



Intervenciones basadas en optimismo

Tema 1. Conceptos básicos de optimismo y esperanza

Introducción

En la psicología positiva, el estudio del optimismo ha tenido desde sus inicios una importancia capital. Se le considera como uno de los factores que más ha contribuido a su desarrollo. El propio Martin Seligman, promotor inicial de este gran movimiento, desarrolló décadas antes la teoría de la indefensión aprendida (Maier, Seligman y Solomon, 1969) en sus investigaciones acerca de la depresión. Esta supone una primera consideración sólida acerca de cómo observamos los eventos, los interpretamos y qué efecto tienen en nuestra perspectiva. El inicio formal de la psicología positiva se enmarca en 1998, pero en ese entonces, Seligman ya había creado múltiples líneas de trabajo e investigación sobre el optimismo. De ahí nace el que sigue siendo uno de los manuales más completos sobre el tema (Seligman, 1991; 2005).

Quizás hasta la conocida anécdota de Seligman con su hija Nikki, fue la provocación hacia una visión optimista del ser humano que activó los magníficos desarrollos que nos permiten saber sobre la ciencia del bienestar psicológico.





Por si no la conoces, cuenta Seligman que se encontraba cortando el pasto cuando Nikki, de cinco años, se aproximó a jugar con la hierba; absorto en sus pensamientos y tensiones le molestó este hecho y le gritó. Ella se fue corriendo, pero después volvió y le dijo:

—Papá, ¿te acuerdas cómo era antes de que cumpliera cinco años?

—Sí

—Desde los tres hasta los cinco años era una llorona. Lloraba todos los días. El día que cumplí cinco, decidí que no lloraría más. Es lo más difícil que he hecho en mi vida. Si yo puedo dejar de lloriquear, tú puedes dejar de ser un cascarrabias.

Según Seligman, esta anécdota fue lo que le generó el insight en la redacción del discurso de inauguración como presidente de la Asociación Americana de Psicología (A.P.A.), en el que propuso que deberíamos comenzar a estudiar el lado positivo de lo humano.

Estos ejemplos nos pueden servir para comprender la importancia de poseer una visión de un futuro en positivo, alentador, en el que se pueda construir.



1.2. Definiciones de optimismo y esperanza

En muchas culturas se consideran equivalentes los conceptos de esperanza y de optimismo, pero, aunque puedan existir discusiones todavía sin cerrar, es pertinente explorar las diferencias.

▶ a. Optimismo:

El optimismo ha generado muchas investigaciones rigurosas y, desde ello, diversas aplicaciones prácticas científicamente validadas. Procede del latín *optimus*, que significa *lo mejor*. La Real Academia de la Lengua Española lo define como “propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable”.



Seligman (1991) aporta que para él es *“un estilo de pensamiento en el que las circunstancias (especialmente las desgracias) se interpretan de forma positiva”*. También resulta icónica otra frase de él, que los profesionales aplicados consideramos un ícono del inicio del importante movimiento de la educación positiva: “la vida inflige los mismos contratiempos y tragedias tanto en el optimista como en el pesimista, sólo que el optimista las resiste mejor”.



Daniel Goleman, en su libro insigne sobre inteligencia emocional, lo define como “tenacidad para buscar el objetivo, pese a los obstáculos y reveses” (Goleman, 1996).

Actualmente, el optimismo es conceptualizado más bien como una actitud o perspectiva. Una tendencia de pensamiento de estilo positivo respecto a los sucesos recientes y futuros.

b. Esperanza:

Por su mayor subjetividad en la mayoría de las culturas, las investigaciones, textos y propuestas validadas acerca de la esperanza han alcanzado hasta la fecha un grado notablemente menor. La Real Academia de la Lengua Española la define como “confianza de lograr una cosa o de que se realice algo que se desea”.



