (Watson, Clark y Carey, 1988). Por esta razón, el presente estudio concuerda con investigaciones previas en las que se encontraron correlaciones entre la obsesión por la felicidad y diversas psicopatologías (Ford et al., 2014; Ford, Mauss y Gruber, 2015).

Sin embargo, a diferencia de Mauss et al., (2011), en el presente estudio no se encontró relación entre la obsesión por la felicidad y la satisfacción con la vida. Se podría pensar que la utilización de una muestra mixta ha producido estas discordancias con la literatura previa, puesto que hombres y mujeres puntuaron significativamente diferente en la variable satisfacción con la vida. Sin embargo, resultados preliminares y no informados por falta de espacio indican que no existe una interacción entre el sexo y la obsesión por la felicidad para predecir satisfacción con la vida. Por tanto, resulta complicado saber cuáles son las causas de estas diferencias respecto a investigaciones previas. Podría ser que sean debidas al instrumento utilizado [versión castellana de Atienza et al., (2000) en el que, a diferencia de la versión original, se invierten dos ítems], a un efecto cultural o a algún otro motivo no explorado en este estudio.

Según lo observado, se podría afirmar que la obsesión por la felicidad afecta a aquellos aspectos más afectivos del bienestar, lo cual es congruente con la explicación de Carver y Sheier (1981) según los cuales la extrema preocupación por la felicidad conduce a afectos negativos (como la decepción) al no alcanzar los estándares deseados. Según esta formulación, no es de extrañar que la satisfacción con la vida, la cual se refiere a aspectos más evaluativos acerca de la significación de la propia existencia, se vea menos afectada por dicha obsesión por la felicidad.

En segundo lugar, como se proponía en la segunda hipótesis, la inflexibilidad psicológica ha resultado estar relacionada con el bienestar, medido de diferentes formas. Aquellos participantes con mayor tendencia a la inflexibilidad psicológica reportaron niveles significativamente más bajos de balanza hedónica y satisfacción con la vida. Estos resultados concuerdan con las investigaciones previas en las que se relacionaba esta estrategia con malestar psicológico y psicopatologías diversas (Kasdan, et al., 2006; Hayes, et al., 2006; Machell, et al., 2015; Valdivia et al., 2016). En términos generales se puede concluir que las estrategias de regulación emocional basadas en evitar a toda costa el malestar, actuando de manera rígida cuando éste se presenta, son contraproducentes puesto que se relacionan con niveles más bajos de bienestar.

En tercer lugar, se ha comprobado que la obsesión por la felicidad y la inflexibilidad psicológica se encuentran relacionadas moderada pero significativamente. Además, parece que el efecto que tiene la obsesión por la felicidad sobre la balanza hedónica está mediado por la inflexibilidad psicológica, siendo ésta la variable que en última instancia afecta al malestar. Así, la obsesión por la felicidad afecta al malestar únicamente en la medida en que afecta previamente a la inflexibilidad psicológica. Se confirma que preocuparse de manera obsesiva por sentirse feliz y orientarse únicamente a afectos positivos está estrechamente relacionado con la evitación de toda emoción negativa y es a través de esta relación que tal obsesión produce efectos negativos en el bienestar. Este es el único efecto de mediación que se ha encontrado en este estudio.

Es especialmente relevante el hecho de haber obtenido estos resultados con población española mixta, ya que hasta ahora la mayor parte de la investigación provenía de EEUU y se realizaba con muestras femeninas, lo que permite avanzar un poco más hacia la generalización de este fenómeno.

