

SESGOS COGNITIVOS Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR SUBJETIVO

COGNITIVE BIASES AND THEIR RELATIONSHIP TO SUBJECTIVE WELL-BEING

Recibido: 07 de Marzo del 2012 | Aceptado: 13 de Junio del 2012

DANIELA **CONCHA**¹; MARÍA ÁNGELES **BILBAO**²; ISMAEL **GALLARDO**³; DARÍO **PÁEZ**⁴; ANDRÉS **FRESNO**⁵

RESUMEN

Algunos enfoques en psicología plantean que el bienestar de las personas se asocia a una visión correcta y cercana de la realidad social. Sin embargo, gran cantidad de estudios han mostrado de manera consistente que para proteger la imagen que poseen de sí mismas, las personas tienden a analizar la información social de forma tendenciosa (sesgada). Dada esta aparente contradicción, en el presente trabajo se relacionaron una serie de medidas de estos sesgos cognitivos entre sí, junto con otras de bienestar subjetivo. Los resultados indican la existencia de una serie de relaciones significativas entre los diferentes sesgos, así como con medidas de bienestar, observándose que, por un lado, las personas sesgan de diferentes formas la información social y, por otro, que esta forma de pensamiento se relaciona con una mayor felicidad personal. Se discuten las implicancias de estos resultados tanto para la teoría como para la práctica en psicología.

PALABRAS CLAVE: Bienestar subjetivo; Sesgos cognitivos.

ABSTRACT

Some approaches in psychology suggest that well-being is linked to a correct and accurate view of social reality. However, many studies have consistently shown that, in order to protect their positive image of themselves, people tend to analyze social information in a biased manner. Given this apparent contradiction, the present study examined the relationship between a series of measures associated with these cognitive biases and subjective well-being. The results indicated significant correlations between different cognitive biases and well-being measures. These results demonstrate that people bias social information in different ways, and that this type of thinking is associated with increased personal happiness. Implications of these results for both theory and practice in psychology are discussed

KEY WORDS: Subjective well-being; Cognitive biases.

1. Afiliada a la Municipalidad de Talca — Chile. E-mail: dconcha@talca.cl

2. Afiliada a la Universidad Católica de Valparaíso — Chile. E-mail: maria.bilbao@ucv.cl

3. Afiliado a la Universidad de Talca — Chile. E-mail: igallardo@utalca.cl

4. Afiliado a la Universidad del País Vasco — España. E-mail: dario.paez@ehu.es

5. Afiliado a la Universidad de Talca — Chile. E-mail: afresno@utalca.cl

E-mail de contacto: igallardo@utalca.cl

A través de la historia de la psicología han existido diversas perspectivas teóricas respecto a la salud mental. Algunas de ellas comparten la idea de que la persona psicológicamente sana es aquella que mantiene un contacto cercano con la realidad (e.g., Allport, 1943; Erikson, 1950; Jahoda, 1958; Taylor y Brown, 1988). Sin embargo, diversos estudios han mostrado que los individuos poseen limitaciones al procesar la información social, lo que en muchas ocasiones lleva a un análisis tendencioso de la misma, dirigido a mostrar una visión positiva de sí mismas (Tesser, 1988). Por ejemplo, los individuos minimizan el tiempo que utilizan para analizar información personal negativa (Baumeister y Cairns, 1992) y, cuando lo hacen, evalúan que posee fallos y restan importancia a todo aquello que la fuente pueda decir (Kunda, 1990). También tienden a recordar que el rendimiento que han tenido al realizar una actividad en el pasado ha sido mucho mejor de lo que realmente fue (Alicke & Govorun, 2006; Cray, 1966), juzgan que los atributos disposicionales son mucho más útiles para describirlos a ellos mismos que para los demás (Alicke, 1985; Blaine y Crocker, 1993), a asumir que sus éxitos son infrecuentes en la población, pero que sus fallas son un hecho común entre los otros (Campbell, 1986) e, incluso, a valorar más positivamente aquellas letras del alfabeto que componen su propio nombre (Hodson & Olson, 2005).

Estas formas tendenciosas de pensar distan de la creencia popular (y de las primeras aproximaciones científicas en psicología) que asume que las personas son capaces de controlar racionalmente la información que disponen del entorno al tomar una decisión (e.g., manejando sus costos y beneficios. Véase Savage, 1954). La investigación en psicología ha mostrado que dicha creencia popular dista mucho de ser la norma al procesar información social (e.g., Kahneman y Tversky, 1971; Tversky y Kahneman, 1974) y que, en cambio, lo que tiende a realizar la gran mayoría de

personas es a pensar de una manera orientada, sesgada, que favorezca la propia imagen (Leary, 2007; Taylor y Brown, 1988, 1994). De manera interesante, las personas pueden no ser conscientes de la influencia de estos sesgos en sus juicios, incluso si éstos son fruto de un análisis exhaustivo de la realidad (e.g., Wegener y Petty, 1995). A diferencia de los enfoques psicológicos que enfatizan la necesidad de tener una visión “correcta” de la realidad para dar cuenta de lo que es “normal” (e.g., Jahoda, 1958; Maslow, 1954), la presencia de estos sesgos parece tener una serie de beneficios para el funcionamiento social de la gran mayoría de las personas (Campbell, 1986; Leary, 2007; Taylor y Brown, 1994). Los sesgos más recurrentes en la investigación en cognición social corresponden al optimismo comparativo, antes denominado optimismo ilusorio e ilusión de invulnerabilidad, al sesgo de enaltecimiento del yo y a la falsa unicidad (Campbell, 1986; Leary, 2007; Páez y Zubieta, 2004; Taylor y Brown, 1988, 1994).

