



Intervenciones basadas en optimismo

Tema 2. El optimismo como agente de cambio

Introducción

El buen entendimiento y la práctica extendida del optimismo suponen una de las propuestas más poderosas, eficaces y recomendables dentro de la psicología. Es algo que resulta claro al recabar los datos que vienen arrojando las investigaciones científicas de las cuatro últimas décadas en dicho campo. Resulta particularmente adecuado para poder adaptarse de modo óptimo a la sociedad actual que, dada la diversidad y notable velocidad de cambios, plantea múltiples retos que pueden llegar a ser muy complejos de abordar para un porcentaje significativo de la población.

Para entender mejor la importancia del optimismo, debemos tomar cierta perspectiva histórica sobre el valor de esta fortaleza. ¿Ha sido favorecida evolutiva y biológicamente? Si los primeros Sapiens no practicasen el optimismo (por ejemplo: “¿Podré encontrar comida si me adentro en el bosque?, ¿podré salir de mi caverna sin que me ataque ningún animal?”, etc.), seguramente no estaríamos donde estamos.





La mejora continua, las diversas fuentes de las que hoy se compone el cuerpo teórico y práctico de la psicología positiva, son dependientes de una perspectiva optimista. Yo puedo sobrevivir, pero también puedo aprender, crear, ayudar, mejorar. Una orientación diferente a estas tendencias constructivistas se hubiese relacionado con la parálisis, el no crecimiento, la desesperanza... y con todo ello, inevitablemente la extinción. Somos, por lo tanto, dependientes de ese constructivismo optimista, de manera inicial, para la supervivencia, pero también para nuestro bienestar físico, psicológico y los desarrollos básicos que es inherente poner en marcha, tanto a nivel individual como social.

Exploraremos diversas facetas que ejemplifican la relevancia del optimismo en la felicidad y en la satisfacción vital. Lyubomirsky, King y Diener en 2005, sostienen que los enfoques optimistas facilitan estrategias de afrontamiento más positivas, que a su vez promueven tendencias de acción y desarrollo de habilidades que causarán una clara mejoría en el rendimiento en las diversas áreas vitales.

El resultado anteriormente expuesto ha sido ampliamente mencionado en los textos más populares de la psicología positiva, aunque existe escasa investigación sobre los efectos que genera relacionarse con personas optimistas. Probablemente irá cobrando importancia dado que el contagio emocional es un fenómeno claro y su impacto en la salud está teniendo cada vez más relevancia. Carmelo Vázquez en su dedicatoria de optimismo inteligente dice: "El optimismo es, además, una exigencia ética". Un ensayo de 2021, creado por el historiador Rutger Bregman, titulado "Dignos de ser humanos", explora con detalle tanto los peligros de una concepción negativa del ser humano como las pruebas incontestables de nuestra naturaleza eminentemente positiva, altruista y bondadosa.

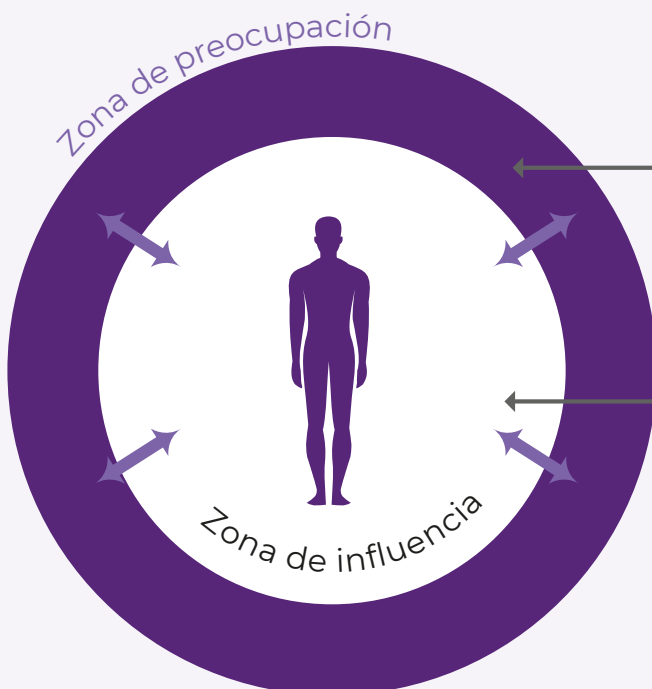
Propuestas vinculadas a la influencia positiva del optimismo

Podemos resaltar aquí algunas de las concepciones vinculadas al optimismo que nos lleven a entender con más claridad su importancia.