Los resultados obtenidos pueden tener importantes implicaciones terapéuticas y suponen una evidencia más a favor de las Terapias de Tercera Generación cuyo principal objetivo terapéutico no es erradicar el malestar sino integrarlo como parte, a veces inevitable, de vivir actuando en consonancia con los valores individuales (Hayes, 2004). Estas terapias, dentro de las cuales se incluye la Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999), se basan en la noción de que los pensamientos, sensaciones o sentimientos experimentados como negativos, se desarrollan en todos los seres humanos a través de procesos verbales y son inevitables (Hayes, Barnes-Holmes y Roche, 2001). Es por esta razón que la causa del sufrimiento humano no se puede situar en estos eventos internos (ya que son compartidos por todas

las personas), sino más bien en la forma de reaccionar y actuar ante ellos (Hayes et al., 1996). Anteriores investigaciones han demostrado la eficacia de este tipo de terapias (Hayes et al., 1999; Ma y Teasdale, 2004; Strosahl, Hayes, Bergan y Romano, 1998; Teasdale, et al., 2000) y es posible que estos beneficios se deban al énfasis que colocan en la aceptación del malestar.

Finalmente, es importante señalar las limitaciones de este estudio. En primer lugar, es una investigación de tipo correlacional, con una sola medida en el tiempo (diseño transversal), lo cual impide hacer afirmaciones de causalidad. Con los datos recopilados se puede apoyar la hipótesis de que una mayor obsesión por la felicidad conduce a una mayor inflexibilidad psicológica, la cual se encuentra relacionada con niveles más bajos de bienestar. Sin embargo, no se puede afirmar con certeza que estas primeras variables independientes sean la causa de las puntuaciones en las diferentes variables dependientes. Cabría la posibilidad de que aquellas personas que, por diversas razones, experimentaran mayores niveles de malestar, tendieran a valorar más la felicidad que no tienen. Futuras investigaciones con un diseño experimental o longitudinal serían necesarias para dilucidar esta cuestión. En segundo lugar, las correlaciones obtenidas no son muy altas, por lo que en caso de que la obsesión por la felicidad y la inflexibilidad psicológica contribuyeran causalmente al bienestar real, lo harían de una manera modesta. Sería necesario investigar otras variables que al mismo tiempo estén afectando al bienestar. Una tercera limitación sería que el cuestionario de “Obsesión por la Felicidad” utilizado es una traducción al castellano del construido y validado en inglés por Mauss et al. (2011), que ha sido únicamente utilizada en este estudio y que no ha sido correctamente validada. Futuras investigaciones deberían validarlo en castellano para asegurar su correcto funcionamiento en este idioma. Una última limitación sería que para la realización de los análisis mencionados se ha tenido en cuenta únicamente la balanza hedónica y no el afecto positivo o el negativo por separado. Pese a que investigaciones previas utilizan este mismo cálculo de la balanza hedónica sin entrar en mayor detalle, cálculos preliminares realizados en el presente estudio (no incluidos porque se consideró que la balanza hedónica aportaba la misma información resumida) ponen de manifiesto que las variables independientes consideradas afectaban especialmente al afecto negativo (y no al positivo). Por esta razón, podría ser interesante en futuras investigaciones utilizar ambos índices de manera separada para comprender su comportamiento diferencial.

Como direcciones futuras, aparte de la superación de las limitaciones mencionadas, se propone indagar más detalladamente en las diferencias en función del sexo en la mediación encontrada. Cálculos preliminares (no incluidos en el presente trabajo por motivos de espacio) han encontrado ligeras diferencias por sexo. Por ejemplo, para los hombres la obsesión por la felicidad estaba relacionada con mayor afecto positivo, mientras que en las mujeres no había relaciones significativas entre estas variables. Además, literatura previa consideraba también el efecto de interacción del estrés. Por ejemplo, Mauss et al, (2011) encontraron que los efectos negativos de la obsesión por la felicidad sobre el bienestar solo estaban presentes en aquellas personas no sometidas a estrés. Inspeccionar la interacción de este constructo en la mediación que ha sido hallada en el presente estudio podría ser interesante.