El “optimismo comparativo” se refiere a la tendencia de las personas a percibir que tienen más probabilidades que el individuo promedio de que les sucedan acontecimientos positivos y menos probabilidades de experimentar eventos negativos (Weinstein, 1980). El sesgo “optimismo ilusorio” implica que las personas tendrían expectativas optimistas sobre el futuro, las cuales se han relacionado positivamente con menores indicadores de depresión y estrés post-operatorio (Carver y Gaines, 1987; Fitzgerald, Tennen, Affleck y Pransky, 1993) y con una menor frecuencia de conductas de riesgo para la salud (Shepperd, Maroto y Pbert, 1996). Por su parte, “la ilusión de invulnerabilidad” se refiere a la tendencia de las personas a percibir que tienen menos probabilidades que la persona media de que le ocurran eventos negativos (Rodin y Salovey, 1989). Aquellas personas que manifiestan este sesgo tienden a minimizar las consecuencias de ciertos fenómenos

riesgosos para ellos mismos, especialmente si se percibe que hay control sobre aquellos. Por ejemplo, reducir el impacto percibido de enfermedades que considera que dependen fuertemente del estilo de vida y de las conductas saludables (e.g., infarto de miocardio), mientras que no ocurre lo mismo con enfermedades percibidas como menos controlables, como el cáncer (Sánchez, Rubio, Páez y Blanco, 1998).

Otro sesgo que posee consecuencias positivas para el ajuste social individual es el llamado sesgo de “positividad” o de “enaltecimiento del yo. En este caso, cuando las personas realizan una tarea que conlleva consecuencias positivas (e.g., éxitos) atribuyen este resultado a sus características personales, mientras que las conductas que tienen consecuencias negativas (e.g., fracasos) son atribuidas a causas externas (Ross y Fletcher, 1985). Diversos trabajos han mostrado que este proceso atribucional se configura de acuerdo a ciertas dimensiones de juicio, concretamente las de interno-externo, estable-inestable, global-específico y controlable-incontrolable (Abramson, Seligman, y Teasdale, 1978; Peterson et al., 1982). En este caso, el sesgo de “enaltecimiento del yo” estaría configurado por la combinación de las dimensiones “interno, estable y global” para los éxitos y “externo, inestable y específico” para los fracasos (llamado también estilo “optimista”. Véase Ross y Fletcher, 1985). Esta forma de explicar los resultados personales tiene relaciones positivas con el rendimiento escolar, con la confianza personal, con menores indicadores de depresión y con un mejor estado de salud general (Lee y Seligman, 1997). Por otro lado, cuando las personas explican sus éxitos de manera externa, inestable y específica (y sus fracasos de manera contraria) se habla de un estilo “pesimista” (Abramson et al., 1978), siendo sus efectos opuestos a los antes mencionados para el estilo “optimista” (véase también, Echebarría y Páez, 1989; Gibb, Alloy, Abramson, Beevers y Miller,

2004, Haefel et al., 2008). Las formas en que las personas realizan estas atribuciones causales pueden variar de acuerdo a ciertas creencias sobre la justicia en el mundo (Lerner, 1977), en donde la tendencia a realizar atribuciones internas a los propios éxitos es mayor cuanto más se crea que las personas obtienen lo que merecen y merecen lo que obtienen. Esto también lleva a que ante el fracaso de otra persona, el individuo asuma que se debe a las características disposicionales de éste (Dalbert, 2002; Hafer y Bègue, 2005; Lipkus y Siegler, 1993), lo que ha demostrado tener relevancia para mantener una adecuada salud mental ante situaciones de estrés como es la violencia escolar (Almeida, Correia y Marinho, 2010; Correia, Kamble y Dalbert, 2009).

Cuando las personas se perciben a sí mismas como más competentes, superiores “a la media” en atributos positivos y normativos (habilidades y capacidades) manifiestan el llamado sesgo de *falsa unicidad* (Alicke, Klotz, Breitenbecher, Yurak, y Vredenburg, 1995; Campbell, 1986; Suls y Wan, 1987; Wilson y Ross, 2001). Investigaciones han mostrado, por ejemplo, que muchos conductores de automóviles creen que son menos arriesgados y más hábiles que el promedio (Svenson, 1981), que los individuos en general se consideran más inteligentes que el promedio (Wylie, 1979) o que poseen más habilidades (en general) que el resto de las personas (Campbell, 1986). Si bien este efecto se ha demostrado de manera relativamente consistente a través de las investigaciones (Alicke y Govorun, 2006), algunos estudios señalan que puede variar en función de si el criterio de comparación considerado es una habilidad o una opinión (Campbell, 1986), o al tipo de cultura de los encuestados, siendo más marcado el efecto en muestras con tradiciones culturales occidentales más que orientales (Heine y Lehman, 1997).

En síntesis, la revisión anterior muestra que el uso de sesgos es un fenómeno

generalizado, cotidiano y relativamente frecuente. Más aún, sugiere que el análisis tendencioso de la información lleva a una serie de beneficios para la propia imagen individual y social (Taylor y Brown, 1988), para el control que se percibe del mundo (Abramson et al., 1978; Briñol, Petty, Gallardo, y De Marree, 2007; Logel y Cohen, 2012), para la organización del conocimiento social (Heine y Lehman, 1997; Koval, Laham, Haslam, Bastian, y Whelan, 2012; Lerner, 1977; Tesser, 1988), o para explicar el funcionamiento propio y de otras personas de manera rápida (Abramson et al., 1978; Fiske y Taylor, 1991; Leary, 2007). Por otro lado, esta revisión daría cuenta de que el análisis realista del entorno no es necesariamente una característica del funcionamiento psicológico "normal", sino que lo normal sería, justamente, interpretar la información social de manera tendenciosa y sesgada. En este sentido, y dadas las consecuencias positivas que tienen los sesgos para la construcción de la propia imagen, cabría esperar que también estuvieran vinculados con otras dimensiones del funcionamiento psicológico relacionadas con el bienestar individual, tales como la satisfacción con la propia vida o la propia felicidad (Gallardo y Moyano, 2012; Gallardo y Salazar, 2010; Ryan y Deci, 2001). Si bien es cierto los estudios que evalúan este aspecto en específico son escasos, existe alguna evidencia que permite considerar esta alternativa como posible.

