

**EFEECTO DE LAS TRANSGRESIONES MORALES
SOBRE EL BIENESTAR, EL
AUTOCONOCIMIENTO Y LA CONDUCTA
PROSOCIAL**

Alumna:

Alba Álamo Hernández

Tutor:

Armando Rodríguez Pérez

Trabajo de Fin de Máster

Máster en Intervención y Mediación Familiar, Social y Comunitaria

Universidad de La Laguna

Curso 2020-2021

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	3
2. INTRODUCCIÓN	5
3. MARCO TEÓRICO.....	6
4. MÉTODO.....	10
Participantes.....	10
Materiales y procedimiento	10
5. RESULTADOS.....	12
6. DISCUSIÓN.....	16
7. CONCLUSIONES	20
8. BIBLIOGRAFÍA.....	23
9. ANEXOS.....	27

1. RESUMEN

Cuando las personas recuerdan momentos en los que se ha actuado de forma inmoral su identidad moral se ve amenazada, disminuyendo su autoconocimiento y su bienestar. Para reducir la amenaza, se llevan a cabo estrategias de compensación como la racionalización o realizar conductas prosociales. Este estudio tiene un objetivo doble. Por un lado, comprobar si transgredir o respetar las normas de seguridad ante el COVID-19 repercuten en el autoconocimiento y el bienestar. Por otro lado, determinar el efecto que esta interacción tiene sobre la conducta prosocial. Una muestra de 66 personas de la población general participó en un diseño experimental con tres grupos. Dos grupos debían recordar conductas que transgredían las normas de seguridad, y otros, conductas que las respetaban. Además, a uno de los grupos que recordaba conductas inmorales se le dio la oportunidad de justificar sus acciones. Esperábamos, por una parte, que el bienestar y autoconocimiento fuera menor en aquellas personas que recordaban transgredir las normas. Por otra, esperábamos que las personas que recordaban transgredir las normas y no podían justificarse realizaran más conductas prosociales para compensar esa transgresión. El análisis de los resultados mostró que la transgresión a las normas anticovid afectaba al autoconocimiento haciendo que se redujera. Sin embargo, no afectó al bienestar. Del mismo modo, se encontró una mayor tendencia a realizar conductas prosociales cuando las personas transgredían una norma y no podían justificarse.

Palabras clave: Identidad moral, autoconocimiento, bienestar, conducta prosocial y racionalización

ABSTRACT

When people recall moments when they acted immorally, their moral identity is threatened, this reduces self-knowledge and well-being. To minimize this threat, mechanisms such as moral rationalization and prosocial behavior are used. This study has a twofold objective. Firstly, check if transgressing or respecting COVID-19 safety regulations affects self-knowledge and well-being. Secondly, determine the effect that this interaction has on prosocial behavior. An experimental design of 3 groups was made with 66 participants of the general population. Two groups were reminded of transgressions against COVID's safety regulations that they committed, the other one was reminded of moments when they followed those safety regulations. Moreover, the

opportunity to rationalize was offered to one of the groups which had to remember transgressions. We expected, on one hand, that people who were reminded of transgressions that they committed would have lower self-knowledge and well-being than those who thought about following safety regulations, or those who were given the opportunity to justify themselves. On the other hand, we expected that people who remembered moral transgressions and couldn't justify themselves would carry on more prosocial behavior. Results showed that infringing COVID's safety regulations reduces self-knowledge. However, it had no effect over well-being. We also found that people tend to do more prosocial behavior when they infringed safety regulations.

Key words: Moral identity, self-knowledge, well-being, prosocial behavior and moral rationalization

2. INTRODUCCIÓN

El Presente trabajo de Fin de Máster tiene como objetivo comprobar la importancia que tiene la moralidad en el bienestar y el autoconcepto. En concreto, nos interesa conocer si el hecho de considerarse más o menos morales influye en el bienestar y en el conocimiento que las personas tienen de sí mismas. Este trabajo se ha planteado, también, con la idea de comprobar el efecto que algunos mecanismos psicológicos, como la desvinculación moral (Bandura, 1999, 2012) o la racionalización moral (Tsang, 2002), pueden tener sobre el bienestar de las personas.

Hoy en día, cuando hablamos de salud no lo hacemos sólo en términos de ausencia de la misma. Este cambio de paradigma ha hecho que el foco de los estudios sobre la salud se centre en aspectos relevantes para la calidad de vida. De este modo, el bienestar ha pasado a ser visto como una cuestión relevante cuando hablamos de mejorar la calidad de vida de las personas y de las comunidades. Por esto, comprender la manera en la que diferentes aspectos de la persona configuran su bienestar, sigue siendo necesario para el campo de la intervención

Desde una perspectiva eudaimónica, se habla de bienestar psicológico como un estado en el que la persona siente que hay congruencia entre las actividades y acciones que lleva a cabo, y sus valores profundos, haciendo que la persona se sienta auténtica y en armonía consigo misma. En este sentido, actuar de manera moral, siendo fiel a los valores que sirven para definir la propia identidad, es una manera de mantener ese bienestar. Así, se ha encontrado, por ejemplo, que las personas que manifiestan abiertamente su gratitud o son amables con otras personas, muestran mayores niveles de bienestar, felicidad y salud.

A lo largo de este trabajo se expondrá, en primer lugar, los estudios que hay hasta la fecha sobre la relación existente entre moralidad, autoconcepto y bienestar. También se abordarán otros conceptos relevantes para esta investigación como la racionalización moral o la conducta prosocial. A continuación, se expondrán las hipótesis de trabajo. Seguidamente, en el apartado de método, se procede a una explicación acerca de cómo se ha llevado a cabo la investigación, sus participantes, los instrumentos utilizados y el procedimiento seguido. Después, se presentarán los resultados obtenidos y los análisis necesarios para su interpretación. En la discusión se aclarará la relación entre los resultados obtenidos con las hipótesis planteadas. Finalmente, se extraerán las

conclusiones principales del estudio y el impacto que pueden tener para el conocimiento científico. En el mismo apartado se presentarán también las limitaciones que se hayan presentado en el trabajo y las futuras investigaciones que se pueden derivar de él.

3. MARCO TEÓRICO

Todas las personas tienen una idea de lo qué es la moralidad. La noción de lo que está bien y lo que está mal acompaña desde la infancia y va evolucionando y conformando los estándares morales. Estos estándares tal y como comenta Bandura (2012) tienen una función de guía de la conducta para evitar comportarse de manera inmoral y así no sentirse mal con uno mismo. Sin embargo, es común oír hablar de situaciones en las que las personas se comportan de manera inmoral o negativa. Ante esta situación cabe preguntarse ¿qué ocurre cuando una persona se comporta de manera inmoral? Este trabajo se centra en contestar a dicha pregunta planteando un objetivo doble. Por un lado, comprobar de qué manera las conductas morales o inmorales de las personas afectan a su autoconcepto y bienestar. Por otro, precisar el efecto que esta relación tiene sobre la conducta prosocial

Identidad moral

Para Haidt (2012) el pensamiento moral es diferente a otros tipos de pensamiento ya que, cuando se habla de temas referidos a la moralidad existe una mayor necesidad de dar razones para justificarlo. De este modo, establece que la moralidad juega un papel importante para concebir quiénes somos. Aquino y Reed (2002) explican este fenómeno a través de su teoría sobre la identidad moral, según estos autores, la identidad moral es una base para la identificación social que las personas utilizan para construir su autoconcepto.

