

VI JORNADES D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Emocions positives i benestar

La recerca científica sobre benestar i qualitat de vida

Ferran Casas

Catedràtic de psicologia social
Membre del Comitè Director de la ISQOLS
(*International Society for Quality of Life Studies*)

ERIDIQV


<http://www.udg.edu/eridiqv>



Institut de Recerca sobre Qualitat de Vida
Universitat de Girona

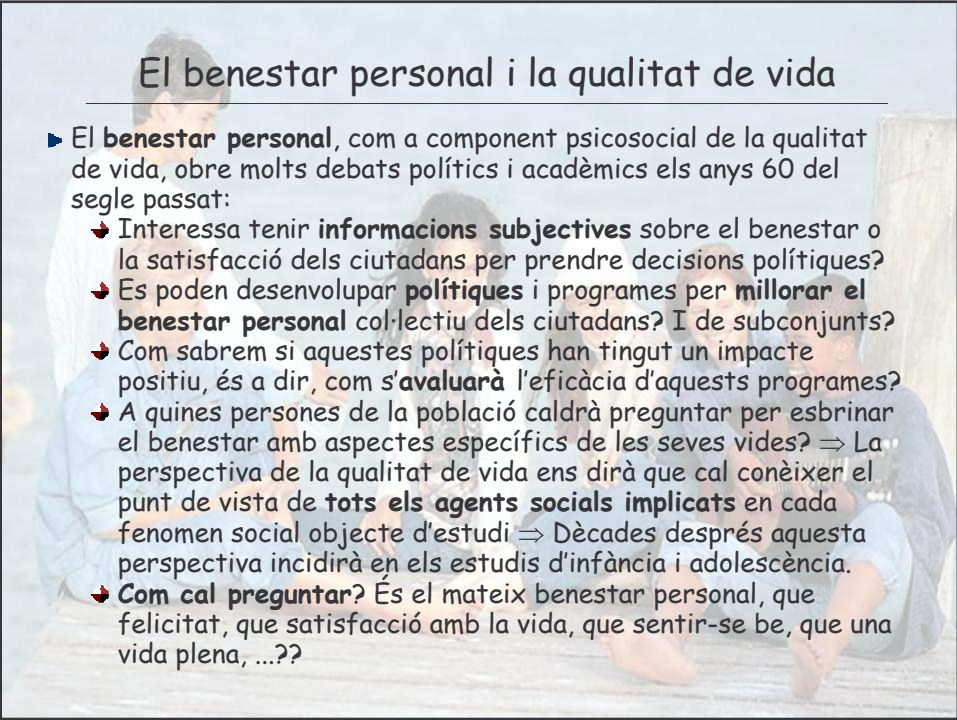
Presentació

- L'estudi científic del benestar (*well-being*) personal i el de les emocions tenen orígens i trajectòries ben diferents..., però es troben, bo i establint una notòria intersecció, en moments recents de la història de les ciències humanes i socials.
- Al meu entendre hi ha dos moments històrics crucials per reflexionar sobre la trobada d'aquests interessos científics:
 - El primer està relacionat amb el naixement i la construcció del concepte *qualitat de vida*, al llarg dels anys 60 del segle passat, en el que el protagonisme el tenen les ciències socials i els interessos polítics.
 - El segon està relacionat amb el creixent interès per les ciències positives, particularment amb la consolidació d'interessos científics i socials a l'entorn de l'anomenada *psicologia positiva*, a finals del segle passat.



Una revolució silenciosa: Els indicadors socials

- ▶ Els indicadors socials són *mesures o d'altres formes d'evidència que ens permeten avaluar on som i cap on anem en relació als nostres valors i objectius socials, així com valorar programes específics d'actuació social i el seu impacte* (Bauer, 1966).
- ▶ En el context del naixement dels valors post-materials a les societats industrials avançades (Inglehart, 1990) emergeixen nous interessos científics: el "moviment dels indicadors socials", l'interès per l'avaluació de programes i l'estudi de la **qualitat de vida**. S'amplia l'estudi del **canvi social**.
- ▶ El concepte "qualitat de vida", per definició, implica la presència d'aspectes positius (i no sols l'absència de negatius), i inclou i articula l'estudi de les condicions materials de vida, i de les condicions psicosocials: *percepcions, avaluacions i aspiracions de les persones* (Campbell, Converse i Rodgers, 1976). És a dir, indicadors objectius i subjectius de **benestar personal**.



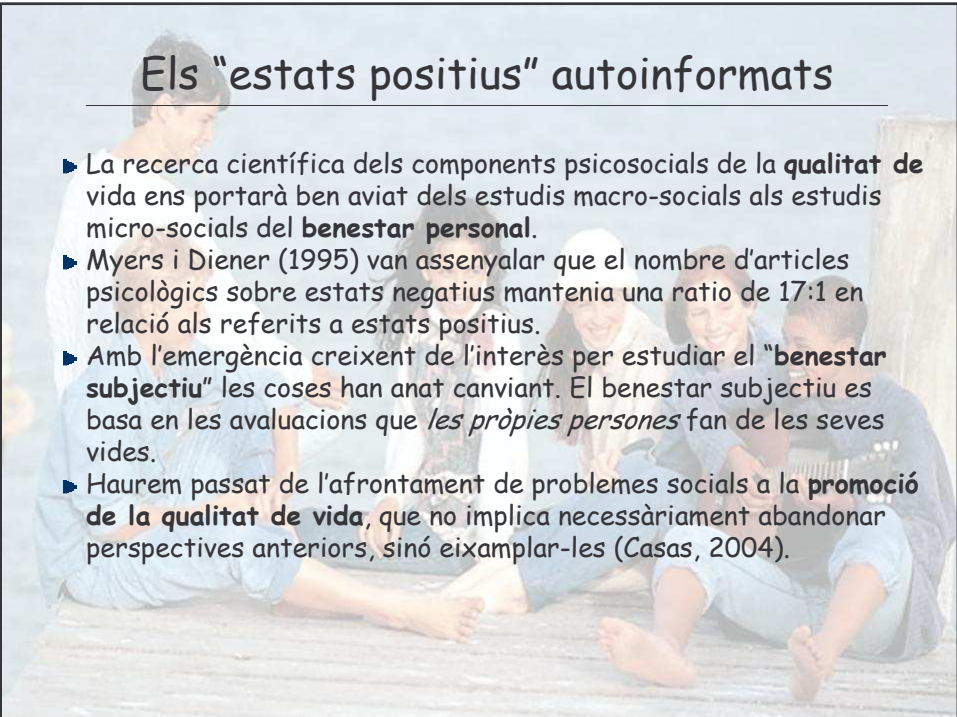
El benestar personal i la qualitat de vida