Por ejemplo, algunos estudios han mostrado que las personas satisfechas y felices reportan haber vivido más episodios o hechos emocionales positivos (Diener y Larsen, 1993), que evitan las definiciones personales negativas (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, y Vohs, 2001) y, recuerdan más los hechos positivos que los negativos, olvidando estos últimos independientemente de su frecuencia (Robinson y Clore, 2002; Taylor, 1991). Matlin y Stang (1978) mostraron que bajo ciertas circunstancias la memoria y el juicio

están orientados hacia lo positivo, recordando más hechos positivos y usando más palabras positivas que negativas cuando se juzga el propio comportamiento. Del mismo modo, cuando una situación o hecho con carga emocional puede ser visto a largo o medio plazo, tiende a ser percibida de forma que minimice la carga negativa y maximice una ganancia emocional positiva (Frijda, 1988; Robinson y Clore, 2002). Dados estos datos clásicos, si las personas están orientadas a lo positivo y perciben su vida y el mundo que les rodea como más favorable que la vida de otras personas, cabe preguntarse si esta visión no está afectada por algún tipo de procesamiento sesgado de la información. Así, por ejemplo, una persona que presente un marcado optimismo ilusorio puede pensar que le ocurrirán más eventos positivos que negativos y mostrar con ello un mayor bienestar general; una persona con ilusión de invulnerabilidad puede llegar a tener la percepción de que le ocurrirán menor cantidad de eventos negativos, siendo posiblemente una persona más satisfecha con su vida; o una persona que muestre mayor sesgo de enaltecimiento del yo podrá pensar que sus éxitos son mayores que los de la persona media, presentando por ejemplo mayor cantidad de afectos positivos que negativos. En línea con la argumentación anterior, el objetivo de este trabajo es evaluar la relación entre los diferentes sesgos cognitivos con indicadores de bienestar subjetivo (BS), concretamente, la satisfacción con la vida, el afecto positivo y el afecto negativo- esto es, la vivencia de emociones positivas y negativas en un periodo determinado de tiempo. Se espera que dadas las consecuencias positivas que tiene para las personas la presencia de información tendenciosa que favorece la autoimagen, el tipo de relación con las variables de bienestar sea igualmente positiva, de modo que a mayor presencia de sesgos cognitivos, mayores sean también las puntuaciones en BS.

MÉTODO

Participantes

Las escalas fueron aplicadas a 180 personas, de las cuales el 81,4% eran alumnos de psicología de la Universidad del País Vasco (UPV), mientras que el 17,2 % restante, corresponde a familiares y contactos realizados por los alumnos participantes. Del total de participantes, un 76% correspondía a mujeres y el 24% restantes a hombres, con edades entre 20 y 60 años ($M= 24$ años; $SD=7,09$).

Procedimiento

El estudio fue presentado como parte de un proyecto de investigación realizado por un investigador del área de psicología social de la UPV. Todas las personas fueron informadas de que este estudio formaba parte de la asignatura de psicología social, siendo su participación contable para su calificación final del curso. Para aquellas que no quisieran contestar el cuestionario existían actividades alternativas para cumplir con el requerimiento (e.g., aplicación de cuestionario a terceras personas). Inmediatamente después, se les entregaban dos cuadernillos que contenían los diferentes instrumentos de medida de sesgos y bienestar. Uno de los cuadernillos debía ser contestado de forma personal (excepto para aquellos que no quisieran hacerlo) mientras que el segundo debían administrarlo ellos mismos a otra persona. Ambas medidas eran recogidas una semana más tarde por una asistente de investigación, quien explicaba de manera general los objetivos de la investigación, agradeciendo además la participación y colaboración de cada uno de los estudiantes.

Instrumentos

Los participantes contestaron una variedad de medidas estandarizadas para la evaluación de los diferentes sesgos y dimensiones del bienestar, las cuales han

mostrado niveles adecuados de confiabilidad y validez a través de las investigaciones en el área. Todas las escalas utilizadas, que se describen a continuación, con sus adaptaciones y sus valores normativos, se encuentran descritas en el material de acceso libre en www.ehu.es/pswparod en "Instrumentos" y, en general, presentados también en Páez, Fernández, Ubillos y Zubieta (2004), *Psicología Social, Cultura y Educación*.

a) *Escala de visión de futuro* para la evaluación del optimismo ilusorio y la ilusión de invulnerabilidad (adaptada por Páez –en Paez *et al.*, 2004; de Chang, Asakawa y Sanna, 2001). Esta versión tiene 12 ítems de los 45 originales, los cuales reportan una dimensión de sesgos optimista y otra de sesgos pesimistas (para esta aplicación el α de Cronbach fue de 0.62). Mayores puntuaciones en los ítems de optimismo ilusorio refieren mayores expectativas de ocurrencia de resultados positivos, mientras que menores valores en los ítems de ilusión de invulnerabilidad refieren a una baja estimación de resultados futuros negativos.

b) *Cuestionario de estilos atribucionales* para evaluar atribución optimista o pesimista de éxitos y fracasos (Sanjuán y Magallares, 2005, en Sanjuán y Magallares, 2006). Presenta 12 situaciones hipotéticas (6 positivas y 6 negativas) de logro o afiliativas, ante las cuales se debe señalar si se cree que el resultado de la situación se debe a factores *externos, inestables y específicos* o a *internos, estables y globales* (en una escala tipo likert de 1 a 7, respectivamente), correspondiente a la dimensión atributiva –con la que se trabaja en este estudio–; y a la vez, se le pide que señale cuán importante es ese tipo de situaciones, de nada importante a muy importante. Para

esta aplicación el α de Cronbach fue de 0.79.