Diferentes estudios recalcan la importancia de la identidad moral, tanto a nivel interpersonal como intrapersonal. Por ejemplo, Goodwin et al. (2014) encuentran que la percepción que se tiene de otras personas depende de las características morales que se le atribuyen, más que de otra información sobre su personalidad, o incluso más que de información sobre su desempeño y competencia (Wojciszke, 2005). A su vez, Brambilla y Leach (2014) encuentran que la moralidad es el indicador más importante para decidir si una persona representa o no una amenaza. Estas ideas se resumen bien en lo que

Strohminger y Nichols (2014) denominan “Hipótesis del yo moral esencial” que propone que la moralidad es un aspecto central para entender la identidad personal, utilizándola así para formar impresiones globales de los otros (Wojciszke, 2005).

Identidad moral y autoconocimiento

Si la identidad moral juega un papel tan importante para de entender la identidad personal ¿afecta entonces al autoconocimiento? Hay estudios que indican que esto sería así. La moralidad conformaría un aspecto central en la valoración del “yo real” indicando cómo somos realmente (Newman et al., 2014; Newman et al., 2015). En general, se ha demostrado que las personas tienden a pensar que son más morales, justas, amables y sinceras que el resto, mientras que se consideran menos inmorales, egoístas, etc. (Alicke, 1985; Allison et al., 1989; Dunning et al., 1989). Esto apoya la idea de que las personas tienden a considerar que su “yo real” es moralmente bueno y que por ello están motivados para actuar de manera noble (Newman et al., 2014). También Newman et al. (2015) encuentran que las personas asociaban en mayor medida conductas morales con el “yo real” que las conductas inmorales.

Por otra parte, otros estudios han comprobado que actuar de manera inmoral y ser consciente de ello conlleva una visión negativa de uno mismo (Lickel et al., 2014). En esta línea, Aquino y Reed (2002) sostienen que actuar de manera incorrecta tiene un efecto negativo sobre el autoconcepto. Esto se debe a dos razones, en primer lugar, las personas internalizan su identidad moral y le dan importancia a los valores morales que la conforman. En segundo lugar, las personas necesitan mostrarse socialmente como seres morales con el fin de reafirmar su propia moralidad (Winterich et al., 2013; Winterich et al., 2013). En este sentido, pensar en conductas inmorales provoca una imagen desvirtuada de ese “yo real” que se concibe como bueno y moral. Esto, a su vez, provoca una disminución en el propio autoconocimiento, ya que la persona vería una incoherencia entre su “yo real” y su comportamiento (Christy et al., 2016).

En síntesis, la incongruencia entre la identidad moral y la conducta inmoral provocaría una disminución en el autoconocimiento. Esta disminución se produciría, tanto si se transgreden normas sociales compartidas (Christy et al. 2016), como si se transgreden estándares morales que construyen la propia identidad moral (Gino, et al., 2015).

Identidad moral y Bienestar

Concebirse como una persona moral y actuar en contra de los estándares morales, por tanto, genera una incongruencia que disminuye el autoconocimiento. Ahora bien, ¿esta incongruencia genera algún tipo de malestar? Según Brambilla y Leach (2014), los juicios que se hacen sobre la propia moralidad son una base importante para sentirse bien con uno mismo. Otros trabajos como los de Marsh (1986) confirman que la identidad moral es igual de importante para la autoestima que otros aspectos como el rendimiento académico. En este sentido, Alicke (1985) habla de la importancia que tienen sobre el bienestar las evaluaciones globales de nuestra identidad, incluyendo en estas evaluaciones la identidad moral. Por ello, que las personas se conciben como morales y buena las ayuda a mantener una imagen positiva de sí mismas que fomenta un mayor bienestar.

Siguiendo esta misma línea, otra prueba que confirma que realizar conductas inmorales afecta al bienestar, es la propia conexión entre el bienestar y el autoconocimiento. Diversos estudios muestran que existe una relación entre el “Yo real” y el bienestar. Por ejemplo, Heppner et al. (2008) demostraron usando informes diarios, que las personas que decían sentirse conectados con su “Yo real” durante algún momento del día, mostraban una mayor autoestima, mayor afecto positivo y menor afecto negativo. De esta manera, se ha encontrado también que reflexionar sobre el “Yo real” genera resultados positivos en las personas (Andersen y Williams, 1985).

Así, se puede observar que existe un vínculo entre el autoconocimiento, el bienestar y el “Yo real”. Esto se debe a que sentir que uno es auténtico, es decir, que es fiel a sí mismo, es un indicador de bienestar psicológico. De este modo, una desconexión entre la manera en la que uno actúa y sus estados internos, produce una sensación de molestia, cansancio y disonancia (Ashforth y Tomiuk, 2000; Festinger, 1957; Grandey, 2000). Si aplicamos esta idea a nuestro estudio, la rotura entre la idea del “Yo real” que es bueno y moral, y la conducta inmoral que se realiza, provoca una sensación de conocernos menos a nosotros mismo y, con ello, una sensación de malestar.

Mecanismos de compensación: Conducta prosocial y racionalización

La literatura científica hasta ahora demuestra que la identidad moral forma una parte importante del autoconcepto de las personas (Blasi, 1984, 1980), e influye en el

autoconocimiento del “Yo real” y en su bienestar. Así, actuar de manera inmoral disminuye ambos aspectos. Por ello nos planteamos una última cuestión ¿Qué mecanismos utilizan las personas para proteger su identidad moral y con ello su autoconocimiento y bienestar?

Los estudios muestran que, con el fin de paliar los efectos negativos que tiene actuar de manera inmoral, las personas tienden a realizar acciones compensatorias como actuar de manera prosocial (Mulder y Aquino, 2013). Esta necesidad de “equilibrar la balanza” es lo que Gino et al. (2015) encuentran en su estudio, en el que recordar momentos en los que uno se ha comportado de manera inmoral se interpreta como una amenaza hacia el autoconcepto. Esta amenaza percibida provocaba que las personas que recordaban actos inmorales aumentarían su tendencia a actuar de manera prosocial, realizando conductas de ayuda para compensar la conducta inmoral previa.