Promoción de autoeficacia

Desde los años 70, enmarcada dentro de teorías como la Cognitiva-Social de Albert Bandura, se comenzó a hablar de cómo nuestra capacidad tanto individualmente como la construida socialmente, brindaba múltiples recursos potenciadores. La concepción de la autoeficacia, nuestras sensaciones y conocimientos de que podemos ser eficaces ante una tarea, cobró entonces un lugar notorio en la psicología. Los estados depresivos se fraguan en buena medida con lo contrario: las sensaciones o ideas de que nuestras acciones no

podrán conseguir mejoras en nosotros, los demás, el mundo o el futuro. Por lo tanto, la desesperanza que describe Seligman generará efectos negativos. La promoción de la autoeficacia, en nuestros entornos de aprendizaje, orientados a facilitar la autonomía, la construcción de procesos útiles y resolutivos, contribuye a fraguar nuestra tendencia optimista. Stephen Covey lo describe como el círculo de influencia, separando la zona de preocupación (más pasiva y derrotista) de la de influencia (basada en la sensación de autoeficacia y visión de nuestra capacidad de actuar, construir, mejorar o resolver).



Victimismo: las circunstancias son las que son y me dominan.

Poder: veo que existen circunstancias externas, pero yo tengo influencia y poder para crear cambios importantes y necesarios que serán útiles.

Teoría de ampliación y construcción



Bárbara Fredrickson

Crea en 1998, el modelo de Ampliación y Construcción (Broaden and Build Theory), que supone un hito en el campo de estudio de las emociones. Hasta esta fecha, la mayor parte de las teorías defendían un nulo o bajo valor de las emociones positivas para nuestra supervivencia y funcionamiento óptimos. Sin embargo, la acumulación de experimentos en psicología positiva permitió cambiar esta visión sobre el gran valor de las emociones positivas para:

- ▶ Juzgar a los demás y a uno mismo, es más indulgente.
- ▶ Codificar y recuperar mejor los recuerdos positivos.
- ▶ Ampliar el campo visual.
- ▶ Generar un pensamiento más flexible y creativo.
- ▶ Generar más repertorios de conducta.
- ▶ Permitir el cambio por razones positivas, no como huida.
- ▶ Reducir la duda.
- ▶ Generar conductas altruistas.
- ▶ Contrarrestar afectos negativos.
- ▶ Tolerar mejor el dolor físico.
- ▶ Favorecer la resistencia ante las adversidades.

(Avia y Vázquez, 1998; Isen, 1993, 1999; Aspinwall y Staudinger, 2003; Fredrickson, 2001).



Esta teoría aporta tanto las emociones positivas que experimentamos como los estados afectivos que surgen de ellas, los cuales facilitan:



Si aunamos la sensación de autoeficacia y la consciencia de la ampliación y construcción, poseemos mecanismos potenciadores claros del optimismo. Sin ellos, sería difícil conceptualizar una visión positiva de nosotros, los demás, el mundo y el futuro.

Procesos terapéuticos

Es importante mencionar en este punto la importancia de la psicoterapia. Tenemos datos de que existen elevados índices de depresión, ansiedad y pesimismo, por lo que podemos deducir que millones de personas en el mundo caen con frecuencia en el autosabotaje o la baja autoestima. Por lo tanto, la terapia basada en optimismo puede ser un camino ideal -incluso para algunos necesario- para desprenderse de estilos y perspectivas negativas. Aprender a crear metas realistas, que podamos alcanzar porque ponemos en marcha estimaciones objetivas, basadas en procesos de observación racional y datos precisos. Aprender a pensar, estructurar y generar procesos prácticos para desarrollar nuestro potencial personal es algo basado en la firme creencia positiva de nosotros mismos, una visión optimista de la vida (Berkman y Syme, 1979; House et al., 1982; Schwarzer y Leppin, 1992).



Beneficios del optimismo

Dada la gran relevancia del optimismo en la vida, existe mucha información sobre sus beneficios en diferentes áreas:

a. En la salud física:

Sabemos por las investigaciones de Fredrickson que las emociones y procesos psicológicos positivos tienen mucho mayor impacto del pensado antes del surgimiento de la psicología positiva. Ramas como la medicina o la empresarial deben y ya han empezado a incorporar en sus prácticas estos factores.

En el estudio transversal desarrollado en Harvard por Lee, James, Zevon y Kubzansky (2019), siguiendo a casi 70,000 mujeres y 1,500 hombres durante más de 30 años, se ha encontrado que el optimismo facilita una "longevidad excepcional". Al puntuar más alto en nivel de optimismo, las expectativas de vida se incrementaron un 11 y un 15% superiores en promedio, con respecto a los que tenían niveles más bajos de optimismo.

Este grupo de elevado optimismo obtenían entre

- ▶ un 50% y un 70% más de probabilidades de alcanzar los 85 años, con respecto al grupo bajo.
- ▶ un 52% de menor riesgo de fallecer por causas infecciosas.
- ▶ un 39% menos de riesgo por fallecer por un ictus.
- ▶ un 38% menos de riesgo de fallecimiento por enfermedad o cardíaca o respiratoria.
- ▶ un 18% menos de riesgo mortal oncológico.

