

OPTIMISMO: RASGO DEL CARÁCTER SALUDABLE Y FACTOR DE PROTECCIÓN



Pura Zavarce Armas²

2 Universidad Metropolitana/Sociedad Venezolana de Psicología Positiva (SOVEPPPOS). Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0378-9847> correo: puzavarce@unimet.edu.ve/purazavarce@gmail.com



RESUMEN

Limitadas publicaciones científicas sobre el optimismo y la esperanza, así como su expresión y correlatos en muestras venezolanas, justificó su abordaje en estudios vinculados a la línea de investigación denominada Bienestar psicológico y su relación con vínculos afectivos, inteligencia emocional, motivación hacia el perdón, estilo atribucional optimista y esperanza, en adolescentes y adultos, de la Profa. Pura Zavarce Armas (Universidad Metropolitana de Caracas). El propósito del capítulo se orienta hacia precisar la conceptualización desde la perspectiva cognitiva-conductual y el modelo de bienestar duradero propuesto por la psicología positiva, resaltar los correlatos relevantes que confirman su influencia en variables psicopatológicas y de salud mental. Así mismo, presentar los hallazgos sobre su manifestación en adultos venezolanos aportados por dos investigaciones de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y transaccional-descriptivo. Los resultados muestran primero un predominio del estilo atribucional pesimista, especialmente en jóvenes, donde la personalización tiene la mayor aportación, identificándose a la autoestima como un área de atención. Segundo, se evidencia alta esperanza, por el carácter no permanente y persistente de las causas de los eventos negativos, lo cual se relaciona con percepción de espacio de control personal ante las circunstancias adversas. Se confirma que el optimismo y la



esperanza influyen positivamente sobre el afecto positivo y el bienestar psicológico, convirtiéndolos en factores de protección y prevención de la salud mental, especialmente en tránsitos o situaciones adversas.

Palabras clave: estilo atribucional, optimismo, esperanza, bienestar psicológico, ansiedad y depresión.

ABSTRACT

Limited scientific publications on optimism and hope, as well as its expression and correlates in Venezuelan samples, justified its approach in studies linked to the line of research called Psychological Wellbeing and its relationship with affective bonds, emotional intelligence, motivation towards forgiveness, optimistic attributional style and hope, in adolescents and adults, from Prof. Pura Zavarce Armas (Universidad Metropolitana de Caracas). The purpose of the chapter is oriented towards defining the conceptualization from the cognitive-behavioral perspective and the lasting well-being model proposed by Positive Psychology, highlighting the relevant correlates that confirm their influence on psychopathological and mental health variables. Likewise, present the findings on its manifestation in Venezuelan adults contributed by two investigations with a quantitative approach, non-experimental and transactional-descriptive design.



The results first show a predominance of the Pessimistic Attributional Style, especially in young people, where Personalization has the greatest contribution, identifying self-esteem as an area of attention. Secondly, high Hope is evidenced, due to the non-permanent and persistent nature of the causes of negative events, which is related to the perception of personal control space in the face of adverse circumstances. It is confirmed that optimism and hope positively influence positive affect and psychological well-being, making them protective and preventive factors for mental health, especially in transits or adverse situations.

Keywords: attributional style, Optimism, Hope, Psychological well-being, Anxiety and Depression.

INTRODUCCIÓN

Desde las bases epistemológicas de la psiconeuroinmunología los aportes de las neurociencias y la epigenética en la construcción de una nueva mirada de la salud, por una parte, dan cuenta que la neuroplasticidad se evidencia con la confirmación que las células del cerebro se pueden regenerar y regiones del mismo destinadas a una función, pueden ser utilizadas para llevar a cabo funciones distintas, lo cual muestra el enorme potencial para el cambio y la evolución a lo largo del ciclo vital. Por otro lado, los avances ponen de manifiesto los límites de la genética (con su determinismo asociado) y amplían hacia las consideraciones epigenéticas que revelan la idea del control por encima de la genética.