Otro mecanismo ampliamente estudiado que funciona como defensa de la identidad moral, es la desvinculación moral (Bandura 1999) o racionalización moral (Tsang, 2002). Las personas buscan comportarse de manera que se sientan bien consigo mismas. Por ello, cuando llevan a cabo un comportamiento moralmente reprochable, intentan evitar castigarse a sí mismos y mantener su imagen de persona moral (Bandura, 2012). Esta necesidad de proteger la imagen moral del “Yo real” genera que se utilicen mecanismos para racionalizar la conducta inmoral (Tsang, 2002). Estos mecanismos protegen la identidad moral, por ejemplo, atribuyendo la causa de la conducta inmoral a factores externos a uno mismo, y así no se perciben las incongruencias entre los estándares morales y la conducta realizada. De esta manera, la racionalización moral crea la impresión de que uno es psicológicamente coherente y racional (Yon et al., 2020).

Atendiendo a todos estos antecedentes, lo que se persigue en este estudio es comprobar el efecto que tiene recordar actos inmorales que uno ha hecho sobre su autoconocimiento y bienestar. Además, también se estudiará si la racionalización o la realización de una conducta prosocial pueden funcionar como mecanismos para defender la identidad moral. Para ello se plantean las siguientes hipótesis:

Hipótesis 1: Las personas que recuerden conductas inmorales tendrán un menor autoconocimiento que las personas que recuerden conductas morales o que pueden racionalizar la conducta inmoral.

Hipótesis 2: Las personas que recuerden conductas inmorales tendrán un menor bienestar que las personas que recuerden conductas morales o que pueden racionalizar la conducta inmoral.

Hipótesis 3: Las personas realizarán más conductas prosociales cuando recuerden conductas inmorales que cuando recuerden conductas morales o racionalicen la conducta inmoral

4. MÉTODO

Participantes. Ochenta y dos personas respondieron a los cuestionarios. De estos, fueron eliminados aquellos que hicieron menos de tres conductas negativas. De este modo quedó una muestra final de sesenta y seis participantes (40 mujeres, 25 hombres y una persona que no lo indicó; $M_{\text{edad}}=34.14$; $DT=14.03$). Para reclutar a los participantes se utilizó un procedimiento de muestreo en bola de nieve, enviando el enlace de los cuestionarios a través de WhatsApp.

Materiales y procedimiento.

Los cuestionarios para las tres condiciones se realizaron a través de la plataforma Qualtrics.

Manipulación de la moralidad. Los participantes fueron asignados a una de las tres condiciones experimentales (negativa vs. negativa racionalizada vs. positiva). Estas conductas se seleccionaron a través de un proceso de brainstorming que permitió escoger aquellas consideradas más frecuentes.

- En la condición de conductas negativas, a los participantes se les indicaba “A continuación se le presentan algunas de las conductas de riesgo que se pueden haber hecho a lo largo de la pandemia. Indíquenos si usted ha realizado alguna de estas conductas.” Ejemplos de alguna de estas conductas son “Te has dejado la mascarilla bajada en una terraza después de haber tomado algo” o “Te has quitado la mascarilla cuando has ido a casa de algún familiar o amigo no conviviente”. Las conductas aparecían una por una y los participantes debían indicar si la habían realizado o no. En el caso de que afirmasen haberla hecho, se les presentaba a continuación un texto indicando las posibles consecuencias de su acción “Los datos epidemiológicos muestran que más del

70% de contagios se producen por no llevar mascarilla al reunirse con no convivientes”.

- En la condición de conductas negativas con racionalización el procedimiento era el mismo que en la condición anterior, pero esta vez, en caso de que los participantes afirmaran haber realizado la conducta, junto a los datos de las consecuencias negativas se presentaban una serie de razones que podían justificar haber llevado a cabo esa conducta. Los participantes debían seleccionar una de ellas o escribir ellos mismos otra razón que la justificase.
- Finalmente, en la condición de conductas positivas los participantes debían indicar si habían realizado o no las conductas de seguridad que les iban apareciendo, ejemplos de estas conductas son “Te has dejado la mascarilla puesta cuando has ido a casa de amigos o familiares no convivientes” o “Te has vuelto a poner la mascarilla cuando estás fuera del agua en la playa”. En caso de que indicasen que habían realizado la conducta, tras responder les aparecía un texto que indicaba las consecuencias positivas de su acción.

Autoconocimiento. Tras haber completado la manipulación, los participantes debían contestar la Subescala de Autoconocimiento del Inventario de Autenticidad (Kernis y Goldman, 2006). Esta subescala registra si la persona considera que tiene o está motivado para aumentar el conocimiento sobre sí mismo, sobre sus motivaciones, deseos, sentimientos y pensamientos. Ejemplos de ítems de esta escala son “A menudo no entiendo cómo me siento” o “Me doy cuenta de cuándo no estoy siendo yo mismo” (ver anexo 1). Es una escala de autoinforme con un formato de respuesta en escala tipo Likert de 5 puntos en la que 1 implica total desacuerdo y 5 total acuerdo. Esta escala presenta una consistencia interna moderadamente alta ($\alpha = 0,72$).

Bienestar. Después de responder la subescala de Autoconocimiento, a los participantes se les presentaban dos subescalas pertenecientes a la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) en su versión española (Díaz y Blanco, 2006). Las subescalas que se les presentaron fueron, en primer lugar, la de Desarrollo personal, formada por 7 ítems asociados a la idea de evolución y aprendizaje positivo de la persona (ejemplo: “En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo”) y, en segundo lugar, la de autoaceptación, formada por 6 ítems que miden actitud positiva hacia uno mismo (ejemplo: “En general me siento seguro y positivo conmigo mismo”). Ambas escalas tienen un formato de respuesta tipo Likert de 6 puntos en el que 1 implica

Fuertemente en desacuerdo y 6 Fuertemente de acuerdo. De cara a construir un Índice final de Bienestar se realizó un análisis factorial de ambas escalas, eliminando los ítems con una saturación menor a 0.5. El Índice final de bienestar presenta una consistencia interna alta ($\alpha=0.85$). La escala completa se encuentra en el Anexo 2.

Conducta Prosocial. Para comprobar si existían diferencias en la realización de conductas prosociales entre las condiciones, una vez finalizado el cuestionario de bienestar a los participantes se les indicaba que habían finalizado pero que si estaban dispuestos podían ayudar en otra investigación que se estaba llevando a cabo. El mensaje que se les presentaba era el siguiente:

“Nos gustaría pedirle ayuda en otra investigación que también estamos llevando a cabo desde el Departamento de Psicología Social. Este cuestionario le llevará un poco más de tiempo que el anterior, su participación supondría una gran ayuda para el equipo investigador. Por favor indique a continuación si estaría dispuesto a que le enviáramos este nuevo cuestionario.”

En el caso de que los participantes accedieran a ayudar, debían responder a una pregunta de relleno y después se les llevaba al verdadero final del cuestionario en el que se les hacía un debriefing y se les agradecía su participación. En el caso de que contestaran que no, el cuestionario les redirigía directamente al debriefing y agradecimiento final.

5. RESULTADOS

Con el objeto de dar respuesta a todas las hipótesis de nuestro estudio, vamos a llevar a cabo el análisis de las puntuaciones, presentando en primer lugar, los resultados que permiten confirmar si la activación cognitiva de conductas negativas o positivas realizadas en el pasado afecta al autoconocimiento. En segundo lugar, analizaremos los datos que permitan determinar si la activación cognitiva de conductas negativas o positivas en el pasado afectan al bienestar de las personas. Finalmente, comprobaremos si la activación cognitiva de conductas negativas o positivas realizadas en el pasado afectan a la conducta prosocial.