- ▶ El **benestar personal**, com a component psicosocial de la qualitat de vida, obre molts debats polítics i acadèmics els anys 60 del segle passat:
 - ➔ Interessa tenir **informacions subjectives** sobre el benestar o la satisfacció dels ciutadans per prendre decisions polítiques?
 - ➔ Es poden desenvolupar **polítiques** i programes per **millorar el benestar personal** col·lectiu dels ciutadans? I de subconjunts?
 - ➔ Com sabrem si aquestes polítiques han tingut un impacte positiu, és a dir, com **s'avaluarà** l'eficàcia d'aquests programes?
 - ➔ A quines persones de la població caldrà preguntar per esbrinar el benestar amb aspectes específics de les seves vides? ⇒ La perspectiva de la qualitat de vida ens dirà que cal conèixer el punt de vista de **tots els agents socials implicats** en cada fenomen social objecte d'estudi ⇒ Dècades després aquesta perspectiva incidirà en els estudis d'infància i adolescència.
 - ➔ **Com cal preguntar?** És el mateix benestar personal, que felicitat, que satisfacció amb la vida, que sentir-se bé, que una vida plena, ...??



El benestar personal i la felicitat

- ▶ La dècada dels 60 s'havien endegat estudis científics sobre la **felicitat**, que van iniciar amplies polèmiques acadèmiques.
- ▶ Possiblement els debats més importants van començar amb la publicació el 1960 dels resultats d'un gran estudi epidemiològic sobre la salut mental als EUA, en el que s'havia inclòs un ítem sobre **felicitat autoatribuïda** (Gurin, Veroff i Feld, 1960).
- ▶ S'obre el debat entre l'**aproximació felicitat** i l'**aproximació satisfacció** (Bradburn *versus* Cantril) ⇒ aspectes afectius i aspectes cognitius del benestar: Quan "pesa" cada un d'aquests aspectes en el benestar personal?
- ▶ Bradburn va iniciar el 1961 els seus estudis sobre **afectes positius i negatius** i es va trobar amb un problema inesperat: La manca de correlació inversa entre ambdós. El 1965 publica amb Caplovitz una obra de gran impacte: *Reports on happiness: a pilot study of behavior related to mental health*. No va ser fins 1969 que finalment va poder desllorigar l'embolic a *The structure of psychological well-being*, i publicar la seva famosa escala ABS (*Affect Balance Scale*).



Els "estats positius" autoinformats

- ▶ La recerca científica dels components psicosocials de la **qualitat de vida** ens portarà ben aviat dels estudis macro-socials als estudis micro-socials del **benestar personal**.
- ▶ Myers i Diener (1995) van assenyalar que el nombre d'articles psicològics sobre estats negatius mantenia una ratio de 17:1 en relació als referits a estats positius.
- ▶ Amb l'emergència creixent de l'interès per estudiar el "**benestar subjectiu**" les coses han anat canviant. El benestar subjectiu es basa en les avaluacions que *les pròpies persones* fan de les seves vides.
- ▶ Haurèm passat de l'afrontament de problemes socials a la **promoció de la qualitat de vida**, que no implica necessàriament abandonar perspectives anteriors, sinó eixamplar-les (Casas, 2004).

El benestar personal i psicologia positiva

- ▶ Campbell, Converse i Rodgers (1976) van mostrar que els autoinformes sobre felicitat i satisfacció vital només explicaven conjuntament el 18% de la varianza del benestar personal.
- ▶ S'inicia l'estudi de les seves correlacions amb variables socio-demogràfiques, factors de personalitat i d'altres constructes psicològics. A finals dels 70 i al llarg dels 80 apareixen nous plantejaments teòrics, noves perspectives en recerca, i nous debats.
- ▶ L'estudi del benestar personal i d'altres "estats positius" relacionats s'anirà trobant amb interessos ja existents al món de la psicologia, i anirà configurant un nou camp d'estudi, una nova perspectiva sobre la realitat psicològica i psicosocial: La **psicologia positiva**.
- ▶ Al primer manual de psicologia positiva (Snyder i López, 2002) hi apareixen capítols dedicats al *benestar subjectiu* (Diener, Lucas i Oishi), a les *emocions positives* (Fredrickson), a l'*afectivitat positiva* (Watson) i a la *psicologia positiva de la intel·ligència emocional* (Salovey, Mayer i Caruso).

Benestar emocional subjectiu

- ▶ Als estudis poblacionals sobre benestar subjectiu es va veure ben aviat que les respostes NO seguien una corba de normalitat estadística, sinó que la majoria de les persones tendeixen a respondre per damunt del punt neutre de qualsevol escala bipolar (*biaix de l'optimisme vital*), independentment dels seus atributs socio-demogràfics.
- ▶ Diener i Diener (1996) va ressaltar que la majoria de les persones informen sentir afectes positius la major part del temps.
- ▶ Diener i Lucas (2000) dediquen un capítol al **benestar emocional positiu** al manual sobre emocions de Lewis i Haviland-Jones.
- ▶ Aquest autors diferencien entre estats d'ànim momentanis, que està demostrat que poden ser molt fluctuants, i estats d'ànim a llarg termini, que solen ser molt estables: Els nostres estats emocionals mostren una mitjana "estable" (*homeòstasi*), si be que amb força variabilitat individual. Assenyalen que la influència dels estats momentanis sobre els de llarg termini és molt baixa.

Factors influents sobre el benestar subjectiu (I)

- ▶ Segons Diener i Lucas (2000) s'ha acumulat molta recerca sobre la influència dels "**factors externs**" en el benestar personal, per arribar a la conclusió que els ingressos (per damunt dels nivells de supervivència), la imatge física i la salut només tenen efectes molt moderats a llarg termini sobre el nostre benestar personal.
- ▶ Les persones **ens adaptem** o ens habituem als esdeveniments. Els resultats de tanta recerca suggereixen que el nostre "sistema emocional" s'ajusta a les circumstàncies; però desconeixem els límits de la nostra adaptabilitat.
- ▶ Tampoc les variables socio-demogràfiques aporten molta variabilitat, segons aquests autors. Segons Diener i Suh (1998) els afectes positius tendeixen a declinar amb l'edat, però no s'observen canvis en la satisfacció vital ni els afectes negatius.
- ▶ Un cop sabut això, hem anat a investigar les variables psicològiques que poden moderar els efectes dels factors externs.