El espacio que se abre con esta perspectiva de la biología, precisa como relevante las escogencias personales que se hagan, el nivel de conciencia que se tenga, el estilo de vida que se cultive, la experiencia emocional que se gestione, la calidad y cualidad de los pensamientos que se creen y las estrategias de afrontamiento que se ejecuten ante los problemas y dificultades. Todo ello influye en la activación de los mecanismos de regulación genética asociados con la salud o con la enfermedad, y los cambios se transmiten a generaciones futuras.

La decisión de activar o desactivar los factores del ambiente que convengan para construir salud y evitar o disminuir los factores de riesgo de enfermedad, puede ser gestionada a través de prácticas saludables conscientes. El cultivo del optimismo se presenta como una práctica favorecedora para el desarrollo de cualidades que nutren el buen carácter, sobre la base de una actividad cognitiva que permite construir pensamientos con relación al futuro beneficiosos para una experiencia emocional positiva, saludable y potenciadora de actitudes hacia la vida que vale la pena ser vivida.

CONCEPTUALIZACIÓN DEL OPTIMISMO Y SU IMPORTANCIA

Las experiencias y cómo las personas perciben las mismas, afectan los sentimientos y comportamientos. Comprender el proceso exige abordar la interpretación de los eventos, mediada por el sistema de creencias, el vínculo con las personas involucradas, ámbitos de la vida que estén comprometidos, valores, etc. Consciente o no, los significados se construyen desde la infancia y se nutren a lo largo de la vida.

Las emociones indican la cualidad de los pensamientos y la narrativa que consti-tuyen. Si se siente ansiedad, miedo o pánico, se evidencia que las ideas están rela-cionadas con eventos que no han sucedido, pero comprometen negativamente la experiencia emocional en el presente.

Las emociones positivas asociadas con el futuro incluyen la experiencia de satisfac-ción, confianza y fe, sentir seguridad, optimismo y esperanza. La positividad resul-tante crea un estado anímico más favorable para superar las tristezas, mejorar la resistencia a la depresión, tener mayor rendimiento laboral, mejor salud (Seligman, 2005), abona el terreno para que las emociones positivas fluyan en la experiencia y con ella la positividad que abre un espacio favorable para construir planes a futuro y llevarlos a cabo (Fredrickson, 2009).

Los pensamientos con relación al futuro pueden resultar en una perspectiva optimis-ta o pesimista. La disposición optimista no significa construir un sentido falso de la realidad y del futuro, ignorando lo negativo de la experiencia y sus condiciones con el propósito de creer que todo anda bien cuando en realidad no es así. Por el contrario, los estudios predicen que las personas que tienden a construir una mirada optimista desarrollan una actitud igualmente optimista hacia la propia vida y ello predice más éxito en lo que emprenden (Seligman, 2006).

Para la psicología positiva, modelo que enfatiza en el estudio de los procesos que subyacen al bienestar duradero, las fortalezas del carácter representan rasgos con valor moral cuya práctica consciente facilita el cultivo de la positividad y la gestión de una vida con sentido. Los rasgos positivos moderadamente vivenciados permiten alimentar la noción del buen carácter y la virtuosidad. El optimismo junto a la espe-ranza, implica creer en un futuro mejor, en el trabajo para lograrlo y contar con un

espacio de control sobre él. Como rasgos del carácter cultivan la virtud de la trascendencia, la cual incluye fortalezas emocionales que van más allá de la persona, para construir conexiones más elevadas y permanentes con otros, el sentido de la vida, lo divino y el universo (Peterson y Park, 2009).

El estudio del optimismo desde una perspectiva cognitiva-conductual lo define como un rasgo disposicional de personalidad que media entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos e implica la tendencia a esperar un futuro favorable (Seligman, 2006). Por lo tanto, se relaciona con la actitud ante las circunstancias, la cual tiene consecuencias directas en el estado de ánimo, en el comportamiento y los resultados de este (Avia y Vázquez, 2011; Seligman, 2006; Seligman, 2011).