c) *Cuestionario de imagen de sí mismo* para evaluar falsa unicidad (Heine y Lehman, 1997); consta de 10 reactivos en los cuales la persona debe estimar cuantas personas de su entorno cree son mejores que él/ella y, paralelamente, pensar en un familiar a quien se sienta cercano y hacer el mismo cálculo. La escala presenta un α de Cronbach .84.

d) *Escala de creencias personales en un mundo justo* (adaptada por Páez–en Paez *et al.*, 2004; de Dalbert, 1999), mide con 7 reactivos la creencia de que en la vida personal se obtiene lo que merece y los demás lo tratan con justicia (Garaigardobil, 2009). Para esta aplicación el α de Cronbach fue de 0.84.

e) *Escala de satisfacción vital* (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985, versión en español de Moreno, Estévez, Murgui y Musitu, 2009), la cual entrega un índice general de bienestar subjetivo, a través de 5 ítems. Para esta aplicación el α de Cronbach fue de 0.74.

f) *Escala de balance de afectos PNA* para el afecto positivo y negativo (PNA de Bradburn, versión en español de Echebarría y Páez, 1989), mide la afectividad o estado de ánimo positivo y negativo, es decir, el nivel de bienestar o malestar subjetivo, durante un lapso de tiempo determinado, a través de 10 reactivos. Para esta aplicación el α de Cronbach fue de 0.84.

g) *Escala de orientación vital LOT-R*, para evaluar optimismo disposicional (Carver y Scheier, 1994; en la versión en español de Martínez-Correa, Reyes del Paso, García-León y González-Jareño, 2006), que con 10 reactivos con formato de respuesta tipo Likert (tres positivos, tres negativos y cuatro de relleno), mide teóricamente el optimismo/pesimismo disposicional. Para esta aplicación el α de Cronbach fue de 0.74.

RESULTADOS

Relación entre los diferentes sesgos cognitivos

En primer lugar, se comentarán las relaciones entre los sesgos medidos, como una manera de evaluar la validez convergente de los mismos. De este modo, como se puede observar en la Tabla 1, una atribución de acciones positivas internas, estable y global se relaciona positivamente con el optimismo ilusorio y con la ilusión de invulnerabilidad. Por otra parte, la atribución de causalidad interna estable y global de acciones negativas, se asocia a una menor ilusión de invulnerabilidad. En la misma línea, la falsa unicidad (a menor puntuación, mayor diferenciación positiva de los otros), se ve relacionada con mayor ilusión de invulnerabilidad y optimismo ilusorio; así como también, con la atribución de causalidad interna, estable y global de los propios éxitos. Del mismo modo, una visión del mundo justo se relaciona positivamente con el optimismo ilusorio y con una atribución optimista (interna, estable y global) de los éxitos. Por otro lado, se observa que el optimismo disposicional se relaciona negativamente con la ilusión de invulnerabilidad, positivamente con el optimismo ilusorio y con la falsa unicidad y positivamente con un estilo atribucional optimista (Ver Tabla 1).

TABLA 1.
Correlaciones entre los sesgos cognitivos

	1	2	3	4	5	6	7
1. Atribución interna, estable y global de acciones positivas	1	-	-	-	-	-	-
2. Atribución interna estable y global de acciones negativas	$r_{(147)}$.026	1	-	-	-	-	-
3. Optimismo ilusorio	$r_{(145)}$.25**	$r_{(145)}$ -.03	1	-	-	-	-
4. Ilusión de invulnerabilidad	$r_{(144)}$.17*	$r_{(145)}$.26**	$r_{(164)}$ -.14*	1	-	-	-
5. Falsa unicidad	$r_{(124)}$.19**	$r_{(147)}$ -.19*	$r_{(133)}$.17*	$r_{(133)}$.23**	1	-	-
6. Creencia mundo justo	$r_{(145)}$.21**	$r_{(146)}$ -.03	$r_{(158)}$.24**	$r_{(157)}$ -.19**	$r_{(126)}$ -.10	1	-
7. Optimismo disposicional	$r_{(144)}$.25**	$r_{(145)}$.01	$r_{(158)}$.17*	$r_{(157)}$ -.28**	$r_{(130)}$.21**	$r_{(160)}$.03	1

* $p < .05$; ** $p < .01$

Relación entre sesgos cognitivos y bienestar subjetivo

Los resultados presentados en la Tabla 2, muestran que el optimismo ilusorio se relaciona positivamente con la satisfacción con la vida, con afectividad positiva y negativamente con afectividad negativa. Del mismo modo, la atribución optimista de los éxitos se relaciona positivamente con la satisfacción con la vida y negativamente con afectividad negativa. En la misma línea, la atribución interna, estable y global de las acciones negativas se correlaciona

negativamente con la satisfacción vital. Además, la ilusión de invulnerabilidad se asocia negativamente con la satisfacción con la vida y con el afecto positivo. Por último, la falsa unicidad se relaciona negativamente con la satisfacción con la vida y, aquellas personas que mantienen una visión sobre un mundo justo poseen también una mayor afectividad positiva y con mayor satisfacción con la vida.