En resumen, parece que obsesionarse demasiado por sentirse feliz aumenta la inflexibilidad psicológica y que esta tendencia a centrarse en las emociones negativas para evitarlas, conduce paradójicamente a resultados contrarios a lo que se pretende conseguir. Tal vez, aceptar todo tipo de emociones conociendo su valor funcional y vivir sin preocuparse constantemente sobre si se es feliz, sea una estrategia más adaptativa para vivir en bienestar y satisfacción. Como decía John Stuart Mill: *“Those only are happy who have their minds fixed on some object other than their own happiness: on the happiness of others, on the improvement of mankind, even on some art or pursuit followed not as a means, but as itself an ideal end. Aiming at something else, they find happiness by the way”*

Referencias

- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., y Garcia-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes [Psychometric properties of Satisfaction With Life Scale for Youth]. *Psicothema*, 12, 314-319.
- Baron, R. M. y Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51, 1173- 1182.
- Bastian, B., Kuppens, P., De Roover, K., y Diener, E. (2014). Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? *Emotion*, 14, 639–645.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688. doi:10.1016/j.beth.2011.03.007
- Carver, C.S., y Scheier, M.F. (1981). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior*. New York, NY: Springer-Verlag.
- Catalino, L. I., Algoe, S. B., y Fredrickson, B. L. (2014). Prioritizing positivity: An effective approach to pursuing happiness? *Emotion*, 14, 1155–1161. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038029>
- Diener, E. (2000). The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Kanazawa, S., Suh, E. M., y Oishi, S. (2014). Why people are in a generally good mood. *Personality and Social Psychology Review*. <http://dx.doi.org/10.1177/1088868314544467>
- Eid, M., y Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter- and intranational differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 869–885.
- Ford, B.Q., Heller, D., Grossman, I., Uchida, Y., Floerke, V.A., Bokhan, T., ...Mauss, I.B. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or

- lower well-being. *Journal of experimental psychology: General*, 144, 1053-1062.
- Ford, B. Q., Mauss, I. B., y Gruber, J. (2015b). Valuing happiness is associated with bipolar disorder. *Emotion*, 15, 211–222. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000048>
- Ford, B. Q., Shallcross, A. J., Mauss, I. B., Floerke, V. A., y Gruber, J. (2014). Desperately seeking happiness: Valuing happiness is associated with symptoms and diagnosis of depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33, 890–905. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2014.33.10.890>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665. doi:10.1016/S0005-7894(04)80013-3
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., y Roche, B. (2001). *Relational Frame Theory*. Boston, MA: Kluwer Academic.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., y Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hayes, SC., Strosahl, K.D., y Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E.V., Follette, V.M., y Strosahl, K.D. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64, 1152–1168.
- Holmbeck, G.N. (2002). Post-hoc probing of significant moderational and mediational effects in studies of pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology*, 27, 87-96.
- Kashdan, T.B., Barrios, V., Forsyth, J.P., y Steger, M.F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1301–1320.
- Keltner, D. (2009). *Born to be good: The science of a meaningful life*. New York: W.W. Norton.
- Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect:

- Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
<http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Ma, S.H., y Teasdale, J.D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 31–40.
- Machell, K.A., Goodman, F.R., y Kashdan, T.B. (2015). Experimental avoidance and well-being: A diary analysis. *Cognition and emotion*, 29, 351–359.
- Mauss, I.B., Savino, N.S., Anderson, C.L., Weisbuch, M., Tamir, M., y Laudenslager, M.L. (2012). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion*, 5, 908–912.
- Mauss, I.B., Tamir, M., Anderson, C.L., y Savino, N.S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11, 807–815.
- McFarland, C., y Ross, M. (1982). Impact of causal attributions and level of performance on affective reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 937–946.
- Mischel, W., Cantor, N., y Feldman, S. (1996). Principles of self-regulation: The nature of willpower and self-control. In: E.T. Higgins y A.W. Kruglanski (Eds), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 329–360). New York: Guilford.
- Myers, D.G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56–67.
- Peterson, C., Park, N., y Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41.
- Ruiz, F. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10, 125–162.
- Sandin, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T.E., Santed, M.A., y Valiente, R.M. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: Validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11, 37–51.
- Schooler, J. W., Ariely, D., y Loewenstein, G. (2003). The pursuit and assessment of happiness can be self-defeating. In J. C. I. Brocas (Ed.), *The psychology of economic decisions* (pp. 41–70). Oxford: Oxford University Press.