Investigaciones confirman que esta cualidad positiva activada a partir de estrategias de afrontamiento y un nivel adecuado de estabilidad emocional facilita acciones orientadas a preservar y manejar la salud Martorelli y Mustaca (como se citó en Calvanese et al., 2010). Igualmente, Calvanese et al. (2010), señalan que su relación con la salud es estudiada desde una perspectiva cognitivo-conductual y psicofisiológica, siendo considerada como una variable mediadora favorecedora de comportamientos saludables, que tiene a su vez efectos positivos sobre el curso de una enfermedad aumentando la sobrevivencia ante enfermedades terminales y facilitando una mejor percepción de bienestar y salud general. Por ejemplo, Ridder et al. (2000), indican que en pacientes con esclerosis múltiple y párkinson encuentran una relación entre el optimismo y una mejor adaptación a la enfermedad y las medidas médicas necesarias para el tratamiento.

Londoño (2009), señala que en un grupo de estudiantes colombianos entre 17 y 26 años encontró una relación positiva entre el optimismo disposicional y el éxito dentro de la carrera universitaria, observando una menor cantidad de alumnos retirar o aplazar materias. En otro estudio Kamenetzky et al. (2009), en Argentina encontraron que características personales tales como baja ansiedad y un estilo atribucional externo que tiende al optimismo, producen una disminución del estado aversivo de la frustración o desaparecerla.

Desde un marco relacional evidencias reportan que las personas pesimistas tienden a tener una actitud pasiva ante las dificultades y retos, lo cual disminuye su disposición a buscar acercamientos con otras personas con el fin de solicitar apoyo de ellas (Ferreira & Sherman, 2006; Seligman, 2006). Esta experiencia puede limitar los

recursos y la construcción de vínculos saludables orientados a la satisfacción de necesidades de seguridad y apoyo ante situaciones adversas, fundamental para la salud y el bienestar duradero (Berscheid, 2007).

ESTILO EXPLICATIVO OPTIMISTA Y PESIMISTA. CORRELATOS CON PSICOPATOLOGÍA Y SALUD METAL

En el optimismo, estudiado desde la reformulación atribucional de la teoría de la indefensión aprendida (Abramson et al., 1978), se exploran las causas que las personas atribuyen a los eventos positivos y negativos. Ese proceso cognitivo define dimensiones atribucionales que orientan hacia un estilo explicativo optimista o pesimista (Carr, 2007; Seligman, 2006).

Sanjuán y Magallares (2006), agregan que la atribución se podría entender como el proceso cognitivo mediante el cual las personas dan una explicación a las situaciones que experimentan y dependiendo de qué razones se infieran, se experimentarán diferentes emociones.

Por otra parte, Seligman (2006) resalta que la pauta explicativa es algo más que simples palabras pronunciadas cuando va bien o mal, sino que es un modo de pensar que se aprende en la infancia y la adolescencia, el cual deriva de la propia opinión con relación al lugar que se ocupa en el mundo, la valía personal, sentimientos de merecimiento y contribución, además de apreciar o no esperanza. Estas concepciones definen el ser optimista o pesimista y son consecuencia de la pauta interpretativa asociada a tres dimensiones que construyen el estilo explicativo. Dichas dimensiones son: personalización, permanencia y persistencia.

Con respecto a la dimensión de personalización, esta se refiere al grado en que la situación es explicada por causas internas o ajenas a la persona (internalidad – externalidad), es decir, la responsabilidad propia que le atribuye al evento. Entonces, el optimista tiende a externalizar las causas de las adversidades que le sucedan e internalizar las causas de los propios logros, ocurriendo lo contrario con el que se orienta hacia el pesimismo, quien internaliza las causas de los eventos negativos y externaliza las causas de los logros atribuyéndolos al azar o la suerte.

En cuanto a la dimensión de permanencia se considera el tiempo que duran o se mantienen las causas del evento (estabilidad – inestabilidad). Aquí el optimista le atribuye estabilidad a las situaciones que considera positivas y ve como pasajeras aquellas situaciones adversas. Sucede lo contrario en el caso de personas con estilo atribucional pesimista, quienes consideran que las causas y consecuencias de los eventos adversos tienden a permanecer en el tiempo y aquellas asociadas a eventos positivos, se les atribuye un carácter inestable o pasajero.