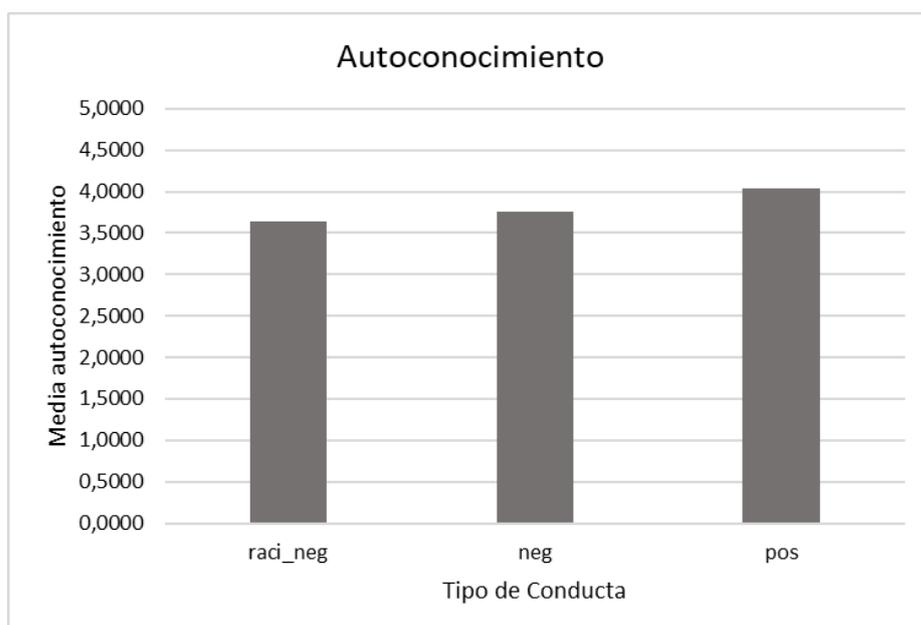
¿La activación cognitiva de conductas negativas o positivas que se hayan realizado en el pasado afectan al autoconocimiento?

Para comprobar si las conductas positivas o negativas realizadas en el pasado afectan al autoconocimiento llevamos a cabo un ANOVA (one-way) con 3 Tipos de conducta (negativa vs. negativa racionalizada vs. positiva). El análisis dio lugar a un efecto marginalmente significativo de la variable ($F_{(2,63)} = 3,05$; $p = 0,054$; $\eta^2_p = 0,08$). El análisis de contraste (Bonferroni), muestra que se produce un mayor autoconocimiento cuando se pide a las personas recordar hechos positivos ($M = 4,03$; $DT = 0,56$) que cuando se les pide que recuerden hechos negativos y los racionalicen ($M = 3,64$; $DT = 0,52$; $p = 0,059$). En cambio, no hay diferencias significativas entre el recuerdo de conductas pasadas cuando estas son negativas, se racionalicen o no ($M = 3,75$; $DT = 0,56$; ver figura 1). Con el objeto de optimizar el contraste entre nuestras variables llevamos a cabo una prueba de comparaciones planeadas. El análisis de los dos grupos con recuerdo de conductas negativas frente al grupo con recuerdo de conductas positivas, resultó significativo ($t_{(63)} = 2,37$; $p = 0,021$).

Estos resultados son consistentes con nuestra primera hipótesis que sostiene que el comportamiento negativo está asociado a un menor autoconocimiento. Se comprueba que la activación cognitiva de momentos en los que se transgreden normas, independientemente de si se justifica la transgresión o no, reduce el autoconocimiento.

Figura 1:

Autoconocimiento según tipo de conducta recordada



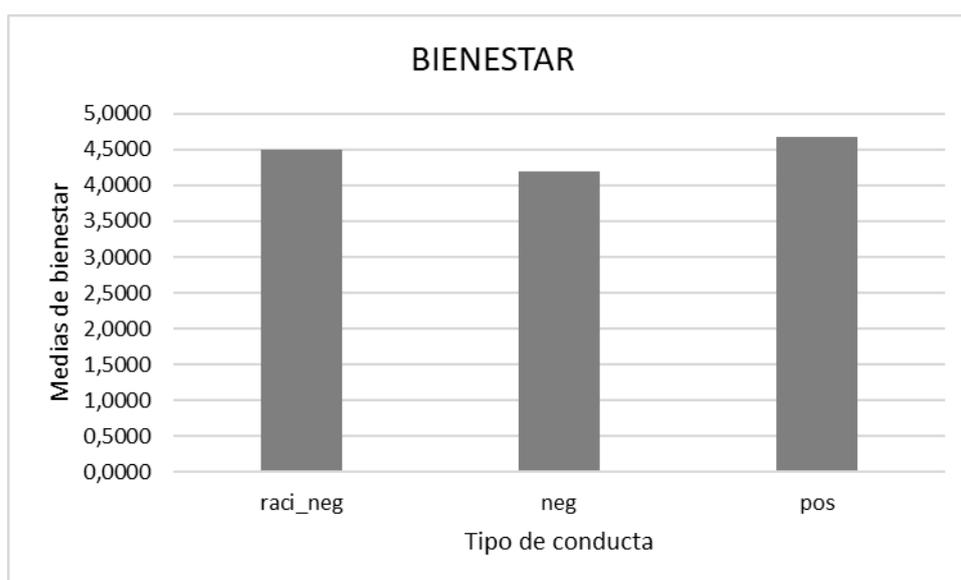
¿La activación cognitiva de conductas negativas o positivas que se hayan realizado en el pasado afectan al bienestar?

Para comprobar si las conductas negativas o positivas realizadas en el pasado afectan al bienestar psicológico llevamos a cabo un ANOVA (one-way) con 3 Tipos de conducta (negativa vs. negativa racionalizada vs. positiva). El análisis realizado muestra que no hay un efecto significativo de la variable ($F_{(2,63)} = 2,11$; $p = 0,13$; $\eta^2_p = 0,063$). El análisis de contraste (Bonferroni), confirmó que, en efecto, no hay diferencias significativas en el bienestar cuando se les pide a las personas que recuerden hechos positivos ($M = 4,68$; $DT = 0,74$) y cuando se les pide que recuerden hechos negativos ($M = 4,20$; $DT = 0,83$; $p = 0,135$). Del mismo modo, tampoco se encuentran diferencias significativas en el bienestar cuando las personas piensan en conductas pasadas negativas, las racionalicen o no ($M = 4,50$; $DT = 0,78$; $p = 0,639$; ver figura 2). Tampoco la comparación planeada entre los grupos con recuerdos de conductas pasadas negativas frente al grupo con recuerdos de conductas positivas resultó significativa ($t(63) = 1,65$; $p = 0,105$)

Estos resultados no concuerdan con nuestra segunda hipótesis, el comportamiento negativo no está asociado a un menor bienestar. La interacción entre bienestar y el tipo de conducta no se confirma en ninguna de las tres condiciones.