- Strosahl, K.D., Hayes, S.C., Bergan, J., y Romano, P. (1998). Assessing the field effectiveness of acceptance and commitment therapy: an example of the manipulated training research method. *Behavior Therapy*, 29, 35–64.
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Ridgeway, V.A., Soulsby, J.M., y Lau, M.A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615–625.
- Tsai J.L., Knutson B., y Fung H.H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 90, 288–307.
- Valdivia-Salas, S., Martín-Albo, J., Zaldivar, P., Lombas, A.S., y Jiménez, T.I. (2016). Spanish validation of the Avoidance and Fusion questionnaire for Youth (AFQ-Y). *Assessment*, 1-13. doi: 10.1177/1073191116632338
- Watson, D., Clark, L.A., y Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 346-353.
- Watson, D., Clark, L.A., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos (promedios y desviaciones típicas) de las diferentes variables utilizadas en el estudio

Variables estudio		Media	Desviación típica
Satisfacción Vida	Sexo*	M: 25.12	5.417
		F: 23.22	5.971
	Total	23.81	5.86
Balanza hedónica	Sexo**	M: 1.6709	0.70692
		F: 1.4050	0.60155
	Total	1.4878	0.64675
Inflexibilidad psicológica	Sexo	M:26.146	12.1982
		F:29.5889	13.18277
	Total	28.5954	12.94153
Obsesión felicidad	Sexo	M: 28.39	7.135
		F: 28.66	7.516
	Total	28.57	7.386

Nota. *Diferencias significativas ($p < .05$)

**Diferencias significativas ($p < .01$)

Tabla 2

Correlaciones entre las variables a estudio

	Balanza Hedónica	Satisfacción con la vida.
Obsesión	$r = -.270^{**}$	$r = -.021$
Felicidad		
Inflexibilidad	$r = -.485^{**}$	$r = -.416^{**}$
Psicológica		

Nota. *Diferencias significativas ($p < .05$)

**Diferencias significativas ($p < .01$)

Tabla 3

Análisis de regresión para testar efectos mediacionales entre Inflexibilidad Psicológica (IP) y Obsesión por la Felicidad (OF) para la variable dependiente Balanza Hedónica (BH)

Pasos	Variable dependiente	Variable independiente	B	β	P	R ²	ΔR^2	P
1.1	BH	OF	-.024	-.270	.000	.073	.073	.000
1.2	IP	OF	.894	.510	.000	.260	.260	.000
1.3	BH	OF	-.003	-.03	.637	.236	.163	.000
		IP	-.023	-.470	.000			
2.1	BH	IP	-.024	-.485	.000	.235	.235	.000
2.2	OF	IP	.291	.510	.000	.260	.260	.000
2.3	BH	IP	-.023	-.470	.000	.236	.001	.637
		OF	-.003	-.03	.637			

Nota. Los pasos 1.1 a 1.3 examinan si IP funciona como variable mediadora en la relación entre OF y BH; los pasos 2.1 a 2.3 examinan si OF es una variable mediadora en la relación entre IP y BH.

Tabla 4

Análisis de regresión para testar la hipotética mediación de Obsesión por la Felicidad (OF) en la relación entre Inflexibilidad Psicológica (IP) y la variable dependiente Satisfacción con la Vida (SV)

Pasos	Variable dependiente	Variable independiente	B	β	P	R ²	ΔR^2	P
1	SV	IP	-.188	-.416	.000	.173	.173	.000
2	OF	IP	.291	.510	.000	.260	.260	.000
3	SV	IP	-.248	-.548	.000	.233	.050	.000
		OF	.205	.259	.000			

Anexo 1

PANAS (Escala de Afecto Positivo y Negativo):

A continuación se le mostrarán una serie de palabras que describen diferentes sentimientos y emociones. Lea cada palabra y seleccione la respuesta apropiada a cada caso, indicando en qué medida o con qué frecuencia se ha sentido de esa manera durante la última semana. Tenga en cuenta que el valor 1 equivale a "muy ligeramente o nunca"; el 2 a "un poco"; el 3 a "moderadamente"; el 4 a "bastante" y el 5 a "extremadamente".