Tennen, Affleck y Zautra (2006), concluyen que el optimismo supone el factor con mayor poder predictor de la resistencia ante las adversidades de la enfermedad, así como de la calidad de vida del paciente.

En los resultados del estudio con pacientes oncológicos de Carver y Antoni (2004), se concluye que ante un mayor nivel de optimismo había también una tendencia de un estado de ánimo más positivo, declaraciones de sensación de mejor calidad de vida percibida durante el proceso de enfermedad, menor índice de sensaciones de malestar corporal, y mayor esperanza de vida.

b. En la salud mental

Si pueden notarse consecuencias positivas en nuestra salud física, al ser el optimismo un constructo psicológico, sin duda podremos encontrar también muchos beneficios en la salud y potenciación mental.



Seligman, en su libro “Aprenda optimismo”, aporta un resumen de estos, destacando que las personas con mayor puntuación en optimismo:

- ▶ Tienen a afrontar las dificultades de forma activa y efectiva.

- ▶ Prestan más atención a los riesgos y las amenazas y son mucho más conscientes de que los resultados positivos dependen de su esfuerzo.

- ▶ Están más satisfechos con sus vidas.

- ▶ Tienen mayor sensación de dominio y mejor consideración de sí mismos.

- ▶ Experimentan mayor número de emociones positivas.

- ▶ Tienen más resiliencia ante la adversidad.

- ▶ Padecen menores índices de depresión y ansiedad.

El estudio de Richards y Huppert realizado en 2011, destaca la importancia de la presencia de variables positivas en la niñez, y su poder predictivo del bienestar en la adultez. Sitúan la tendencia optimista como resultado de una mayor cantidad de experiencias positivas, y consecuentemente también de emociones positivas, a lo largo del ciclo vital.

Carver, en 1987, también encuentra que a mayor nivel de optimismo de las mujeres embarazadas en las semanas anteriores al parto, menor es el riesgo de sufrir depresión postparto.

Con elevada claridad, también podemos concluir que, a mayor nivel de optimismo, mayor nivel de bienestar

subjetivo. El seguimiento de Daukantaitė y Zukauskienė (2012) encuentra que una mayor puntuación de optimismo en la adolescencia es el mejor factor predictivo de satisfacción vital nada menos que 30 años después.

Esto facilita espirales de potenciación en donde los elementos del bienestar se interrelacionan, la mayor salud física y mental, el mayor bienestar y otros puntos similares facilitan que tengamos más amigos y mejores resultados en nuestras relaciones, lo cual a su vez también mejora nuestras posibilidades académicas y profesionales.



c. En la pareja

Hay poca investigación y evidencias en las relaciones de pareja. Uno de los investigadores más prominentes en el campo es John Gottman (1989) quien, aunque no estudia el optimismo en las parejas de manera directa, habla sobre la importancia de la positividad y la importancia del balance de las interacciones positivas.



En muchos países está creciendo una tendencia pesimista en las relaciones de pareja dado el elevado índice de psicopatología asociada a la sensación de soledad, los conflictos y violencia conyugal, o el creciente porcentaje de divorcios. El optimismo también tendría mucho que aportar en esta población.

La salud mental no es lo único que se ve afectado. Oh, Chopic y Kim (2019) estudiaron a 4,500 parejas heterosexuales a lo largo de 8 años. El estudio aplicó la escala Life Orientation Test-Revised, la cual provee un puntaje de 0 a 24. Muestran que tener una pareja con un considerable nivel de optimismo (19 a 24 puntos en la escala) o ser una persona con optimismo considerable en

una relación de pareja trae consigo los beneficios de mayor agilidad mental y mejor memoria. Esto posiblemente se debe a que los optimistas cultivan más actividades, son más proactivos y llevan a cabo más conductas de salud y potenciación personal.

Por su parte, Brissette, Scheier y Carver, en 2002, encuentran que los optimistas muestran más capacidad de establecer y mantener relaciones más estables a largo plazo y de mayor calidad de vínculo, y a la vez invierten menos tiempo en relaciones que poseen una carga negativa mayor.

d. En el trabajo

Teniendo en cuenta lo anterior se debe reconocer la existencia de diversos aspectos que hacen recomendable ser conscientes y actuar para prevenir las tendencias pesimistas, no olvidemos que el gasto en salud mental supone cientos de millones de dólares en muchos países, por lo que sería beneficioso facilitar las tendencias optimistas (Antolín, 2022). Y dado que pasamos muchas horas al día en el ambiente laboral, resulta ideal que el entorno organizacional esté diseñado de tal modo que promueva estados físicos y psicológicos óptimos.