Charles Richard Snyder

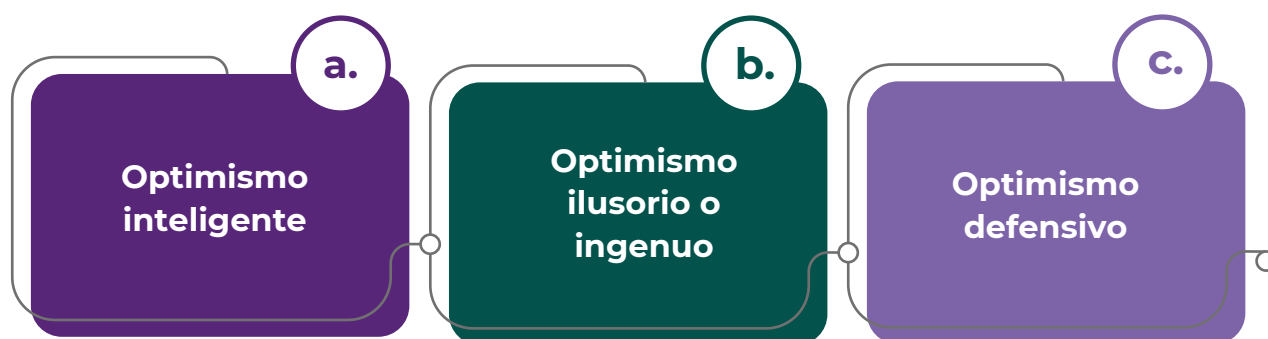
Charles Richard Snyder, es el investigador de referencia en esperanza, quien la plantea como “constructo bidireccional que implica la determinación de perseguir un componente dirigido a una meta y encontrar maneras de alcanzarla” (Snyder, 2000).

En este sentido, podemos concluir que, a diferencia del optimismo, la esperanza se considera algo más orientado a la acción o consecución de objetivos. No obstante ambos conceptos comparten claramente la existencia de una expectativa positiva.



1.3. Tipos de optimismo

Aunque múltiples clasificaciones de los diversos ámbitos de la psicología positiva han sido inevitablemente sugeridas de modos cualitativos y/o bastante subjetivos, resulta recomendable trabajar con ellas dada la complejidad de temas que solemos abordar. Cuando alguien aprende las diferencias sutiles que se pueden utilizar al poner en marcha un constructo psicológico, gana claramente capacidad de acción; entender mejor qué debe practicar y qué debe evitar. Muchas personas separan profundamente la teoría de la práctica, pero la calidad de los modelos teóricos favorece poderosamente la calidad de la ejecución práctica.



► a. Optimismo inteligente:

Carmelo Vázquez propone “los optimistas toman las riendas de su vida, mientras que los pesimistas se rinden a las circunstancias. Lo realmente necesario es un punto de vista realista con la ilusión de transformación del mundo” (Avia et al., 1998). Múltiples críticos de la psicología positiva sugieren que el optimismo es desaconsejable, dado que promueve una peligrosa pasividad. Sin embargo, el optimismo inteligente aparece como un concepto que afirma con claridad que consiste en la aceptación de la realidad, la proactividad hacia la construcción en positivo. Como una propuesta realista y constructivista.

▶ **b. Optimismo ilusorio o ingenuo:**

Tendencia a pensar que nunca nada ni nadie va a aportar sucesos o resultados negativos. También mencionado en ocasiones como optimismo idiota o efecto Poliana, el cual es una actitud peligrosa porque está negando los aspectos negativos de la realidad. Esto, a su vez, nos volverá incapaces de desarrollar fortalezas como la prudencia o la cautela, y de anticiparnos o prepararnos ante situaciones desfavorables. Numerosos investigadores opinan que es una tendencia asociada al pensamiento mágico, un idealismo irracional y claramente excesivo.

▶ **c. Optimismo defensivo:**

Es una actitud constructiva que busca restar importancia o reducir la inquietud que produce una circunstancia retadora, con la intención de mejorar el afrontamiento de esta.