TABLA 2.
Correlaciones entre sesgos cognitivos y medidas de bienestar subjetivo

	SWL ¹	PNA PO ²	PNA NE ³
1. Atribución interna, estable y global de acciones positivas	$r_{(125)}$.22**	$r_{(125)}$.09	$r_{(124)}$ -.23**
2. Atribución interna estable y global de acciones negativas	$r_{(126)}$ -.19**	$r_{(126)}$.01	$r_{(125)}$.14
3. Optimismo ilusorio	$r_{(142)}$.16*	$r_{(142)}$.20**	$r_{(142)}$ -.28**
4. Ilusión de invulnerabilidad	$r_{(141)}$ -.28**	$r_{(141)}$ -.23**	$r_{(140)}$.13
5. Falsa unicidad	$r_{(114)}$ -.18*	$r_{(111)}$ -.12	$r_{(110)}$.08
6. Creencia mundo justo	$r_{(137)}$.31**	$r_{(138)}$.37**	$r_{(138)}$ -.13
7. Optimismo disposicional	$r_{(137)}$.09	$r_{(138)}$.03	$r_{(136)}$.13

* $p < .05$; ** $p < .01$

1. SWL: Satisfacción con la Vida

2. PNA PO: Afectividad Positiva

3. PNA NE: Afectividad Negativa

DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio en general coinciden con la investigación previa acerca de la presencia de diferentes formas de distorsionar la realidad social en las personas. De mayor relevancia para este trabajo, estos sesgos llevan a que las personas se sientan más felices y perciban un mayor bienestar. Si bien es cierto, analizar de manera sesgada la realidad lleva a interpretaciones erróneas de cierta información, por ejemplo, describir a una persona en función de la categoría social que se le asigna y no según sus características individuales (véase Secord, Bevan y Katz, 1956), pensar de esta manera tiene una serie de beneficios para las personas. La más evidente resulta la predicción del comportamiento de otros individuos en diferentes situaciones, lo que además sirve para la propia regulación social (Baumeister, 1998; Higgins, 2006), así como, recordar información relevante de manera rápida, dada la mayor accesibilidad de una categoría de juicio (Heine y Lehman, 1997; Tesser, 1988), o el uso de menos recursos cognitivos al momento de tomar decisiones (Fiske y Taylor, 1991).

El análisis de correlaciones entre los diferentes sesgos muestra resultados similares a los encontrados en la bibliografía. En términos generales, estos resultados informan de la tendencia de las personas a estructurar un sistema cognitivo que le protege de las amenazas del entorno, haciéndolas percibir una mayor probabilidad de experimentar resultados positivos en el futuro y relativamente inmunes al fracaso, a considerar que son más competentes (únicos) que la media de personas y a tener una visión de que el mundo es justo y que cada persona tiene lo que merece. De manera importante, cuando las personas perciben una amenaza es cuando estas tendencias distorsionadas de análisis de la información se ponen en acción con mayor fuerza (Fein y Spencer, 1997; Tversky y Kahneman, 1981), dado que permiten

mantener un sistema cognitivo ordenado. En estas circunstancias, los recursos psicológicos disponibles (optimismo, estilo atribucional, etc.) entran en acción para reducir la sensación de amenaza y devolver el equilibrio psicológico, a través de mecanismos de autoafirmación (Steele, 1988) entre los que se cuenta la reducción de la disonancia (Steele y Liu, 1983), el análisis tendencioso de la información recibida (Kunda, 1990; Liberman y Chaiken, 1992), el prejuicio (Fein y Spencer, 1997), entre otros. En la revisión clásica de Jahoda sobre salud mental (1958) se incorporaba como faceta central de ésta el que las personas debían tener una visión exacta o no distorsionada de la realidad (también Allport, 1943), lo que a la luz de estos resultados parece no ser correcto. Así, distorsionar la información recibida para que se empareje con la imagen personal es un fenómeno cotidiano y dista de ser una característica reservada a aquellas personas que poseen algún tipo de trastorno psicológico.

Ahora bien, los resultados de este trabajo sugieren además que tergiversar la información social afecta a las visiones que tenemos de cómo ha sido nuestra vida en términos generales y, más específicamente, cómo de felices creemos que somos. De esta manera, por ejemplo, el que las personas perciban su vida con más posibilidades de que les ocurran eventos positivos a futuro y menor cantidad de eventos negativos, está relacionado con tener estados mayores de felicidad (afecto positivo) y con una evaluación más positiva de su vida en términos generales. Así mismo, las personas con estilos atribucionales optimistas y que consideran que el mundo es justo para ellos (e.g., ganó el sueldo que merezco) están más satisfechas con diferentes aspectos de su vida (e.g., trabajo, relaciones interpersonales) y son personas más entusiasmadas y alegres. De todos modos, ciertos sesgos parecen tener impacto negativo sobre la satisfacción vital como,

por ejemplo, la falsa unicidad. Esto puede deberse a que, por ejemplo, se perciba que las características personales “extraordinarias” son incompatibles con las necesidades de inclusión del grupo, el cual ejerce a su vez control para mantener la homogeneidad (Cialdini y Trost, 1998). En la medida en que esto se mantiene a través del tiempo, las personas pueden percibir como negativo el impacto social de ser único. Como se puede observar, analizar la información de manera distorsionada se relaciona con consecuencias psicológicas muy relevantes para el funcionamiento cotidiano.

Tanto los datos presentados, como la discusión anterior, sugieren que las personas no sólo buscan el bienestar siguiendo el placer (hedonismo), sino que también, buscando el crecimiento personal (una concepción de *bienestar Eudaemónico*, Ryan & Deci, 2001). La tradición eudaemónica se vincula con una perspectiva conocida como *Bienestar Psicológico* (BP), siendo el modelo conceptual más influyente en esta área el de seis dimensiones de Carol Ryff (1989; Díaz et al., 2006; Gallardo y Moyano, 2012). De acuerdo a lo discutido, entonces, es posible que las relaciones entre sesgos y bienestar subjetivo también se repliquen en las diferentes dimensiones del BP (autoaceptación, crecimiento personal, propósito en la vida, control del entorno, relaciones positivas con otros y autonomía). Después de todo, una visión distorsionada, pero destinada a proteger la propia imagen, debería tener consecuencias tanto en la evaluación inmediata de lo pasado y presente (vinculado al placer) como sobre las perspectivas de vida proyectadas para el futuro (más vinculada al crecimiento personal). En efecto, Bilbao (2009) midió los mismos sesgos estudiados en este trabajo junto a las dimensiones del bienestar psicológico propuestas por Ryff (1989), encontrando que mientras más se tenía esta visión positivista sobre el yo (de acuerdo a los datos obtenidos de los diferentes

sesgos), mejores puntuaciones se tenían en las diferentes dimensiones del bienestar psicológico. Es decir, el impacto para el bienestar de una visión sesgada de la realidad no se limita a la búsqueda del placer, sino también al crecimiento personal y la búsqueda de un propósito de vida.