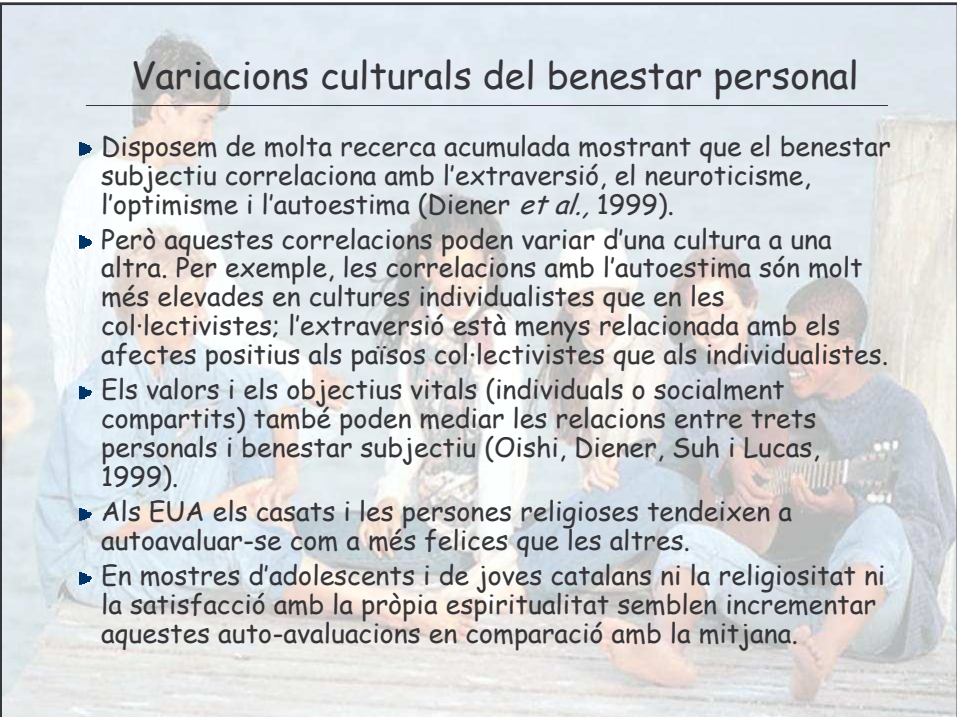
Factors influents sobre el benestar subjectiu (II)

- ▶ En aquests moments la recerca apunta majoritàriament els següents:
 - ◆ Factors de **personalitat** ("*bottom up*" *situational influences*): Els extrovertits tendeixen a ser més feliços que els introvertits, fins i tot si estan sols. Els neuròtics són més susceptibles d'induir-los estats d'ànim negatius.
 - ◆ L'**assoliment d'objectius** lliurement assumits per la pròpia persona tenen influència positiva sobre el benestar (*teories teleològiques o finalistes*).
 - ◆ Les **comparacions** que fem amb els **estàndards** que cadascú tenim determinen parcialment el nostre benestar (teories de la comparació social; TDM, de Michalos, 1985).
 - ◆ Els **temps que ha passat** des d'un esdeveniment disminueix l'impacte sobre el nostre benestar, tant positiu com negatiu (estratègia d'afrontament; adaptació; disminució de la resposta emocional; o les tres coses?).
 - ◆ La **cultura**: Les emocions determinen més la satisfacció vital a les cultures individualistes que a les col·lectivistes.



Les perspectives *hedònica* i *eudemònica*

- ▶ El **benestar personal** per a molts autors és fonamentalment *sentir-se be, gaudir, estar content o contenta*. Per tant, el funcionament individual i col·lectiu de constructes com ara la *felicitat*, la *satisfacció* amb la vida o amb àmbits de la vida, estan entre els seus objectius principals de recerca. Aquest plantejament avui es considera la perspectiva *hedònica* d'estudi del benestar (benestar **subjectiu**).
- ▶ Els debats sobre el benestar han fet renéixer amb força alguns plantejaments de la psicologia humanista. Alguns autors han aportant nous instruments per a l'estudi del benestar des d'aquesta perspectiva i nova recerca molt rellevant. Conceptes com ara *sentit de la vida, objectius vitals*, són considerats nuclears des de la perspectiva *eudemònica* d'estudi del benestar (benestar **psicològic**).
- ▶ Combinant les dues perspectives, Keyes, Shmotkin i Ryff (2002) han proposat el concepte de *benestar òptim*.



Variacions culturals del benestar personal

- ▶ Disposem de molta recerca acumulada mostrant que el benestar subjectiu correlaciona amb l'extraversió, el neuroticisme, l'optimisme i l'autoestima (Diener *et al.*, 1999).
- ▶ Però aquestes correlacions poden variar d'una cultura a una altra. Per exemple, les correlacions amb l'autoestima són molt més elevades en cultures individualistes que en les col·lectivistes; l'extraversió està menys relacionada amb els afectes positius als països col·lectivistes que als individualistes.
- ▶ Els valors i els objectius vitals (individuals o socialment compartits) també poden mediar les relacions entre trets personals i benestar subjectiu (Oishi, Diener, Suh i Lucas, 1999).
- ▶ Als EUA els casats i les persones religioses tendeixen a autoavaluar-se com a més felices que les altres.
- ▶ En mostres d'adolescents i de joves catalans ni la religiositat ni la satisfacció amb la pròpia espiritualitat semblen incrementar aquestes auto-avaluacions en comparació amb la mitjana.

Aspectes de consens en la recerca científica sobre qualitat de vida (Cummins, 1997; 1999)

- ▶ És multidimensional i compren components "objectius" i "subjectius".
- ▶ Compren un nombre d'àmbits de la vida (desacord en quins són).
- ▶ Reflecteix normes culturals sobre què és benestar personal (well-being = estar-be).
- ▶ Les persones donen diferent pes als àmbits de la vida. És a dir, hi ha àmbits més importants per algunes persones que per d'altres.
- ▶ Qualsevol definició de qualitat de vida ha de ser aplicable a totes les persones, sota qualssevol circumstàncies de vida.

Àmbits de més pes en l'estudi de la qualitat de vida subjectiva

(Cummins, 1996; 1997) (73,6±3%).

- ✿ Salut.
- ✿ Vida íntima (família i amistats).
- ✿ Benestar material.
- ✿ Productivitat (les coses que es fan, el què s'aprèn).
- ✿ Benestar emocional.
- ✿ Seguretat.
- ✿ Comunitat (vida comunitària, activitats fora de casa).
- ✿ Benestar espiritual.


Ítems del PWI (*Personal Well-Being Index*)

Actualment, com de **satisfet** o **satisfeta** estàs amb cada una d'aquestes coses de la teva vida?