Modelos más importantes de optimismo

Para adentrarnos sólidamente en la comprensión de un constructo, debemos conocer cuáles son los modelos que permiten conocer su estructura de funcionamiento. La esperanza plantea dos vías sencillas y claras (Snyder, 2000):

a. “Will power”

como deseo y motivación para conseguir el fin deseado.

b. “Way power”

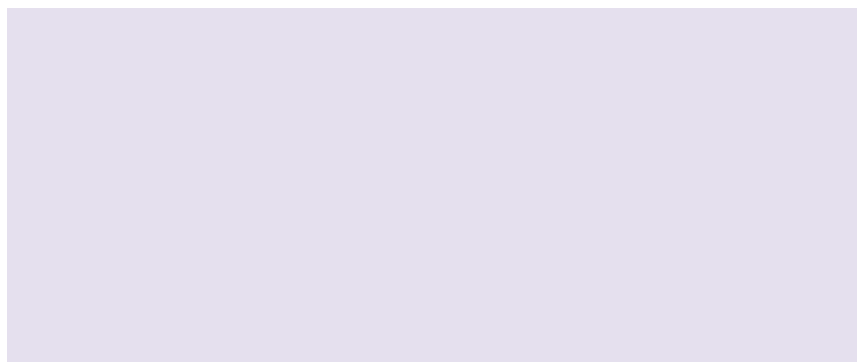
como el conocimiento que se pone en marcha para ello.

Dentro del optimismo existen varios modelos relevantes:

► **Optimismo disposicional y situacional** (Carver et al., 2010):

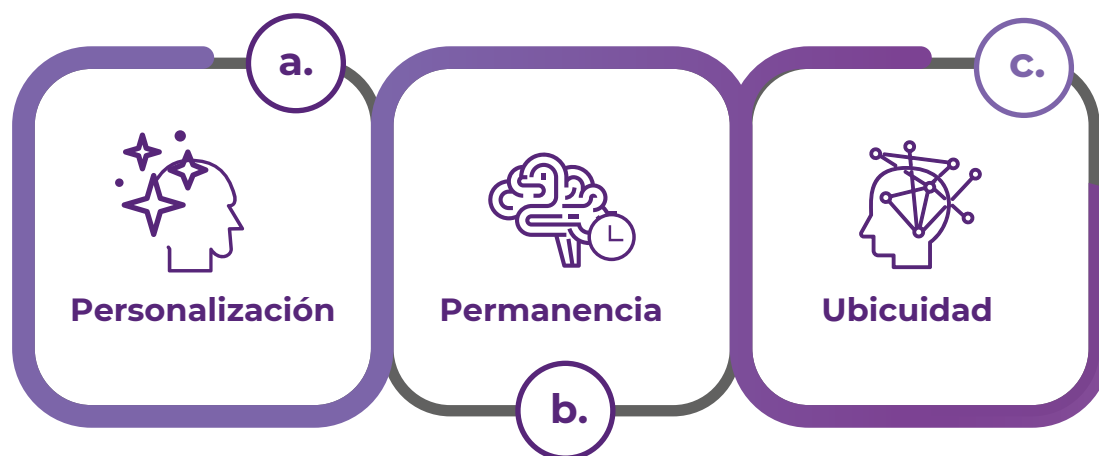
a. Optimismo disposicional: tendencia frecuente o mayoritaria a poner en marcha expectativas positivas respecto a los sucesos o resultados de los eventos. Disposicional en el sentido de “rasgo”; predisposición a que nuestra visión sea optimista en la mayor parte de las circunstancias, aunque puedan haber aparecido contratiempos. Como es lógico, las personas que disfruten de esta tendencia se esforzarán más, serán más perseverantes y estarán más tranquilos en general, dado que su visión está conectada con esa expectativa de buen resultado o solución. En este sentido, el optimismo disposicional es un eficaz promotor de la perseverancia.

b. Optimismo situacional: activación de una perspectiva optimista asociada a un evento determinado que surge. Si es negativo, permitirá afrontarlo de modos más adecuados; si no se sabe qué implicaciones tiene, la expectativa positiva facilitará también una mayor calma.



► **b. Estilo explicativo** (Peterson y Seligman, 1984)

Desde esta propuesta obtenemos las mayores funcionalidades respecto al importante campo del optimismo. Seligman y Peterson crean este modelo, que podemos llamar de “Las Tres P”, si usamos las siglas del inglés, que considera una estructura de tres factores en nuestras tendencias explicativas de los hechos:



a. Personalización:

Nivel en el que nos consideramos responsables o influyentes en un suceso. Puede ser interna (esto ha sucedido debido a mi influencia) o externa (que los hechos ocurrieran no tiene nada que ver conmigo). Esta dimensión claramente coincide con la clásica planteada por Rotter en 1966 denominada “*locus de control interno o externo*”.

b. Permanencia

Tendencia percibida o estimada de un suceso a mantenerse o no en el tiempo. Puede ser estable (se va a repetir frecuentemente o siempre; nos habla de la consistencia) o inestable (puede volver a suceder, pero esa no será la tendencia).