Los resultados encontrados en este trabajo llevan a generar nuevas preguntas, especialmente en lo vinculado a otros fenómenos psicológicos que al igual que los sesgos cognitivos, permiten mantener y proteger la visión que cada persona tiene sobre sí misma. Por ejemplo, los mecanismos de defensa (como la sublimación, evitación o proyección; Baumeister, Dale y Sommer, 1998) cumplen una función similar a los sesgos en las personas (en términos de protección del autoconcepto) pero, sin embargo, son entendidos como más o menos adaptativos dependiendo del contexto en que se expresen. A la luz de los resultados de este trabajo, cabe preguntarse si los mecanismos psicológicos que responden a la protección de uno mismo llevan a bienestar independiente de su adaptabilidad social. Por ejemplo, Cramer (1999) encontró que entre personas con bajo coeficiente intelectual, el uso de mecanismos “desadaptativos” se relacionaba con buen funcionamiento psicológico. Del mismo modo, Vaillant (1992) encontró que la ejecución de mecanismos de defensa poco frecuentes para la propia edad permitía un funcionamiento psicológico adaptativo en personas con patologías psicológicas diagnosticadas (véase para una revisión, Cramer, 2000; también Langer y Cangas, 2007). En este sentido, es posible que la relación entre defensas, bienestar y salud muestre que incluso aquellas personas que utilizan defensas “inmaduras” obtengan un alto nivel de bienestar auto reportado y un bajo nivel de salud mental clínicamente diagnosticado. Esta discrepancia es relevante ya que en la medida en que se incorporan estas evaluaciones personales al proceso terapéutico, el diagnóstico y el

pronóstico del tratamiento son más certeros (Hoglund y Perry, 1998).

Futuras investigaciones deberán ahondar en las discusiones anteriores, aumentando el tamaño muestral y la diversidad de las personas que responden dado que la existencia de ciertas relaciones (o la inexistencia de otras) podría deberse al tipo y cantidad de muestra utilizada. Por otra parte, los datos presentados sugieren que ciertos indicadores de bienestar (como la satisfacción con la vida) pueden ser afectados por la saliencia para la persona de información social relevante como, el historial de éxitos/fracasos, las creencias sobre el mundo, etc. Es decir, las personas podrían percibirse como más o menos felices dependiendo de la información social accesible en la mente *en ese momento*. Así, por ejemplo, Strack, Martin y Schwarz (1988) mostraron correlaciones no significativas en las puntuaciones de ítems relacionados con “satisfacción con la vida” y “número de citas amorosas”, pero una correlación superior a 0,60 en una muestra distinta, después de invertir el orden de las preguntas. Puede que este fenómeno de “ilusión atencional” (*focusing illusion*, Kahneman, Krueger, Shkade, Schwarz, y Stone, 2006) también ocurra cuando se activan estas fuentes personales (sesgadas) de información social. Por último, los próximos trabajos también deberán abordar, discutir y diferenciar cuándo estos procesos son antecedentes o cuándo son un criterio de buen funcionamiento psicológico: por ejemplo, el optimismo es tanto un rasgo disposicional, como una visión positiva del futuro y como un criterio de bienestar (Abramson et al., 1978; Carver y Scheier, 1994). La percepción de control se considera tanto un rasgo como locus de control interno, como una dimensión del bienestar – la dimensión de dominio o control del medio en Ryff- o, como un proceso explicativo de los sesgos conducentes al bienestar. Por tanto, los estudios a futuro deberían diferenciar estos

constructos y descomponerlos de forma más precisa.

AGRADECIMIENTOS

El estudio desarrollado en este texto se ha realizado gracias al apoyo de los proyectos Psi2011-26315 del MICINN, UFI 11/04 de la UPV/EHU y del Programa de Investigación en Calidad de Vida y Ambientes Saludables de la Universidad de Talca (PICVAS).

REFERENCIAS

- Abramson , L. Y., Seligman, M. E. P., y Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74. doi: 10.1037/0021-843X.87.1.49
- 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. doi: 10.1037/0022-3514.49.6.1621
- Alicke M. D., y Govorun O. (2006). The better-than-average effect. En M.D. Alicke, M. L. Klotz, D. A. Dunning, y J.I. Krueger (Eds.), *The Self in Social Judgment*. Philadelphia, PA: Psychology Press. doi: 10.1111/j.1559-1816.2011.00752.x
- Alicke M. D., Klotz M. L., Breitenbecher D. L., Yurak T. J., y Vredenburg D.S. (1995). Personal contact, individuation, and the better-than-average effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 804–825. doi: 10.1037/0022-3514.68.5.804
- Allport, G. W. (1943). The ego in contemporary psychology. *Psychological Review*, 50, 451-478. doi: 10.1037/h0055375
- Almeida, A. Correia, I., y Marinho, S. (2010). Moral disagreement, normative beliefs of peer group, and attitudes regarding