	0 = Totalment insatisfet/a					Totalment satisfet = 10					
Amb la teva salut	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amb el teu nivell de vida	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amb les coses que has assolit a la vida	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amb el segur o segura que et sents	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amb els grups de gent dels quals formes part	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amb la seguretat pel teu futur	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amb les teves relacions amb les altres persones	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amb la teva espiritualitat o creences religioses	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amb tota la teva vida, considerada globalment	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

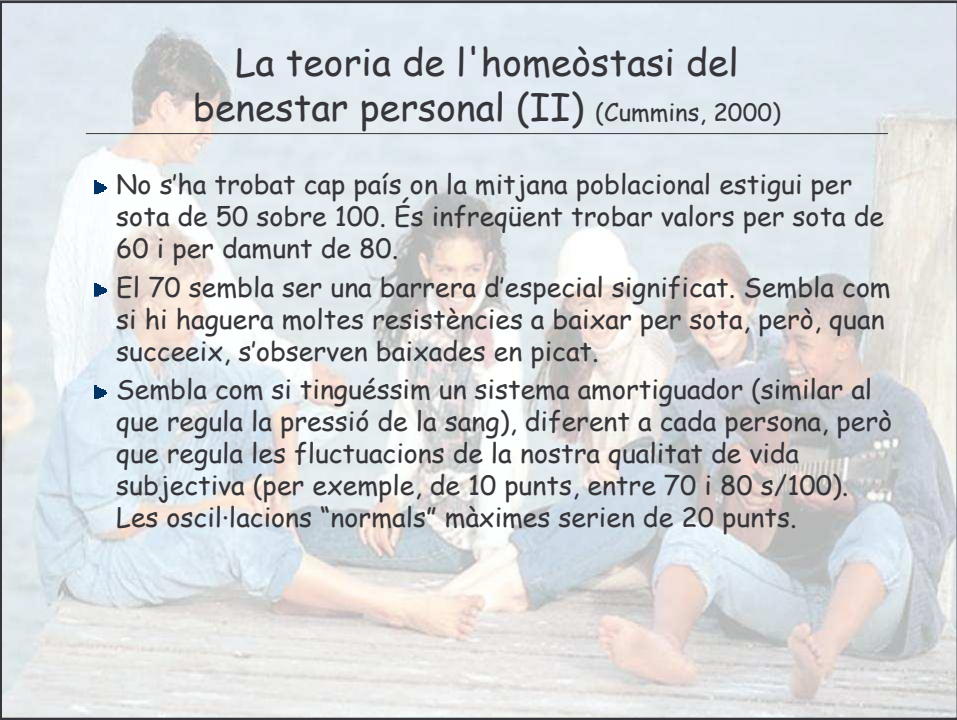
Benestar personal i relacions interpersonals

- ▶ Una de les troballes més consistents de la recerca científica sobre benestar personal és que pràcticament a totes poblacions estudiades, la **satisfacció amb les relacions interpersonals** és l'àmbit de la vida que més pes te a l'hora d'avaluar la satisfacció global amb la vida.
- ▶ No obstant això, també a pràcticament totes les poblacions estudiades hi ha percentatges menors, però notoris, de persones per a les que el més important és la satisfacció amb d'altres coses (valors materials, coneixements, fe religiosa, ...).



La teoria de l'homeòstasi del benestar personal (I) (Cummins, 1995; 1997)

- ▶ En estudis poblacionals, la satisfacció vital (dades mitjanes de mostres grans):
 - Als països occidentals, l'interval més habitual de respostes està en 70-80 sobre 100, sent la mitjana de $75 \pm 2,5$ (biaix de l'optimisme vital).
 - Als països orientals, l'interval més habitual està en 60-80 sobre 100, sent la mitjana de 70 ± 5 .
- ▶ En estudis individuals, la satisfacció vital:
 - L'interval més habitual de respostes està entre 40 i 100, sent la mitjana 75 ± 18 .



La teoria de l'homeòstasi del benestar personal (II) (Cummins, 2000)

- ▶ No s'ha trobat cap país on la mitjana poblacional estigui per sota de 50 sobre 100. És infreqüent trobar valors per sota de 60 i per damunt de 80.
- ▶ El 70 sembla ser una barrera d'especial significat. Sembla com si hi haguera moltes resistències a baixar per sota, però, quan succeeix, s'observen baixades en picat.
- ▶ Sembla com si tinguéssim un sistema amortiguador (similar al que regula la pressió de la sang), diferent a cada persona, però que regula les fluctuacions de la nostra qualitat de vida subjectiva (per exemple, de 10 punts, entre 70 i 80 s/100). Les oscil·lacions "normals" màximes serien de 20 punts.

Implicacions de la teoria de l'homeòstasi

(Cummins, 2000).

- ▶ Serà improbable que qualsevol grup o país aconseguixi superar la barrera de 80 s/100 punts. Els registres més alts coneguts són:
 - ◆ Països escandinaus: $78 \pm 2,3\%$
 - ◆ Mostres dels més rics: $79,8 \pm 2,8\%$
 - ◆ Els neorurals dels EUA: $80,5 \pm 11,2\%$
- ▶ Als països amb mitjanes de 75 o més, serà difícil augmentar-la, però la estratègia serà millorar la qualitat de vida dels que estan més per sota d'aquesta mitjana. Augmentar el benestar material de les persones només té impacte sobre el benestar personal de poblacions amb nivells econòmics baixos.
- ▶ Als estudis poblacionals s'observa una baixa relació entre les condicions objectives de vida i el benestar personal (QVS). Les persones som capaces d'adaptar-nos a les circumstàncies més diverses, i els nostres sistemes amortiguadors funcionaran a totes elles. Només en condicions extremes els amortiguadors deixaran de funcionar i la QVS caurà decididament.

Determinants de la qualitat de vida subjectiva

(Cummins, 2000).

- ▶ **De primer ordre:** De caràcter genètic i inconscient. Passen per dues dimensions de la personalitat: Extraversió i neuroticisme. El balanç de la seva interacció és positiu. Proporciona un component afectiu, i a través d'un esquema cognitiu relatiu a creences personals es proporciona una base a l'interval d'oscil·lació personal.
- ▶ **De segon ordre:** Sistema d'amortiguadors interns, suposadament formats per tres processos articulats: control percebut, autoestima i optimisme. Són processos conscients que impliquen un esquema cognitiu (processament de la informació). Tenen orientació predominantment positiva.
- ▶ **De tercer ordre:** Cada un dels tres processos anteriors pot estar influït per l'experiència amb el món extern i per les seves característiques (medi ambient). Les experiències positives reforcen el sistema amortiguador (per exemple, tenir amics que donen suport). Les negatives posen a prova aquest sistema. Si falla, l'impacte pot ser molt fort. Per això la relació entre condicions ambiental i QVS no és lineal: depèn de com funcioni aquest sistema.

Alguns resultats sorprenents de la recerca científica amb infants i adolescents

- ▶ Manca de tradició en preguntar als infants i adolescents per les seves percepcions, opinions o avaluacions: Predomini de molts estereotips i creences adultes.
- ▶ Els temes més freqüents de conversa entre pares i fills....., depèn de a qui ho preguntes! (Casas, 2005).
- ▶ Són els progenitors els que no volen parlar amb els seus fills o filles del que fan amb els videojocs, o sobre perquè els agraden tant (53,9% en una mostra de la ciutat de Barcelona no en parlem MAI; un 9,6% de progenitors juguen però no en parlen!) (Casas, 1998).
- ▶ Els adults europeus també hem canviat espectacularment de valors les darreres dècades.... El canvi de valors no és patrimoni dels joves. Els valors "adults" no són ni "estàtics" ni "universal" (Eurobaromentre, 1992).
- ▶ Els valors pels adolescents entre 12 i 16 anys més voldrien que els apreciessin als 21 són l'amabilitat i la simpatia.