- | | |
|--------------|------------------|
| - Tensión | - Irritación |
| - Interés | - Disposición |
| - Ánimo | - Inspiración |
| - Disgusto | - Nerviosismo |
| - Culpa | - Vergüenza |
| - Energía | - Atención |
| - Susto | - Intranquilidad |
| - Entusiasmo | - Activación |
| - Enojo | - Decisión |
| - Orgullo | - Temor |

Anexo 2:

Cuestionario de Satisfacción con la Vida:

Por favor, a continuación indique ahora su grado de acuerdo con cada una de las siguientes frases referidas a su grado de satisfacción vital general. Le recordamos de nuevo que no hay preguntas correctas e incorrectas, lo único importante es la sinceridad. Tenga en cuenta que el valor 1, significa "totalmente en desacuerdo"; el 2 "en desacuerdo"; el 3 "ligeramente en desacuerdo"; el 4 "ni de acuerdo ni en desacuerdo"; el 5 "ligeramente de acuerdo"; el 6 "de acuerdo" y el 7 "totalmente de acuerdo"

- Mi vida es en la mayoría de los aspectos como me gustaría que fuera
- Hasta ahora, todo lo que me gustaría tener en mi vida ya lo tengo
- No estoy contento/a con mi vida
- Si pudiera vivir mi vida otra vez, me gustaría que fuera como ha sido hasta ahora
- No me gusta todo lo que rodea a mi vida

Anexo 3:

Cuestionario Obsesión por la Felicidad:

A continuación, indique el grado con el que se identifica con las siguientes afirmaciones acerca de la felicidad y el papel de la misma en su vida. Le recordamos que el valor 1 significa "totalmente en desacuerdo"; el 2 "en desacuerdo"; el 3 "ligeramente en desacuerdo"; el 4 "ni de acuerdo ni en desacuerdo"; el 5 "ligeramente de acuerdo"; el 6 "de acuerdo" y el 7 "totalmente de acuerdo".

- Lo feliz que soy en un momento determinado dice mucho sobre cuánto mi vida vale la pena.
- Si no me siento feliz, tal vez haya algo malo en mí
- Valoro las cosas en la vida solo en la medida en que pueden influenciar mi felicidad personal
- Sentirme feliz es algo extremadamente importante para mí
- Me preocupo acerca de mi felicidad incluso cuando estoy feliz
- Para tener una vida plena y significativa, necesito sentirme feliz la mayor parte del tiempo

Anexo 4:

Cuestionario de Evitación y Fusión (AFQ)

Por último, leerá una serie de afirmaciones relacionadas con la regulación emocional. Para cada una, indique la opción de respuesta que mejor describa cómo de cierta es esa afirmación para ti teniendo en cuenta que: 0 es "Nada cierta"; 1 es "Un poco cierta"; 2 es "Casi cierta"; 3 es "Cierta" y 4 es "Muy cierta".

- Mi vida no estará bien hasta que consiga sentirme feliz.
- Mis pensamientos y sentimientos me fastidian la vida.
- Si estoy triste o tengo miedo es porque hay algo en mí que no funciona.
- Las cosas malas que pienso sobre mí deben de ser ciertas.
- No hago cosas nuevas si creo que puedo fastidiarla.
- Para estar bien tengo que quitarme mis miedos y preocupaciones.
- Hago todo lo que puedo para no parecer tonto delante de otros.
- Intento por todos los medios borrar de mi mente los recuerdos dolorosos.
- No soporto el dolor.
- Si se me acelera el corazón es porque hay algo en mí que no funciona.
- Rechazo los pensamientos y sentimientos que no me gustan.
- Dejo de hacer las cosas que son importantes para mí cuando me siento mal.
- Rindo peor en clase cuando tengo pensamientos tristes.
- Digo cosas para parecer “enrollado” delante de otros.
- Ojalá tuviera una varita mágica con la que hacer desaparecer mi tristeza.
- Tengo miedo de mis sentimientos
- No puedo ser buen amigo si yo me siento mal.