Figura 2:

Bienestar según tipo de conducta recordada



¿La activación cognitiva de conductas negativas o positivas que se hayan realizado en el pasado afectan a la conducta prosocial?

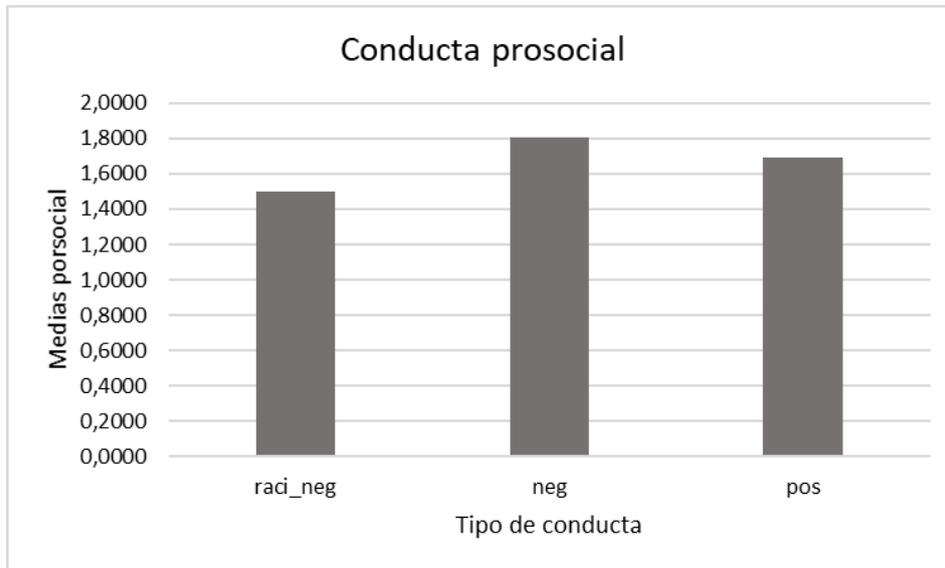
Con el fin de comprobar si las conductas negativas o positivas realizadas en el pasado afectan a la conducta prosocial que realizan las personas llevamos a cabo un ANOVA (one-way) con 3 Tipos de conductas (negativas vs negativas racionalizadas vs positivas). El análisis realizado muestra que no hay un efecto significativo de la variable ($F_{(2,63)} = 2,45$; $p = 0,094$; $\eta^2_p = 0,072$). El análisis de contraste confirmó que no se producen diferencias significativas en la conducta prosocial cuando se les pide a las personas que recuerden hechos positivos ($M = 1,69$; $DT = 0,97$) y cuando se les pide que recuerden hechos negativos ($M = 1,81$; $DT = 0,10$; $p = 1$; ver figura 3). La comparación planeada entre los grupos con recuerdos de conductas pasadas negativas racionalizadas ($M = 1,50$; $DT = 0,51$) frente al grupo con recuerdos de conductas negativas resultó significativo ($t_{(63)} = -2,18$; $p = 0,033$).

Un análisis de asociación (Chi cuadrado de Pearson, χ^2) basado en la conversión categórica de las variables respuesta, permite comprobar si las conductas negativas o positivas realizadas en el pasado afectan a las dos respuestas dadas a la cuestión sobre la conducta prosocial futura de las personas. Los resultados de la prueba determinan que no hay una relación significativa en el porcentaje de participantes que decidieron ayudar a la experimentadora entre las tres condiciones, $\chi^2(2, N = 66) = 4,766$; $p = 0,092$; V de Cramér = 0,269. Los participantes que debían recordar conductas pasadas negativas mostraron una tendencia del 81% a ayudar a la investigadora (17 de 21), mientras que los participantes que recordaban conductas negativas y las racionalizaban mostraban una tendencia del 50% (11 de 22) a ayudar y los que recordaban conductas positivas una tendencia del 69,6% (16 de 23).

Estos resultados son consistentes con nuestra tercera hipótesis que sostiene que el comportamiento negativo está asociado a una mayor conducta prosocial. Se comprueba que cuando las personas piensan en momentos en los que se ha comportado de manera negativa y no pueden justificarse, realizan más la conducta prosocial que aquellos que sí se pueden justificar. Al mismo tiempo, no se pudo confirmar que pensar en momentos en los que se respetaron las normas implicara una menor conducta prosocial.

Figura 3:

Bienestar según tipo de conducta recordada



6. DISCUSIÓN

Esta investigación se planteó con un objetivo doble. En primer lugar, comprobar cómo el tipo de conducta que se lleva a cabo y la presencia de racionalización afecta al autoconocimiento y el bienestar. En segundo lugar, conocer el efecto que esa interacción tiene sobre la conducta prosocial.

En nuestra primera hipótesis sosteníamos que si las personas recordaban momentos en los que se habían comportado de forma inmoral, su autoconocimiento sería menor que el de las personas que recordaban conductas morales que habían hecho o que el de las personas que podían justificar su conducta inmoral. El análisis de los resultados muestra que cuando los participantes recordaban momentos en los que transgredieron una norma anticovid, su autoconocimiento disminuía, independientemente de si justificaban esa acción o no. Por tanto, las personas que piensan en momentos en los que actuaron de forma inmoral, se sienten más inseguros acerca de quiénes son. En cambio, cuando las personas piensan en momentos en los que actuaron de forma moral y siguiendo las normas, sienten que se conocen más a sí mismos.

Estos resultados demuestran la importancia de la moralidad para el autoconcepto, concretamente para el “yo real” (Christy et al. 2016) y que la información moral forma

una parte fundamental de la identidad personal (Goodwin et al., 2014; Strohminger y Nichols, 2014). La existencia de una interacción entre la moralidad y el autoconocimiento implica que, si se duda de la propia moralidad se tambalea la identidad, por tanto, se duda acerca de quién uno es realmente, disminuyendo su autoconocimiento.

En nuestra segunda hipótesis planteábamos que las personas que recordaban momentos en los que se habían comportado de forma inmoral, tendrían un menor bienestar que las personas que recordaban conductas morales o que podían justificar la acción inmoral. El análisis de los resultados mostró que el recuerdo de momentos en los que se actuó de forma inmoral no afectaba al bienestar. No obstante, es cierto que si hacemos una observación superficial la media de bienestar es mayor en aquellos que recordaron conductas que respetaban las normas de seguridad, pero la diferencia no es lo suficientemente grande como para poder encontrarla significativa.