Benestar personal i tipologia auto-atribuïda de consumidor de televisió per part d'adolescents

		Auto-atribución como consumidor/a de televisión					Total
		No la miro nunca o casi nunca	Soy poco consumidor/a de televisión	Soy un o una consumidor/a medio/a de televisión	Me considero bastante alto/a consumidor/a de televisión	Soy muy alto/a consumidor/a de televisión	
Satisfacción con la vida considerada globalmente	Chico	7.87	7.57	7.95	8.13 ↑	8.01	7.93
	Chica	7.10	7.67	7.87	7.87	7.99 ↑	7.82
	Total	7.49	7.62	7.91	8.00 ↑	8.00 ↑	7.88
Subjective Well-Being Scale (Diener et al.)	Chico	26.89 ↑	25.48	25.83	26.07	26.28	25.90
	Chica	24.16	25.80	26.02 ↑	25.46	25.06	25.75
	Total	25.51	25.64	25.93 ↓	25.78	25.76	25.82
Personal Well-Being Index (Cummins et al.)	Chico	73.58	72.82	74.96	76.45	77.56 ↑	75.15
	Chica	71.85	74.42	75.81	76.34	76.44 ↑	75.64
	Total	72.72	73.61	75.40	76.40	77.11 ↑	75.39
Apoyo Social Percibido de la Familia (Vaux et al.)	Chico	39.33	39.03	39.65	40.06 ↑	40.02	39.67
	Chica	38.42	40.43	41.12 ↑	40.64	39.78	40.74
	Total	38.88	39.73	40.42 ↑	40.34	39.92	40.21
Apoyo Social Percibido de los Amigos/as (Vaux et al.)	Chico	37.38	37.84	37.88	37.66	38.20 ↑	37.82
	Chica	40.56	40.18	40.88 ↑	40.32	39.45	40.54
	Total	38.96	38.98	39.46 ↓	38.96	38.72	39.19



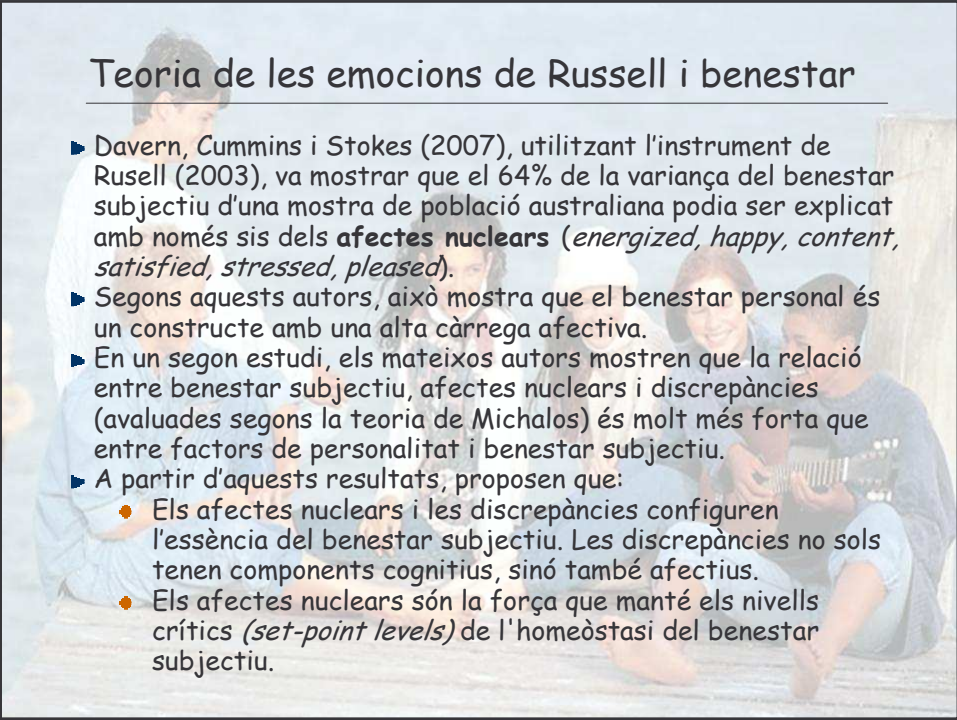
Emocions i relacions intergrupals (Tiedens i Leach, 2004)

- La pertinença grupal és molt important per a la vida emocional de les persones (identitat social).
- Les emocions poden tenir (i molt sovint tenen) components col·lectius i/o intergrupals (Mackie, Silver i Smith, 2004).
- Les avaluacions afectives dels exogrups en comparació amb l'endogrup són molt importants en les dinàmiques intergrupals de diferenciació categorial.
- La reducció del perjudici intergrupal passa per promoure sentiments com la simpatia i la calidesa, bo i relacionant-los amb l'establiment de vincles amb l'altre grup.
- Les situacions grupals de desavantatge social generen emocions que poden anar lligades amb la percepció d'injustícia, el ressentiment o l'angoixa.



Expressió de les emocions i benestar personal

- ▶ Clark i Finkel (2004) es pregunten si l'expressió d'emocions promou el benestar personal. La seva resposta és: **Depèn del context**. L'expressió d'emocions és fonamentalment **social**.
- ▶ Si percebem que els altres presents es preocupen pel nostre benestar, tendirem a expressar-los emocions. Però si percebem que NO es preocupen pel nostre benestar, tendirem a NO expressar-los emocions.
- ▶ L'expressió d'emocions produeix una cascada de conseqüències positives de caire social, cognitiu i psicològic. Però cal una disposició a la confiança: Els altres respondran amb suport a les nostres necessitats i no explotant les nostres vulnerabilitats.



Teoria de les emocions de Russell i benestar

- ▶ Davern, Cummins i Stokes (2007), utilitzant l'instrument de Russell (2003), va mostrar que el 64% de la variança del benestar subjectiu d'una mostra de població australiana podia ser explicat amb només sis dels **afectes nuclears** (*energized, happy, content, satisfied, stressed, pleased*).
- ▶ Segons aquests autors, això mostra que el benestar personal és un constructe amb una alta càrrega afectiva.
- ▶ En un segon estudi, els mateixos autors mostren que la relació entre benestar subjectiu, afectes nuclears i discrepàncies (avaluades segons la teoria de Michalos) és molt més forta que entre factors de personalitat i benestar subjectiu.
- ▶ A partir d'aquests resultats, proposen que:
 - ◆ Els afectes nuclears i les discrepàncies configuren l'essència del benestar subjectiu. Les discrepàncies no sols tenen components cognitius, sinó també afectius.
 - ◆ Els afectes nuclears són la força que manté els nivells crítics (*set-point levels*) de l'homeòstasi del benestar subjectiu.