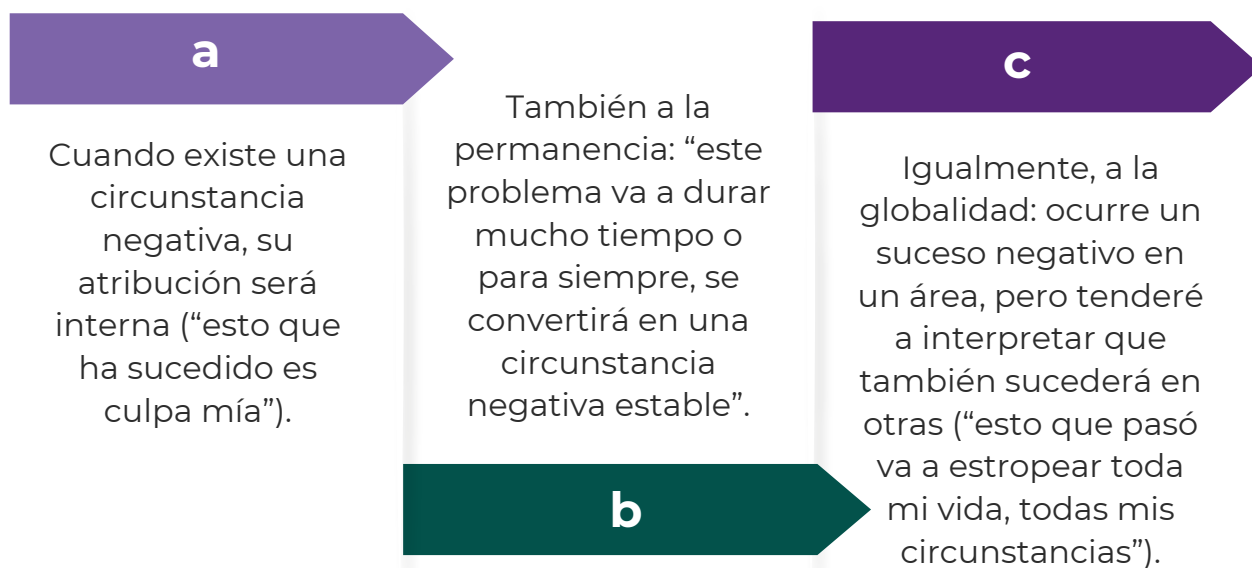
c. Ubicuidad

Extensión o generalidad: nivel o tendencia en el que un suceso o un aspecto de este influye o aparece en otras áreas de nuestra vida. Puede ser global (lo que ha sucedido en una situación, tenderá a extenderse a múltiples otras situaciones, va a afectar múltiples áreas de mi vida) o específica (lo sucedido solamente acontece en esa situación o área de mi vida, sin afectar a otras).