El hecho de que no aparezca relación entre bienestar y moralidad puede deberse a diferentes razones. En primer lugar, tal y como plantea Alicke (1985), las personas utilizan evaluaciones globales para construir su autoconcepto en lugar de evaluaciones específicas. A diferencia de las evaluaciones específicas, las evaluaciones globales no dependen de un momento concreto que se valora como positivo o negativo, sino de abstracciones globales que las personas realizan a partir de sus experiencias. Además, estas evaluaciones globales estarían sesgadas. Así, cuando uno se evalúa en términos globales, los eventos específicos que contradicen la visión positiva de uno mismo no se tienen tan en cuenta como los aspectos que la refuerzan. Por esta razón, es posible que, cuando evalúan su propio bienestar, las personas se basasen en aspectos globales y positivos y no al recuerdo de eventos específicos negativos en los que actuaron de forma inmoral.

En esta misma línea, Kahneman y Tversky (1973,1974) hablan de la función que tiene el heurístico de accesibilidad para mantener una evaluación positiva global de uno mismo. Según los autores, este heurístico permite que, cuando se realizan evaluaciones globales, los aspectos positivos se activen antes que los negativos. Asimismo, existen pruebas de que la memoria, en general, está sesgada para recordar de manera selectiva aquellos aspectos que coinciden con una imagen positiva de uno mismo (Cohen, 1981; Rothbart et al., 1979). Esto podría indicar, nuevamente, que, cuando las personas hicieron una valoración de su bienestar psicológico, la mayor accesibilidad de los aspectos positivos provocó que la activación cognitiva de conductas negativas no tuviera efecto.

Por otra parte, cuando planteamos esta investigación, esperábamos que no hubiera diferencias entre racionalizar conductas negativas y recordar conductas positivas, planteando que, en ambos casos el autoconocimiento y el bienestar serían significativamente mayores que al recordar conductas negativas. Sin embargo, se ha podido comprobar que ambas condiciones no funcionan igual. En primer lugar, en lo referente al autoconocimiento, se observa que la racionalización no tiene ningún efecto, ya que, independientemente de si las personas racionalizan o no, el autoconocimiento es significativamente menor cuando recuerdan conductas negativas frente a cuando recuerdan conductas positivas. Una posible explicación al hecho de que la racionalización no tenga efecto sobre el autoconocimiento es lo que proponen Christy y et al. (2016) en su estudio. Estos autores hablan de la posibilidad de que la disminución del autoconocimiento suponga, de por sí, un mecanismo de racionalización moral que permite a las personas distanciarse a sí mismos de la amenaza que supone su propia conducta inmoral.

Esta afirmación va en la línea del modelo de Neutralización de Kaptein y van Helvoort (2018). En este modelo los autores hablan de la estrategia de esconderse tras uno mismo para neutralizar la responsabilidad de haber cometido un acto negativo. De esta manera, sostener que uno no se conoce a sí mismo o que actuaba sin pensar, ayuda a disminuir la responsabilidad sobre lo que se ha hecho. Por ello, es posible que en nuestro estudio no aparezcan diferencias en cuanto al autoconocimiento dependiendo de si las personas utilizan estrategias de racionalización o no, ya que disminuir su autoconocimiento tras una activación cognitiva de conductas negativas pasadas, funciona, de por sí, como un mecanismo de justificación.

Por otra parte, en cuanto al bienestar, una observación superficial de las medias, muestra que las personas que tienen la posibilidad de utilizar estrategias de racionalización tras recordar conductas negativas pasadas, presentan un bienestar mayor que las que no tienen esta oportunidad, al igual que ocurre cuando recuerdan conductas positivas. Sin embargo, las diferencias entre los grupos no son lo suficientemente grandes como para poder afirmar que el efecto de estas estrategias sea significativo. El hecho de que no haya diferencias en el bienestar cuando las personas racionalizan, puede explicarse de nuevo a que la evaluación del bienestar en evaluaciones globales (Alicke, 1985) y en el heurístico de accesibilidad (Tversky y Kahneman, 1973, 1974) que produce una mayor activación de los aspectos que confirman una visión positiva de uno mismo.

Finalmente, la racionalización sí tiene efecto sobre la conducta prosocial. Concretamente, se observa que racionalizar las conductas negativas disminuye la tendencia de las personas a ayudar a la investigadora. Este resultado confirma lo esperado en nuestra tercera hipótesis, las personas que recuerdan conductas inmorales realizan más conductas prosociales que los que pueden justificar esa transgresión

Siguiendo lo propuesto por Gino et al. (2015), la amenaza que supone para el autoconcepto de la persona recordar conductas inmorales que haya realizado en el pasado, aumenta su tendencia a llevar a cabo conductas de compensación como puede ser actuar de manera prosocial. En esta misma línea, autores como Bandura (1999, 2012) o Tsang (2002) hablan de la justificación o racionalización moral como un mecanismo para proteger al autoconcepto de las conductas inmorales que se llevan a cabo. Así, la racionalización también funcionaría como un mecanismo de compensación con el que, cuando se actúa de manera negativa o inmoral, se intentará compensar ese acto rebajando su gravedad o la propia responsabilidad que se ha tenido al realizarlo.

De este modo, es posible que utilizar mecanismos de justificación moral, más allá de la disminución del autoconocimiento, haga que las personas realicen menos conductas de ayuda porque ya han conseguido compensar la transgresión previa justificando sus acciones. En cambio, cuando las personas no pueden llevar a cabo medidas explícitas de justificación, sí que emplearían otro tipo de mecanismo de compensación como la conducta prosocial.

Por otra parte, cuando las personas piensan en momentos en los que respetaron las normas se comprueba que su tendencia a actuar de manera prosocial no disminuye tanto como cuando se justifican acciones negativas. Una posible explicación a este hecho la proponen Etxebarria et al. (2015), estos autores sostienen que cuando se realizan conductas moralmente positivas, el orgullo de haber realizado esas acciones favorece la conducta prosocial. Por esta razón, es posible que cuando las personas recordaron momentos en los que respetaron las normas de seguridad, el orgullo de saber que habían actuado moralmente en esas situaciones hizo que estuvieran más dispuestos a realizar una conducta prosocial.

7. CONCLUSIONES

La manera en la que las personas se conciben a sí mismas está determinada por muchos factores diferentes. Este estudio ha contribuido a demostrar que la moralidad es uno de ellos. En lo referente al objetivo con el que iniciamos este trabajo de fin de máster, las relaciones obtenidas van por buen camino. Sabemos que el grado en el que las personas se conocen puede estar determinado por su identidad moral, sin embargo, es necesario seguir investigando para poder corroborar que efectivamente, existe una relación entre esa identidad moral y el bienestar.

En la literatura científica podemos encontrar pruebas de los beneficios que tiene para el bienestar llevar a cabo conductas amables o de agradecimiento hacia los otros, conductas que, en definitiva, son morales. Por esta razón, aunque no se haya demostrado en este trabajo la relación entre la moralidad y el bienestar, ello no implica que se deba abandonar esta línea de investigación. Así, continuar ampliando el rango de conductas morales que pueden tener efecto sobre el bienestar puede resultar interesante y relevante para aumentar el conocimiento sobre esta materia. Al mismo tiempo, también abre la puerta a investigaciones sobre qué efecto pueden tener en el bienestar otros comportamientos que se pueden incluir dentro del campo de la moralidad, como, por ejemplo, el civismo o la protección del medioambiente.