El benestar entre pares i fills

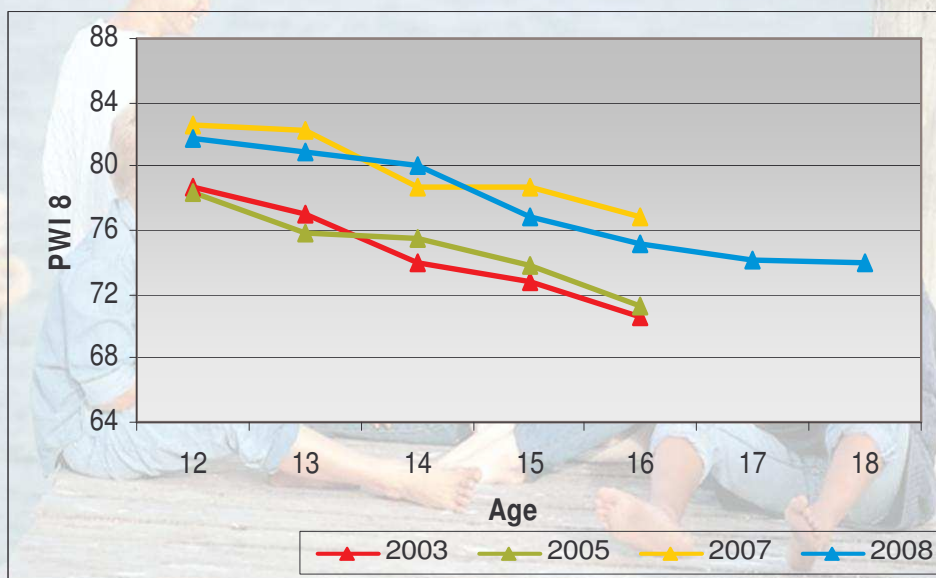
- ▶ En una mostra de famílies catalanes (12-16) no s'han trobat correlacions significatives entre pares i fills respecte de:
 - ◆ La satisfacció global amb la vida
 - ◆ La satisfacció amb el nivell de vida
 - ◆ La satisfacció amb els assoliments aconseguits en la vida
 - ◆ La satisfacció amb les relacions amb d'altres persones
 - ◆ La satisfacció amb la seguretat personal
 - ◆ La satisfacció amb els grups de persones als que es pertany
- ▶ Sí, però, que s'han trobat correlacions significatives i positives respecte de (Casas *et al.*, 2006):
 - ◆ La satisfacció amb la salut
 - ◆ La satisfacció amb la seguretat pel futur

Correlacions entre les puntuacions de pares i fills en el PWI (Personal Well-Being Index)

Jackknife confidence intervals ($1-\alpha=0.95$) for the Pearson correlations between parent and own child well-being.

	Correlation coefficient	Standard error	Lower confidence limit	Upper confidence limit
Standard of living	0.066	0.087	-0.147	0.279
Health	0.216	0.064	0.059	0.373
Life achievements	0.133	0.063	-0.021	0.287
Relations with other people	0.037	0.057	-0.102	0.176
Personal security	0.124	0.078	-0.067	0.315
Groups of people belonging to	0.117	0.078	-0.074	0.308
Security for the future	0.176	0.035	0.090	0.262
PWI	0.186	0.055	0.051	0.321
Overall life satisfaction	0.083	0.055	-0.052	0.218

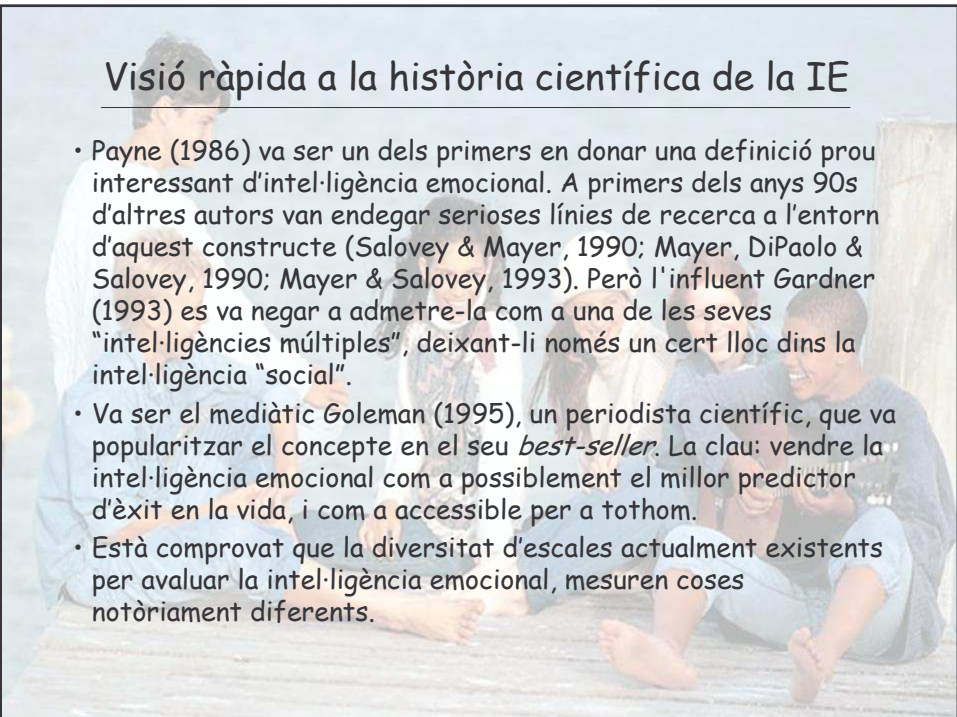
El benestar personal en l'adolescència (mostres catalanes 2003-2008)