Por último, la persistencia contempla los efectos que las causas pueden tener en diferentes áreas de la vida o solo a la relacionada con la situación específica (globalidad – especificidad). En este caso el optimista percibe los eventos positivos como capaces de impactar en varias áreas de su vida, mientras que las causas de los negativos tienen una afectación específica al suceso o circunstancia y no necesariamente afectarán otras áreas de su vida. Para el pesimista es diferente considerando que los eventos negativos y sus causas impactarán varias o todas las áreas de su vida, mientras que las causas de los positivos pueden impactar poco en sus vidas y en el espacio específico en el cual ha sucedido.

Estas miradas interpretativas construyen un estilo atribucional que organiza la forma cómo será interpretada la vida y sus eventos, concretándose en un Estilo Explicativo Optimista (EEO) y un Estilo Explicativo Pesimista (EEP).

El Estilo Explicativo Optimista (EEO) tiende a considerar:

Las causas de los eventos negativos como externas a la persona, de carácter temporal y que afectan un área específica de la vida. Las causas de los eventos positivos como internas a la persona (referida a cualidades o características propias), en consecuencia, permanentes en el tiempo afectando otros aspectos de la vida, es decir son globales.

En el Estilo Explicativo Pesimista (EEP) las características son opuestas:

Las causas de los eventos negativos se colocan en características que poseen las personas (internas), tienen un carácter permanente en el tiempo y afectan ampliamente (impacto global). Las causas de los sucesos positivos se colocan fuera de la persona (externas), son de carácter temporal y su impacto es específico.

De acuerdo con Seligman (2006) se puede tener una percepción optimista en una dimensión y pesimista en otra.

Desde el modelo atribucional ¿cómo se construye la esperanza? Tener o no esperanza será consecuencia de las dimensiones de permanencia y persistencia, considerando solamente la atribución a las causas de los sucesos negativos. Por lo tanto, estas se orientan hacia valorar el carácter temporal y específico de las causas. Ello permite limitar sentimientos de impotencia y desesperanza facilitando la esperanza especialmente durante el tránsito de situaciones adversas o negativas. Cuando los sucesos negativos y sus causas se les otorgan carácter permanente y global se alimenta la desesperanza y con ella la impresión de que nada de lo que se haga afectará lo que pase en la propia vida (Seligman, 2006).

Sanjuán et al. (2013) presentan una revisión sobre estudios que reportan los efectos del estilo atribucional optimista (positivo) y pesimista (negativo). Señalan que desde la teoría de la desesperanza de Abramson et al. (1978), en referencia a eventos negativos la dimensión de personalización (internalidad), predice descensos en la autoestima y tiene menor importancia que las dimensiones de permanencia (estabilidad) y persistencia (globalidad) en la predicción de la depresión. Igualmente, con respecto a estudios de carácter transversal en la mayoría se evidencia una asociación entre el Estilo Explicativo Pesimista (EEP) y el desarrollo de síntomas depresivos. Sin embargo, en otros estudios, algunos de carácter longitudinal, donde también se analiza el EEP con relación a eventos adversos se reportan resultados donde predice depresión clínica, síntomas de ansiedad y trastornos de ansiedad, hostilidad, trastornos de personalidad y esquizofrenia.

Otras investigaciones también explican la relación existente entre el estilo atribucional optimista/pesimista, los síntomas depresivos y el bienestar. Southall & Roberts (2002) en un estudio prospectivo de 14 semanas con adultos jóvenes confirmaron en participantes asintomáticos al inicio del estudio, con baja autoestima y un estilo atribucional negativo, al experimentar niveles altos de estrés mostraron incremento en los síntomas depresivos en comparación con el resto de la muestra.

Sanjuan et al. (2013) con el propósito de analizar las propiedades psicométricas de la versión en español del *Attributional Style Questionnaire* (ASQ de Peterson et al., 1982) para situaciones negativas, en una muestra de 815 personas, además de confirmar que los ítems del mismo se ajustan al modelo original de tres factores asociado a las tres dimensiones atribucionales, nuevamente reportan resultados que demuestran la correlación positiva entre las dimensiones atribucionales y el estilo explicativo negativo, con depresión y afecto negativo, y una correlación negativa con afecto positivo.