- roles in bullying. *Journal of School Violence*, 9, 23-36. doi: 10.1080/15388220903185639
- Baumeister, R. F. (1998). The self. En D. T. Gilbert, S. T. Fiske, y G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (4th ed.; pp. 680-740). New York: McGraw-Hill.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., y Vohs, K. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370. doi: 10.1037//1089-2680.5.4.323
- Baumeister, R. F., y Cairns, K. J. (1992). Repression and self-presentation: When audiences interfere with self-deceptive strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 851-862.
- Baumeister, R. F., Dale, K., y Sommer, K. L. (1998). Freudian defense mechanisms and empirical findings in modern social psychology: Reaction formation, projection, displacement, undoing, isolation, sublimation, and denial. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 1081-1124. doi: 10.1111/1467-6494.00043
- Bilbao, M. A. (2009). *Creencias sociales y bienestar: Valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico*. Tesis Doctoral no Publicada. Facultad de Psicología: Universidad del País Vasco, España.
- Blaine, B., y Crocker, J. (1993). Self-esteem and self-serving biases in reactions to positive and negative events: An integrative review. En R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 55-81). New York: Plenum Press.
- Briñol, P., Petty, R. E., Gallardo, I., y DeMarree, K. G. (2007). The effect of self-affirmation in non threatening persuasion domains: Timing affects the process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 1533-1546.
- Campbell, J. D. (1986). Similarity and uniqueness: The effects of attribute type, relevance, and individual differences in self-esteem and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 281-294.
- Carver, C. S., y Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 449-462. doi: 10.1007/BF01175355
- Carver, C. S., y Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- Chang, E. C., Asakawa, K., y Sanna, L. J. (2001). Cultural variations in optimistic and pessimistic bias: Do Easterners really expect the worst and Westerners really expect the best when predicting future life events? *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 476-549.
- Cialdini, R. B., y Trost, M. R. (1998). Social influence: Social norms, conformity and compliance. En D. T. Gilbert, S. T. Fiske, y L. Gardner (Eds.), *The Handbook of Social Psychology* (4a ed., Vol. II). Boston: McGraw-Hill.
- Correia, I. Kamble, S.V., y Dalbert, C. (2009). Belief in a just world and well-being of bullies, victims and defenders: a study with Portuguese and Indian students. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 22, 497-508.
- Cramer, P. (1999). Ego functions and ego development: Defense mechanisms and intelligence as predictors of ego level. *Journal of Personality*, 67, 735-760.
- Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in Psychology today: Further processes for adaptation. *American Psychologist*, 55, 637-646. doi: 10.1037//0003-066X.55.6.637
- Crary, W. G. (1966). Reactions to incongruent self-experiences. *Journal of Consulting Psychology*, 30, 246-252.
- Dalbert, C. (1999). The world is more just for me than generally: About the personal belief in a just world scale's validity. *Social Justice Research*, 12, 79-98.

- Dalbert, C. (2002). Beliefs in a just world as a buffer against anger. *Social Justice Research, 15*, 123-145
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I. Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema, 18*, 572-577.
- Diener, E. (1996). Subjective well-being in cross-cultural perspective. En H. Grad, A. Blanco, y J. Georgas (Eds.), *Key issues in cross-cultural psychology* (pp.319-330). Lisse, Netherlands: Swets & Zeitlinger.
- Diener, E., y Larsen, R.J. (1993). The subjective experience of emotional well-being. En M. Lewis, y M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*, New York: Guilford Press.
- Echebarría, A., y Páez, D. (1989). *Emociones: Perspectivas psicosociales*. España: Editorial Fundamentos.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Fein, S., y Spencer, S. J. (1997). Prejudice as self-image maintenance: Affirming the self through derogating others. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 31-44. doi: 10.1037/0022-3514.73.1.31
- Fiske, S. T., y Taylor, S. E. (1991). *Social cognition* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Fitzgerald, T. E., Tennen, H., Affleck, G., y Pransky, G. S. (1993). The relative importance of dispositional optimism and control appraisals in quality of life after coronary bypass surgery. *Journal of Behavioral Medicine, 16*, 25-43.
- Frijda . N .H . (1988). The law of emotions. *American Psychologist, 43*, 349-358.
- Gallardo, I., y Moyano, E. (2012). Análisis psicométrico de las escalas Ryff (versión española) en una muestra de adolescentes chilenos. *Universitas Psychologica, 11*.
- Gallardo, I., y Salazar, C. (2010). El estudio del bienestar psicológico en una muestra de adolescentes maulinos. En E. Moyano-Díaz (Ed.), *Calidad de vida y psicología en el bicentenario de Chile*. Santiago de Chile: Mármor.
- Garaigordobil, M. (2009). *Evaluación del programa "Dando pasos hacia la paz - Bakerako urratsak"*. Vitoria-Gasteiz: Servicio de Publicaciones del Gobierno Vasco.
- Gibb, B. E., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Beevers, C. G., y Miller, I. W. (2004). Cognitive vulnerability to depression: A taxometric analysis. *Journal of Abnormal Psychology, 113*, 81-89.
- Haefel, G. J., Gibb, B. E., Abramson, L. Y., Alloy, L. B., Metalsky, G. I., Joiner, T., Hankin, B. L., y Swendsen, J. (2008). Measuring cognitive vulnerability to depression: Development and validation of the Cognitive Style Questionnaire. *Clinical Psychology Review, 28*, 824-836.
- Hafer, C. L., y Bègue, L. (2005). Experimental research on just-world theory: Problems, developments, and future challenges. *Psychological Bulletin, 131*, 128-167. doi: 10.1037/0033-2909.131.1.128
- Heine, S. J., y Lehman, D. R. (1997). The cultural construction of self-enhancement. An investigation of group-serving biases. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 1268-1283.
- Higgins, E. T. (2006). Value from hedonic experience and engagement. *Psychological Review, 113*, 439-460.
- Hodson G., y Olson J. M. (2005). Testing the generality of the name letter effect: Name initials and everyday attitudes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*, 1099-1111. doi: 10.1177/0146167205274895
- Hoglund, P., y Perry, J. C. (1998). Defensive functioning predicts improvement in major depressive episodes. *Journal of Nervous and Mental Disease, 186*, 238-243.

- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. NY: Basic Books.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., y Stone, A. A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*, 312, 1908-1910.
- Kahneman, D., y Tversky, A. (1971). Subjective probability: A judgment of representativeness. *Cognitive Psychology*, 3, 430-454. doi: 10.1016/0010-0285(72)90016-3
- Koval, P., Laham, S. M., Haslam, N., Bastian, B., y Whelan, J. A. (2012). Our flaws are more human than yours: Ingroup bias in humanizing negative characteristics. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 283-295. doi:10.1177/0146167211423777
- Kunda, Z. (1990). The case for motivated reasoning. *Psychological Bulletin*, 108, 490-498.
- Langer, A., y Cangas, I. (2007). Fundamentos y controversias en la diferenciación entre alucinaciones en población clínica y normal. *Terapia Psicológica*, 25, 173-182. doi: 10.4067/S0718-48082007000200008
- Leary, M. R. (2007). Motivational and emotional aspects of the self. *Annual Review of Psychology*, 58, 317-344. doi: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085658
- Lee, Y. T., y Seligman, M. E. P. (1997). Are Americans more optimistic than Chinese? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 32-40.
- Lerner, M. (1977). The justice motive: Some hypotheses on its origins and forms. *Journal of Personality*, 45, 1-52. doi: 10.1111/j.1467-6494.1977.tb00591.x
- Liberman, A., y Chaiken, S. (1992). Defensive processing of personally relevant health messages. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 669-679. doi: 10.1177/0146167292186002
- Lipkus, I. M., y Siegler, I. C. (1993). The belief in a just world and perceptions of discrimination. *Journal of Psychology*, 127, 465-474.
- Logel, C., y Cohen, C. (2012). The role of self in physical health: Testing the effect of a values-affirmation intervention on weight loss. *Psychological Science*. doi: 10.1177/0956797611421936
- Martínez-Correa, A., Reyes del Paso, G., García-León, A., y González-Jareño, M. I. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento. *Psicothema*, 18, 66-72. doi: 10.2307/3537281
- Matlin, M., y Stang, D. (1978). *The Pollyanna Principle: Selectivity in Language, Memory, and Thought*. Cambridge, MA: Schenkman Publishing Company.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Moreno, D., Estévez, E., Murgui, S., y Musitu, G. (2009). Reputación social y violencia relacional en adolescentes: El rol de la soledad, la autoestima y la satisfacción vital. *Psicothema*, 21, 537-542.
- Páez, D., Fernández, I., Ubillos, S., y Zubieta, E. (2004). *Psicología Social, Cultura y Educación*. Madrid: Pearson-Prentice Hall.
- Páez, D., y Zubieta, E. (2004). Cultura y Psicología Social. En D. Páez; I. Fernández; S. Ubillos, y E. Zubieta (coordinadores). *Psicología Social, Cultura y Educación*. Madrid: Pearson-Prentice Hall.
- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L., Metalsky, G., y Seligman, M. (1982). The attributional style questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 287-300. doi: 10.1007/BF01173577
- Robinson, M. D., y Clore, G. L. (2002). Belief and feeling: Evidence for an accessibility model of emotional self-report. *Psychological Bulletin*, 128, 934-

960. doi: 10.1037//0033-2909.128.6.934
- Rodin, J., y Salovey, P. (1989). Health Psychology. *Annual Review of Psychology*, 40, 533-579. doi: 10.1146/annurev.ps.40.020189.002533
- Ross, M., y Fletcher, G. J. O. (1985). Attribution and Social Perception. En G. Lindzey y A. Aronson (Eds.), *The Handbook of Social Psychology* (Vol. 3, pp. 73-122). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi: 10.1037//0022-3514.57.6.1069
- Sánchez, F., Rubio, J., Páez, D., y Blanco, A. (1998). Optimismo ilusorio y percepción del riesgo. *Boletín de Psicología*, 58, 7-17.
- Sanjuán, P., y Magallares, A. (2006). Estilo atributivo negativo, sucesos vitales y sintomatología depresiva. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11, 91-98.
- Savage, L. J. (1954). *The Foundations of Statistics*. New York, Wiley.
- Secord, P. F., Bevan, W., y Katz, B. (1956). The Negro stereotype and perceptual accentuation. *Journal of Abnormal Psychology*, 53, 78-83.
- Shepperd J. A., Maroto J. J., y Pbert L. A. (1996). Dispositional optimism as a predictor of health changes among cardiac patients. *Journal of Research in Personality*, 30, 517-534. doi: 10.1006/jrpe.1996.0038
- Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. En L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 261-302). New York: Academic Press.
- Steele, C. M., y Liu T. J. (1983). Dissonance processes as self-affirmation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 5-19. doi: 10.1037//0022-3514.45.1.5
- Strack, F., Martin, L. L., y Schwarz, N. (1988). Priming and communication: Social determinants of information use in judgments of life satisfaction. *European Journal of Social Psychology*, 18, 429-442. doi: 10.1002/ejsp.2420180505
- Suls, J., y Wan, C. K. (1987). In search of the false uniqueness phenomenon: Fear and estimates of social consensus. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 211-217.
- Svenson, O. (1981). Are we all less risky and more skillful than our fellow drivers? *Acta Psychologica*, 47, 143-148. doi: 10.1016/0001-6918(81)90005-6
- Taylor, S. E. (1991). The asymmetrical impact of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110, 67-85.
- Taylor, S. E., y Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Taylor, S. E., y Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116, 21-27.
- Tesser, A. (1988). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. En L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, (Vol 21, pp. 181-227). New York: Academic Press.
- Tversky, A., y Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185, 1124-1131. doi: 10.1126/science.185.4157.1124
- Tversky, A., y Kahneman, D. (1981). The framing of decisions and the

- psychology of choice. *Science*, 211, 453-458. doi: 10.1126/science.7455683
- Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defense*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Wegener, D. T., y Petty, R. E. (1995). Flexible correction processes in social judgment: The role of naïve theories in corrections for perceived bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 806-820.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 806-820. doi: 10.1037/a0020997
- Wilson, A., y Ross, M. (2001). From chump to champ: People's appraisals of their earlier and present selves. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 572-584.
- Wylie, R.C. (1979). *The self-concept: Theory and research on selected topics*. Lincoln: University of Nebraska Press.