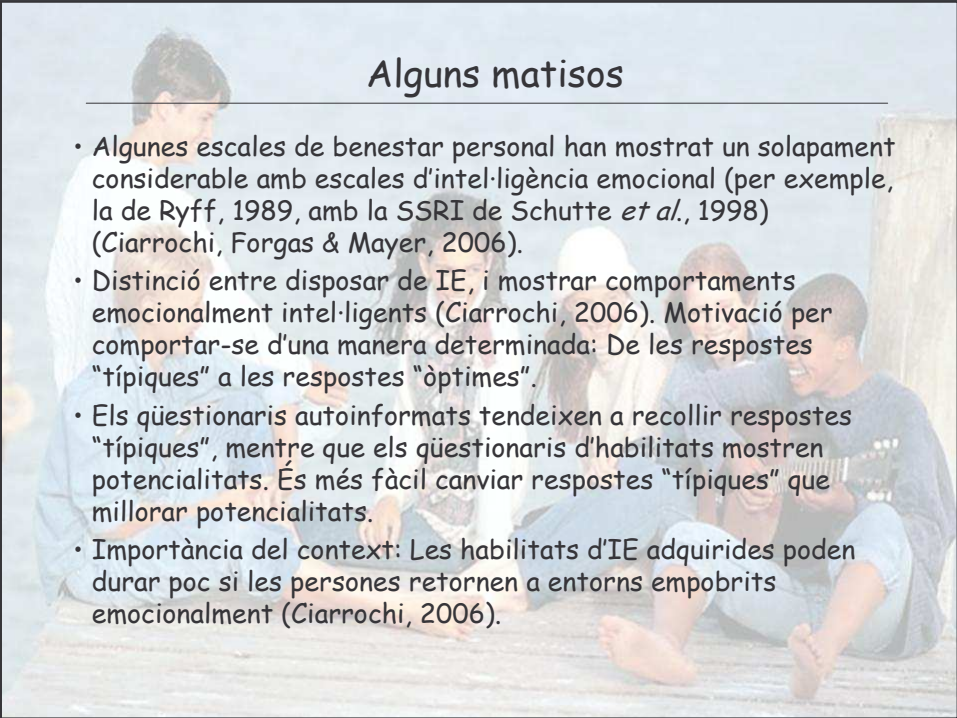
Relació entre benestar i intel·ligència emocional?

- Actualment els conceptes "benestar", "qualitat de vida" i "intel·ligència emocional" tenen moltes accepcions diferents.
- Aquests conceptes han passat a ser molt "populars". Se'ls utilitza com a banderes publicitàries al marge de la ciència. Cal conèixer els fonaments científics d'aquests constructes i saber destriar-ne els aspectes ben avalats per resultats científicament comprovats.
- El benestar personal s'avalua majoritàriament mitjançant autoinformes. Per avaluar la intel·ligència emocional es disposa de llistats autoinformats, però també de tests d'habilitats.
- Per a molts periodistes i escriptors la intel·ligència emocional ha estat una mena de terra promesa: ens ajudarà a resoldre els conflictes entre el cor i el cap; ens farà més feliços, més estimats, més saludables, més rics, amb més èxit....; per tant ens donarà més benestar i més qualitat de vida... És cert?



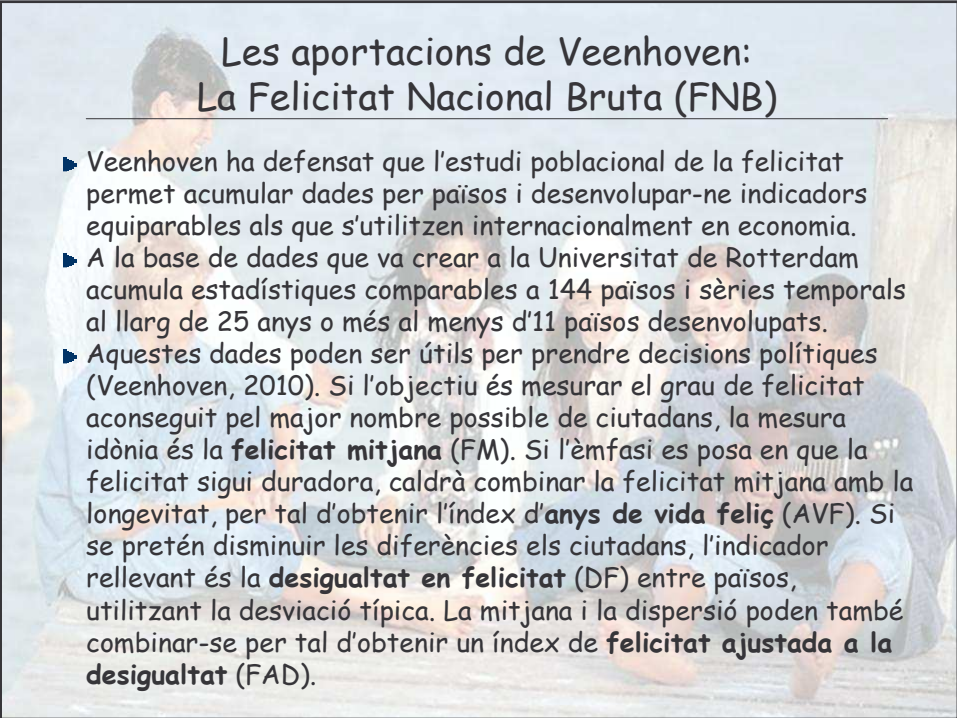
Visió ràpida a la història científica de la IE

- Payne (1986) va ser un dels primers en donar una definició prou interessant d'intel·ligència emocional. A primers dels anys 90s d'altres autors van endegar serioses línies de recerca a l'entorn d'aquest constructe (Salovey & Mayer, 1990; Mayer, DiPaolo & Salovey, 1990; Mayer & Salovey, 1993). Però l'influent Gardner (1993) es va negar a admetre-la com a una de les seves "intel·ligències múltiples", deixant-li només un cert lloc dins la intel·ligència "social".
- Va ser el mediàtic Goleman (1995), un periodista científic, que va popularitzar el concepte en el seu *best-seller*. La clau: vendre la intel·ligència emocional com a possiblement el millor predictor d'èxit en la vida, i com a accessible per a tothom.
- Està comprovat que la diversitat d'escala actualment existents per avaluar la intel·ligència emocional, mesuren coses notòriament diferents.



Alguns matisos

- Algunes escales de benestar personal han mostrat un solapament considerable amb escales d'intel·ligència emocional (per exemple, la de Ryff, 1989, amb la SSRI de Schutte *et al.*, 1998) (Ciarrochi, Forgas & Mayer, 2006).
- Distinció entre disposar de IE, i mostrar comportaments emocionalment intel·ligents (Ciarrochi, 2006). Motivació per comportar-se d'una manera determinada: De les respostes "típiques" a les respostes "òptimes".
- Els qüestionaris autoinformats tendeixen a recollir respostes "típiques", mentre que els qüestionaris d'habilitats mostren potencialitats. És més fàcil canviar respostes "típiques" que millorar potencialitats.
- Importància del context: Les habilitats d'IE adquirides poden durar poc si les persones retornen a entorns empobrits emocionalment (Ciarrochi, 2006).