Por último, Moreno y Marrero (2015) al relacionar el optimismo, la autoestima, el bienestar subjetivo y bienestar psicológico en una muestra de 1 403 adultos mexicanos, entre 17 y 78 años de ambos sexos encontraron que el optimismo y la autoestima correlacionan positivamente con los distintos indicadores de bienestar subjetivo y bienestar psicológico. Igualmente, para ambos sexos el optimismo fue el principal predictor del bienestar subjetivo y, la autoestima del bienestar psicológico.

Algunas investigaciones con muestras venezolanas reportan relevante información sobre el optimismo y sus correlatos. Bencomo et al. (2004) indican que, en 117 sujetos del personal de enfermería del Hospital Universitario de Maracaibo estudiaron la relación entre los rasgos de personalidad y el ajuste psicológico con el síndrome de agotamiento (*Burnout*). Los hallazgos no solo indican ausencia de relación con una “personalidad tipo”, sino que confirman la relación con rasgos específicos y la capacidad de ajuste psicológico. Un rasgo relevante presente en lo sujetos no agotados fue el optimismo, además de manifestar una perspectiva realista de los acontecimientos, capacidad de establecer contactos interpersonales y alto ajuste psicológico.

En otra investigación Sojo y Guarino (2006) al evaluar características personales, factores psicosociales, demográficos, económicos y de salud física y mental percibida en un grupo de desempleados encontraron que las personas optimistas, con alta autoestima y percepción de control mostraron menos síntomas físicos y psicológicos, concluyendo que estas variables sirven como factores de protección de la salud.

Correia y Rodríguez (2014) abordaron la relación entre dinámicas familiares, dificultad económica, autoconcepto, motivación al logro, sexo y el bienestar psicológico en estudiantes de bachillerato, entre 15 y 18 años. Una de las conclusiones más relevantes fue confirmar que los sujetos con mayor bienestar psicológico tenían baja desesperanza y una orientación hacia evaluarse a sí mismos de manera positiva.

Finalmente, al relacionar el estilo atribucional con la depresión Seligman (2005) señala que un estilo de pensamiento pesimista puede tener un valor adaptativo, ser útil en la previsión de riesgos y en la toma de decisiones, pero si incrementa puede predisponer a los golpes depresivos, a la falta de iniciativa y mala salud.

OPTIMISMO Y ESPERANZA EN ADULTOS VENEZOLANOS

Las evidencias presentadas son concluyentes en cuanto a la importancia del optimismo como factor de protección de la salud mental y el desarrollo en bienestar. Contar con limitadas publicaciones científicas sobre su expresión y correlatos en muestras venezolanas motivó su abordaje en varias investigaciones que se concretaron en trabajos de grado para optar al título de Psicología en la Universidad Metropolitana de Caracas, cuyos aportes se presentan a continuación. Los estudios se enmarcan en la línea de investigación de la Profa. Pura Zavarce Armas, denominada Bienestar psicológico y su relación con vínculos afectivos, inteligencia emocional, motivación hacia el perdón, estilo atribucional optimista y esperanza, en adolescentes y adultos.

La misma pretende profundizar en el conocimiento sobre los procesos psicológicos que subyacen al comportamiento en cada dimensión del desarrollo mencionado, en adolescentes y adultos. Igualmente, con el abordaje de las relaciones que se identifiquen entre dichas variables y el bienestar psicológico, aportar evidencias científicas que faciliten la evaluación de modelos explicativos que se ajusten a la complejidad de los procesos en el contexto venezolano, así como el diseño de recursos orientados a la prevención y promoción del bienestar personal y colectivo.

Son relevantes los aportes empíricos de dos investigaciones con enfoque cuantitativo referidos al estilo atribucional optimista/pesimista y su relación con variables psicopatológicas y de salud mental. Se describe a continuación, la metodología y principales resultados para estructurar en el apartado final, las principales conclusiones integradas.

El primer estudio se orientó a asociar el estilo atribucional optimista/pesimista, los estilos de apego y diversas variables sociodemográficas con la ansiedad y el bienestar psicológico en adultos entre 20 y 65 años del Área Metropolitana de Caracas (Olivares, 2018). Fue una investigación descriptivo-correlacional de campo, con un diseño no experimental y transeccional-descriptivo, y un valor explicativo parcial (Hernández et al., 2008). Se trabajó con una muestra de 260 sujetos de ambos sexos, entre 20 y 65 años de edad, y se consideró el estado civil.