Los datos del optimismo en el trabajo no dejan lugar a duda de su gran poder.



Seligman (1991) aporta que los comerciales de Met Life (empresa de venta de seguros) más optimistas vendieron un 56% más. También que un grupo que destacaba por sus elevadas puntuaciones, denominada la “fuerza especial” de optimistas, vendió un 27% más que el equipo normal de comerciales. El toque negativo lo aporta el hecho de que los que poseían mayor tendencia pesimista presentaban el doble de probabilidad de renunciar a su puesto. También ahonda sobre la necesidad de trabajar con frecuencia en el desarrollo de nuestras fortalezas características, como veremos más adelante.

Otras investigaciones en el mundo empresarial han demostrado que los empleados positivos pueden tener un impacto significativo en el cambio organizacional, pues poseen capital psicológico (esperanza, eficacia, optimismo y resiliencia), tienen más probabilidades de mostrar emociones positivas, compromiso y comportamientos ciudadanos organizacionales, que son relevantes para el cambio organizacional (Avery et al., 2019).



Además, se ha encontrado que el aumento de la confianza empresarial reduce la probabilidad de una recesión económica y genera capacidades para pronosticar actividades económicas (Gholipour y Foroughi, 2019).

En el campo deportivo también encontramos esta revisión sistemática de la relación entre optimismo y rendimiento, que describe la clara consistencia de esta correlación, la cual es clave para que ocurra “la enseñanza específica de estrategias a los técnicos y entrenadores para aumentar en nivel de optimismo del atleta” (Ortín-Montero et al., 2017).

Que podamos visualizar con claridad nuestras posibilidades de alcanzar las metas o resultados deseados, supone una estructura psicológica que nos protege de factores como la duda, el rumiar resultados negativos pasados o la comparación obsesiva. Lo cual, desde esa base optimista, promueve también otros factores esenciales como son la perseverancia y la resiliencia.



Referencias

Abramson, L., Seligman, M., y Teasdale, J. (1978). Learned Helplessness in human: critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology*, (87).

Antolín, R. (2022). El coste de la salud mental en España se incrementará 454,2 millones en tres años. Recuperado de <https://www.eleconomista.es/salud/noticias/12012084/10/22/El-coste-de-la-salud-mental-en-Espana-aumentara-454-millones-en-tres-anos-.html>

Avey, J., Wernsing, T., y Luthans, F. (2008). Can Positive Employees Help Positive Organizational Change? Impact Of Psychological Capital and Emotions On Relevant Attitudes And Behaviors. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 1(44). Recuperado de <https://doi.org/10.1177/0021886307311470>

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

Bregman, R. (2021). *Dignos de ser humanos*. España: Editorial Anagrama.

Covey, S. (2011). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. España: Paidós Ibérica.

Daukantaitė, D., y Zukauskienė, R. (2012). Optimism and subjective well-being: Affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. *Longitudinal and cross-cultural findings. Journal of happiness studies*, 13.

Fernández-Abascal, E. (2008). *Emociones positivas*. España: Editorial Pirámide.

Fredrickson, B. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology. American Psychologist*, 56(3).

Fredrickson, B. (2011). *Positivity*. Reino Unido: Oneworld.

Referencias

- Gottman, J., y Krokoff, L. (1989). Marital Interaction and Satisfaction: A Longitudinal View. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1(57). Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0022-006x.57.1.47>
- Gholipour, H., y Foroughi, B. (2019). Business Sentiment and International Business Travels: A Cross-country Analysis. *Journal of Travel Research*, 6(59). Recuperado de <https://doi.org/10.1177/0047287519872828>
- Oh, J., Chopik, W., y Kim, E. (2019). The association between actor/partner optimism and cognitive functioning among older couples. *Journal of Personality*, 88(4). Recuperado de <https://doi.org/10.1111/jopy.12529>
- Ortín-Montero, F., Martínez-Rodríguez, A., Reche-García, C., De Los Fayos-Ruiz, E., y González-Hernández, J. (2017). Relación entre optimismo y rendimiento deportivo. *Revisión sistemática. Anales De Psicología*, 34(1). Recuperado de <https://doi.org/10.6018/analesps.34.1.270351>
- Seligman, M. (1991). *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. España: Grijalbo.
- Seligman, M. (2005). *Niños optimistas: como crear las bases para una existencia feliz*. España: Editorial DEBOLSILLO.
- Taibo, I. (2022). *Psicología Positiva: aprende a ser feliz con la ciencia del bienestar*. España: Desclée de Brouwer.
- Vázquez, C., y Hervás, G. (2008). *Psicología Positiva Aplicada (Eds.)*. España: Desclée de Brouwer.
- Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. España: Alianza Editorial.
- Zaccagnini, J. (2004). *Qué es inteligencia emocional: la relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. España: Biblioteca Nueva.

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.