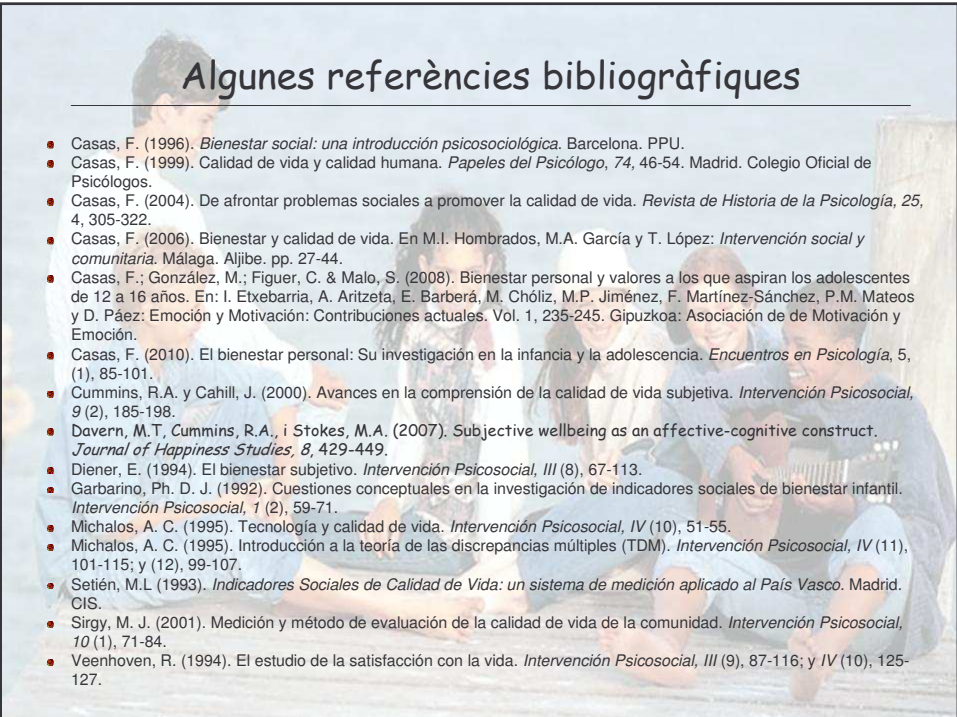
Les aportacions de Veenhoven: La Felicitat Nacional Bruta (FNB)

- ▶ Veenhoven ha defensat que l'estudi poblacional de la felicitat permet acumular dades per països i desenvolupar-ne indicadors equiparables als que s'utilitzen internacionalment en economia.
- ▶ A la base de dades que va crear a la Universitat de Rotterdam acumula estadístiques comparables a 144 països i sèries temporals al llarg de 25 anys o més al menys d'11 països desenvolupats.
- ▶ Aquestes dades poden ser útils per prendre decisions polítiques (Veenhoven, 2010). Si l'objectiu és mesurar el grau de felicitat aconseguit pel major nombre possible de ciutadans, la mesura idònia és la **felicitat mitjana** (FM). Si l'èmfasi es posa en que la felicitat sigui duradora, caldrà combinar la felicitat mitjana amb la longevitat, per tal d'obtenir l'índex d'**anys de vida feliç** (AVF). Si se pretén disminuir les diferències els ciutadans, l'indicador rellevant és la **desigualtat en felicitat** (DF) entre països, utilitzant la desviació típica. La mitjana i la dispersió poden també combinar-se per tal d'obtenir un índex de **felicitat ajustada a la desigualtat** (FAD).



Reflexions finals ...

- ▶ Tant l'estudi científic de les percepcions, avaluacions i aspiracions de les persones en relació a les seves vides globalment (qualitat de vida, benestar personal), com el de la intel·ligència emocional i les seves aplicacions, són camps molt joves.
- ▶ Hem estat 5.000 anys estudiant "quan les coses van malament", i fa menys de 50 que ens hem interessat pels canvis socials (col·lectius) positius. Ens manca "pràctica".
- ▶ Tenim molts reptes i molt camí per endavant.
- ▶ Però una cosa hem après darrerament: Els investigadors som un dels agents socials per conèixer els mecanismes per assolir benestar personal. Uns agents molt rellevants, però només "uns". Per conèixer els fenòmens socials complexos cal tenir la perspectiva de tots els agents socials implicats. Cal, doncs, escoltar-los a tots, i conèixer les seves percepcions, avaluacions i aspiracions..., començant des de la infància i l'adolescència.



Algunes referències bibliogràfiques

- Casas, F. (1996). *Bienestar social: una introducció psicossociològica*. Barcelona. PPU.
- Casas, F. (1999). Calidad de vida y calidad humana. *Papeles del Psicólogo*, 74, 46-54. Madrid. Colegio Oficial de Psicólogos.
- Casas, F. (2004). De afrontar problemas sociales a promover la calidad de vida. *Revista de Historia de la Psicología*, 25, 4, 305-322.
- Casas, F. (2006). Bienestar y calidad de vida. En M.I. Hombrados, M.A. García y T. López: *Intervención social y comunitaria*. Málaga. Aljibe. pp. 27-44.
- Casas, F.; González, M.; Figuer, C. & Malo, S. (2008). Bienestar personal y valores a los que aspiran los adolescentes de 12 a 16 años. En: I. Etxebarria, A. Aritzeta, E. Barberá, M. Chóiz, M.P. Jiménez, F. Martínez-Sánchez, P.M. Mateos y D. Páez: *Emoción y Motivación: Contribuciones actuales*. Vol. 1, 235-245. Gipuzkoa: Asociación de de Motivación y Emoción.
- Casas, F. (2010). El bienestar personal: Su investigación en la infancia y la adolescencia. *Encuentros en Psicología*, 5, (1), 85-101.
- Cummins, R.A. y Cahill, J. (2000). Avances en la comprensión de la calidad de vida subjetiva. *Intervención Psicosocial*, 9 (2), 185-198.
- Davern, M.T, Cummins, R.A., i Stokes, M.A. (2007). Subjective wellbeing as an affective-cognitive construct. *Journal of Happiness Studies*, 8, 429-449.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, III (8), 67-113.
- Garbarino, Ph. D. J. (1992). Cuestiones conceptuales en la investigación de indicadores sociales de bienestar infantil. *Intervención Psicosocial*, 1 (2), 59-71.
- Michalos, A. C. (1995). Tecnología y calidad de vida. *Intervención Psicosocial*, IV (10), 51-55.
- Michalos, A. C. (1995). Introducción a la teoría de las discrepancias múltiples (TDM). *Intervención Psicosocial*, IV (11), 101-115; y (12), 99-107.
- Setién, M.L (1993). *Indicadores Sociales de Calidad de Vida: un sistema de medición aplicado al País Vasco*. Madrid. CIS.
- Sirgy, M. J. (2001). Medición y método de evaluación de la calidad de vida de la comunidad. *Intervención Psicosocial*, 10 (1), 71-84.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, III (9), 87-116; y IV (10), 125-127.