Para poder establecer qué investigaciones se pueden llevar a cabo en un futuro si partimos de este trabajo, es importante reconocer tanto sus fortalezas como sus debilidades, así como las posibles mejoras de cara al futuro

Una de nuestras principales limitaciones ha sido el tamaño de la muestra. Tener una muestra pequeña puede ser una de las razones por las que algunos de nuestros resultados no son significativos. De cara a futuras investigaciones sería conveniente, por una parte, aumentar el tamaño muestral. Por otra parte, también sería conveniente utilizar otro proceso de selección y distribución en cada una de las condiciones que asegure una mayor participación.

Durante la realización de la investigación, otro problema que se presentó fue escoger las conductas adecuadas. Cuando se plantean estudios que manejan conductas relacionadas con la moralidad, la gran mayoría utiliza conductas que se consideren frecuentes pero lo suficientemente graves como para que afecten de alguna manera al

individuo. En este sentido, para nuestro estudio nos resultó interesante, debido a la situación en este último año, utilizar conductas relacionadas con transgresiones a las normas contra el COVID-19. Escoger estas conductas, ya de por sí, resultó un obstáculo, al no contar con estudios previos de referencia que las utilizaran. Durante el proceso de elaboración se decidió emplear aquellas que valoramos cómo más frecuentes y que además implicasen claramente poner en riesgo a otras personas. Sin embargo, cuando se pudo comprobar que realmente mucha gente había cometido menos de la mitad de esas transgresiones, lo que pudo afectar a nuestros resultados haciendo que no fueran significativos ya que hacer pocas conductas negativas supone una amenaza mucho menor para el individuo. Por esta razón, de cara a plantear próximas investigaciones que utilicen este tipo de conductas, sería conveniente hacer primero un estudio piloto, creando una batería de conductas relacionadas con las normas COVID-19, para valorar su frecuencia de manera objetiva, así como su valencia.

Del mismo modo, en la actualidad, muchos estudios relacionados con la moralidad y sus efectos sobre el individuo se basan en la Teoría de los Fundamentos Morales (Haidt, 2012, 2013). Esta teoría habla de cinco fundamentos morales en los que se pueden clasificar diferentes conductas, de cara a futuras investigaciones sería interesante incluir esta clasificación de conductas morales e inmorales para la manipulación experimental.

En lo referente al bienestar, para medirlo se decidió utilizar dos subescalas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Esta decisión tuvo dos motivos. En primer lugar, la vinculación de esta escala con los propios contenidos del máster, ya que es un instrumento que se trabajó durante las clases. En segundo lugar, el hecho de que esta escala ofrezca una visión bastante completa del bienestar psicológico de las personas y la posibilidad de analizar sus factores por separado, escogiendo en este caso los dos factores que se consideró que podían encajar con el objetivo del trabajo. Sin embargo, una vez vistos e interpretados los resultados, se ha podido comprobar la manipulación realizada no ha tenido efecto alguno. Tal y como se comentó en el apartado de discusión, el uso de esta escala ha podido ser una de las razones por las que no se cumple nuestro objetivo de demostrar la conexión entre la moralidad y el bienestar. Lo más probable es que las personas hayan respondido haciendo una evaluación global tanto de la autoaceptación como de su desarrollo personal. Por ello, de cara a futuras investigaciones sería necesario asegurar que la medida de bienestar vaya a estar directamente relacionada con la

manipulación que se realice, evitando así que las personas utilicen estas evaluaciones globales y se centren más en el evento específico.

En nuestro estudio queríamos comprobar también cómo la racionalización podía influir en el autoconocimiento y el bienestar de las personas cuando estas realizaban actos inmorales. Sin embargo, no hemos podido concluir que este mecanismo haya tenido efecto sobre estas variables. Christy et al. (2016) hablan en su estudio de la atribución que se hace de la conducta como una variable moderadora en el autoconocimiento de quien que transgrede normas morales. Así, cuando las personas atribuyen su conducta inmoral a factores externos, la conducta inmoral perderá mucha más capacidad informativa sobre el autoconcepto, resultando por tanto una amenaza menor. Cuando se plantearon los ítems sobre racionalización para este trabajo, no se tuvo en cuenta si las personas utilizaban más mecanismos de atribución internos o externos. Por ello, de cara a futuras investigaciones sería necesario, por una parte, crear ítems de racionalización de manera que unos atribuyan la transgresión a causas externas y otros a causas internas. Al mismo tiempo, convendría también analizar si hay diferencias entre las personas que utilizan un tipo de atribución u otra. Para construir estos ítems sería interesante, no sólo atender a los modelos de desvinculación moral clásicos como el de Bandura (1999) o Tsang (2002), si no a otros más nuevos que incluyen más categorías como el de Kaptein y van Helvoort (2019).

Finalmente, en lo que concierne a la conducta prosocial, el modelo que seguimos basado en los estudios de Gino et al. (2015), ha resultado un punto fuerte para ayudarnos a conseguir el objetivo propuesto. De cara a futuras investigaciones se podría ampliar el repertorio de conductas prosociales que se pueden utilizar para comprobar, así, la relación entre la complejidad y esfuerzo que requiere la conducta prosocial con la gravedad y malestar generado por la transgresión moral. Para ello podríamos inspirarnos en los estudios realizados sobre la amabilidad, en los que se pide a los participantes que realicen un determinado número de conductas prosociales a la semana.

Comentario Final

Hoy en día vivimos en una sociedad cada vez más polarizada y es bastante común observar que en el centro de la mayoría de debates y discusiones se encuentran temas relacionados con la moralidad y los valores morales. Por ello, es necesario seguir

investigando la manera en la que la moralidad funciona y nos configura, para comprobar, entre otras cosas, si motiva a realizar conductas prosociales o cómo puede ayudar a que las personas se sientan bien consigo mismas. En el futuro, habrá que determinar la manera en la que actuar moralmente y respetar las normas de la comunidad, puede influir en un mayor nivel de bienestar y, por tanto, en una mayor calidad de vida.

8. BIBLIOGRAFÍA

Alicke, M. D. (1985). Global self-evaluation as determined by the desirability and controllability of trait adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1621-1630.

Allison, S. T., Messick, D. M., & Goethals, G. R. (1989). On being better but not smarter than others: The Muhammad Ali effect. *Social Cognition*, 7, 275-295.

Andersen, S. M., & Williams, M. (1985). Cognitive / affective reactions in the improvement of self-esteem: When thoughts and feelings make a difference. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1086–1097.

Aquino, K., & Reed, A. II. (2002). The self-importance of moral identity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1423–1440.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.6.1423>

Ashforth, B. E., & Tomiuk, M. A. (2000). Emotional labour and authenticity: Views from service agents. In S. Fineman (Ed.), *Emotion in organizations* (pp. 184–203). London, England: Sage

Bandura, A. (2012). Moral Disengagement. En D.J. Christie (Ed). *The Encyclopedia of Peace Psychology*. Blackwell Publishing

Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 3, 193–209.