Optimismo: estilo explicativo

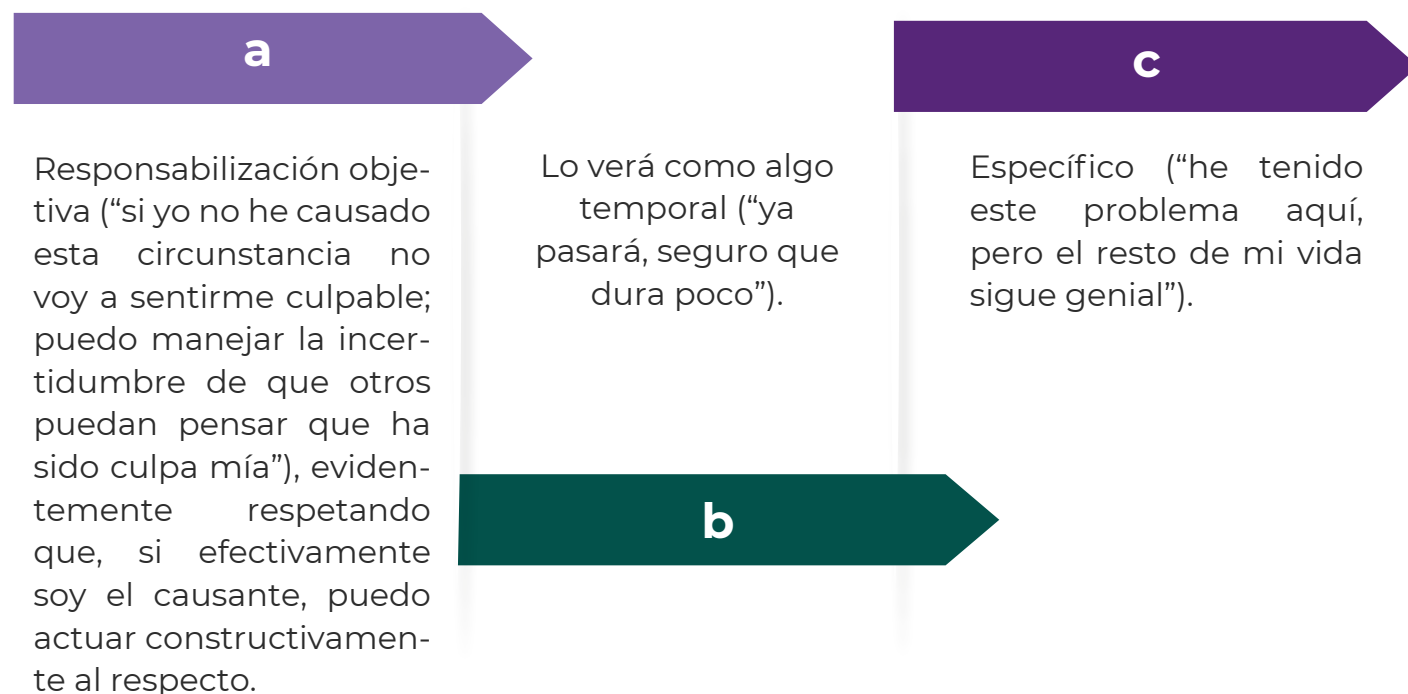
Es importante comprender las dimensiones de personalización, permanencia y ubicuidad, ya que los modos en los que tiendan a activarse podrán favorecer modos de optimismo útiles, productivos y saludables o sus contrarios. Por ejemplo:

a Estilo explicativo pesimista, tenderá a la culpabilidad.



Puede verse con claridad que existen varias suposiciones incorrectas en estas premisas. Suposiciones negativas y sin fundamento, probablemente favorecidas por un malestar mal manejado asociado al problema. Trabajos racionales, donde apoyándonos en la buena comprensión y uso de las tres dimensiones, favorecerían la emergencia natural de la perspectiva optimista.

b El estilo explicativo optimista tenderá a:



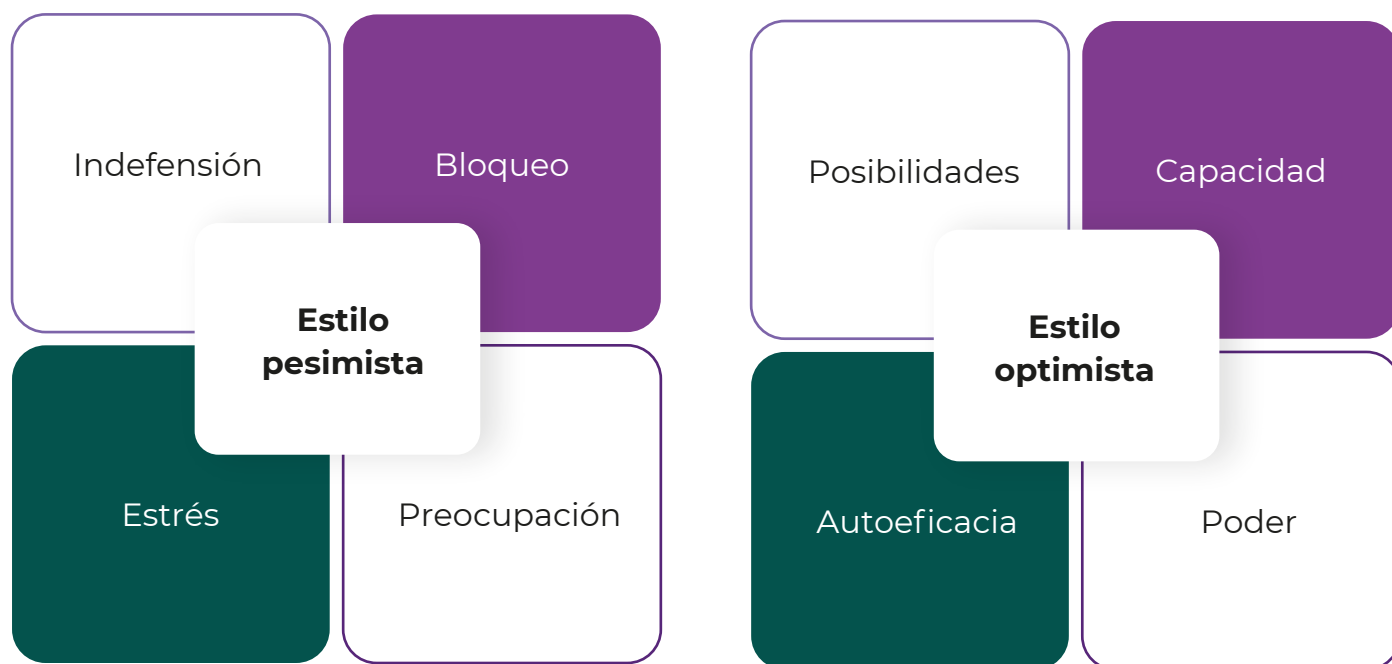


Figura 1. Estilos pesimistas y optimistas (Corsanego, 2022).

El estilo pesimista está conectado de múltiples modos con la sensación y pensamientos de indefensión, así como la tendencia -patológicamente extendida en la actualidad- a la preocupación o rumiación. El estilo optimista, por el contrario, se asocia a la sensación de poder y a la valiosa autoeficacia.

Tomar consciencia de cuáles son nuestros estilos habituales nos permite aumentar la eficacia de la tendencia al optimismo.



Capital psicológico

Luthans y Youssef (2007) establecen un modelo que ha cobrado relevancia en las últimas dos décadas, el cual denominan **capital psicológico** y lo definen como:

El estado psicológico positivo de desarrollo de un individuo caracterizado por:

- ▶ Tener confianza (autoeficacia) para asumir y poner el esfuerzo necesario para tener éxito en tareas desafiantes.

- ▶ Hacer una atribución positiva (optimismo) sobre tener éxito ahora y en el futuro.

- ▶ Perseverar hacia las metas y cuando sea necesario, redireccionar los caminos hacia ellas (esperanza) con el fin de tener éxito.

- ▶ Cuando acosado por problemas y adversidad, mantenerse y recuperarse e incluso ir más allá (resiliencia), para alcanzar el éxito". (p. 542)



La estructura del capital psicológico está generando mucha investigación aplicada en diferentes entornos.

Fortalezas del carácter

Entre las 24 fortalezas de carácter que compartimos entre las culturas globales, están universalmente presentes las acuñadas como esperanza, optimismo o proyección/orientación hacia el futuro.

Ubicada en el bloque de fortalezas de trascendencia (fortalezas personales que forjan la conexión con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida), la esperanza puede ser entendida como tendencia a esperar lo mejor para el futuro y a trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en tus manos conseguir (Peterson y Seligman, 2004).

Referencias

Avia, M., y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. España: Alianza Editorial.

Carver, C., Scheier, M., y Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7).

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. España: Kairós

Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>

Peterson, C., y Seligman, M. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: theory and evidence. *Psychological review*, 91(3).

Peterson, C., y Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. (Eds.) UK: Oxford University.

Seligman, M. (1991). *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. España: Grijalbo.

Seligman, M. (2005). *Niños optimistas: cómo crear las bases para una existencia feliz*. España: Editorial DEBOLSILLO.

Snyder, C. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. USA: Academic Press

Taibo, I. (2022). *Psicología positiva: aprende a ser feliz con la ciencia del bienestar*. España: Descleé De Brouwer.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.