Blasi, A. (1984). Moral identity: Its role in moral functioning. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Morality, moral behavior and moral development* (pp. 128–139). New York: Wiley.

- Blasi, A. (1980). Bridging moral cognition and moral action: A critical review of the literature. *Psychological Bulletin*, 88(1), 1–45. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.88.1.1>
- Brambilla, M., & Leach, C. W. (2014). On the importance of being moral: The distinctive role of morality in social judgment. *Social Cognition*, 32(4), 397–408. <https://doi.org/10.1521/soco.2014.32.4.397>
- Cohen, C. E. (1981). Person categories and social perception: Testing some boundaries of the processing effects of prior knowledge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 441-452.
- Christy, A. G., Seto, E., Schlegel, R. J., Vess, M., & Hicks, J. A. (2016). Straying from the righteous path and from ourselves: The interplay between perceptions of morality and self-knowledge. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(11), 1538–1550. <https://doi.org/10.1177/0146167216665095>
- Dunning, D., Meyerowitz, J. A., & Holzberg, A. D. (1989). Ambiguity and self-evaluation: The role of idiosyncratic trait definitions in self-serving assessments of ability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1082-1090.
- Etxebarria, I.; Ortiz, M.J.; Apodaca, P.; Pascual, A.; Conejero, S. (2015). *Pride as moral motive: moral pride and prosocial behaviour / El orgullo como motivación moral: orgullo moral y conducta prosocial*. *Infancia y Aprendizaje*, 38(4), 746–774. doi:10.1080/02103702.2015.1076267
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Gino, F., Kouchaki, M., & Galinsky, A. D. (2015). The moral virtue of authenticity: How inauthenticity produces feelings of immorality and impurity. *Psychological Science*, 26(7), 983–996. <https://doi.org/10.1177/0956797615575277>
- Goethals, G. R., Messick, D. M., & Allison, S. T. (1991). The uniqueness bias: Studies of constructive social comparison. In J. Suls & T. A. Will (Eds.), *Social comparison: Contemporary theory and research* (pp. 149-176). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Goodwin, G. P., Piazza, J., & Rozin, P. (2014). Moral character predominates in person perception and evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 148-168
- Graham, J., Haidt, J., Koleva, S. P., Motyl, M., Iyer, R., Wojcik, S. P., y Ditto, P. H. (2013). Moral foundations theory: The pragmatic validity of moral pluralism. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 55–130
- Grandey, A. A. (2000). Emotional regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 95–110.
- Haidt, J. (2012). *La Mente de los justos*. Barcelona: Planeta
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Nezlek, J. B., Foster, J., Lakey, C. E., & Goldman, B. M. (2008). Within-person relationships among daily self-esteem, need satisfaction, and authenticity. *Psychological Science*, 19, 1140–1145.
- Kaptein, M., & van Helvoort, M. (2019). A model of neutralization techniques. *Deviant Behavior*, 40(10), 1260–1285. <https://doi.org/10.1080/01639625.2018.1491696>
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 38, pp. 283–357. Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- Lickel, B., Kushlev, K., Savalei, V., Matta, S., & Schmader, T. (2014). Shame and the motivation to change the self. *Emotion*, 14, 1049-1061
- Marsh, H. W. (1986). Global self esteem: Its relation to specific facets of self-concept and their importance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1224-1236.
- Mulder, L. B., & Aquino, K. (2013). The role of moral identity in the aftermath of dishonesty. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 121(2), 219–230. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2013.03.005>
- Newman, G. E., Bloom, P., & Knobe, J. (2014). Value judgments and the true self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40, 203-216.

- Newman, G. E., De Freitas, J., & Knobe, J. (2015). Beliefs about the true self explain asymmetries based on moral judgment. *Cognitive Science*, *39*, 96-125.
- Rothbart, M., Evans, M., & Fulero, S. (1979). Recall for confirming events: Memory processes and the maintenance of social stereotypes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *15*, 343-355.
- Strohinger, N., & Nichols, S. (2014). The essential moral self. *Cognition*, *131*, 159-171
- Tsang, J.A. (2002). Moral Rationalization and the Integration of Situational Factors and Psychological Processes in Immoral Behavior. *Review of General Psychology*, *6*(1), 25-50. DOI: 10.1037//1089-2680.6.1.25
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1973). Availability: A heuristic for judging frequency and probability. *Cognitive Psychology*, *5*, 207-232.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, *185*, 1124-1131.
- Winterich, K. P., Mittal, V., & Aquino, K. (2013). When does recognition increase charitable behavior? Toward a moral identity-based model. *Journal of Marketing*, *77*(3), 121–134. <https://doi.org/10.1509/jm.11.0477>
- Winterich, K. P., Aquino, K., Mittal, V., & Swartz, R. (2013). When moral identity symbolization motivates prosocial behavior: The role of recognition and moral identity internalization. *Journal of Applied Psychology*, *98*(5), 759–770. <https://doi.org/10.1037/a0033177>
- Wojciszke, B. (2005). Morality and competence in person- and self-perception. *European Review of Social Psychology*, *16*, 155-188.
- Yong, J. C., Li, N. P., & Kanazawa, S. (2020). Not so much rational but rationalizing: Humans evolved as coherence-seeking, fiction-making animals. *American Psychologist*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/amp0000674>

9. ANEXOS

ANEXO 1. Escala de Autoconocimiento (Kernis y Goldman, 2006).

A continuación, se le presentarán una serie de afirmaciones. Responda con sinceridad a cada una de ellas indicando su nivel de acuerdo. No hay respuestas correctas o incorrectas.

1. A menudo no entiendo cómo me siento.
2. Para bien o para mal sé cómo soy realmente.
3. Entiendo por qué creo algunas cosas sobre mí mismo.
4. Siempre intento entender qué aspectos de mí mismo forman quién soy realmente.
5. Entiendo muy bien por qué hago las cosas que hago.
6. No conecto con mis pensamientos y sentimientos más profundos.
7. Me doy cuenta de cuándo no estoy siendo yo mismo/a.
8. Puedo distinguir los aspectos de mí mismo que son importantes de los que no lo son.
9. Me esfuerzo por entenderme a mí mismo de la mejor manera posible.
10. Con frecuencia no comprendo qué cosas son importantes para mí.
11. A menudo me pregunto si realmente sé qué es lo que quiero conseguir en mi vida.
12. Soy consciente de mis motivaciones y deseos

ANEXO 2. Escala de Bienestar de Ryff (1989), versión de Díaz y Blanco (2006)

Indique por favor si usted está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones, de nuevo no hay respuestas correctas o incorrectas. Responda con sinceridad.

Desarrollo personal

1. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo
2. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida
3. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas, mi vida está bien como está
4. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo

5. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona
6. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona
7. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento

Autoaceptación

8. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas
9. En general me siento seguro y positivo conmigo mismo
10. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría
11. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad
12. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y de la vida que llevo
13. En muchos aspectos me siento decepcionado de mis logros en la vida