Los instrumentos utilizados fueron:

Cuestionario de estilo atribucional (ASQ) (Peterson et al., 1982), versión validez lingüística de expertos realizado por Ceballos y López (2018) y Olivares (2018).

Escala de relaciones sentimentales de Fraley et al. (2000) validada por Herrera y Lyon (2012). Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) de Spielberger y Díaz – Guerrero (1975). Escala de bienestar psicológico de Ryff (2007), versión validada por Zambrano (2018).

Los datos fueron trabajados con el estadístico de correlación bilateral de Pearson, para determinar la relación y se utilizó el programa estadístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

Los resultados del estudio reportan dos perfiles predictivos en ansiedad (uno para ansiedad – estado y otro para ansiedad – rasgo), donde fue característica la esperanza como posible factor de protección. Los perfiles predictivos indican que los individuos con estado civil divorciado o viudo y desesperanzados tenderán a mayores niveles de ansiedad – estado. Mientras que los más jóvenes, con estilo atribucional más pesimista, estilo de apego inseguro, de sexo femenino que perciben bajos niveles de esperanza y tienen un estilo atribucional pesimista en situaciones positivas, tenderán a mayores niveles de ansiedad – rasgo.

En cuanto al bienestar psicológico resultaron cinco perfiles predictivos, donde se destaca que el estilo atribucional optimista y el vínculo afectivo saludable (seguro), se relacionan significativamente con la percepción de mayor bienestar psicológico, especialmente en las dimensiones de relaciones positivas, logros, autoaceptación y confianza. Se encontró que, en la dimensión de relaciones positivas, sujetos con un estilo atribucional más optimista y un estilo de apego seguro apreciarán mayores niveles de satisfacción. En cuanto a la dimensión de logros los sujetos de mayor edad, con estilo atribucional más optimista en situaciones positivas y estilo de apego seguro tendrán mayores niveles de bienestar. Con respecto a la dimensión de crecimiento personal y propósito de vida, la edad es la única que aporta al perfil mostrando que serán los sujetos más jóvenes quienes se inclinarán a valorar mayor satisfacción. En el perfil para la dimensión de autoaceptación y confianza, solamente los sujetos con estilo atribucional con tendencia optimista apreciarán mayor satisfacción. Por último, para la dimensión de competencia, no se obtuvo una correlación suficiente que sugiera un perfil predictivo. Finalmente, para el bienestar psicológico total, son

el estilo atribucional más optimista y un estilo de apego con tendencia a seguro, los que predicen mayores niveles de satisfacción.

Con respecto al segundo estudio, el mismo se orientó a identificar el efecto de la inteligencia emocional como mediadora en la relación entre el estilo atribucional optimista/pesimista y la repercusión que tiene en el bienestar psicológico y depresión en adultos jóvenes del Área Metropolitana de Caracas (Ceballos y López, 2018). Fue una investigación de tipo correlacional y explicativa, con un diseño no experimental y transversal, y su alcance explicativo. Contó con una muestra de 243 sujetos de ambos sexos, entre 18 y 30 años. Se consideró también el estado civil y la estratificación social a través del método Graffar-Méndez (Méndez y Méndez, 1994). Los instrumentos utilizados fueron:

- Cuestionario de estilo atribucional (ASQ) (Peterson et al., 1982), versión validez lingüística de expertos, realizado por Ceballos y López (2018) y Olivares (2018). Escala de bienestar psicológico de Ryff (2007), versión validada por Zambrano (2018). Escala TMMS-24 (Fernández-Berrocal et al., 2004).
- Inventario de depresión de Beck (BDI-II) (1996), en su adaptación española (Sanz et al., 2003). Se utilizó el análisis de ruta para explicar la relación de las variables endógenas con una variable exógena y una mediadora, a través del programa AMOS 22 perteneciente al paquete estadístico *PAWS Statistics*. Esta técnica fue escogida bajo el supuesto que las variables de estudio son cuantitativas y, de acuerdo con el diagrama de Pedret et al. (2000), es el análisis adecuado para observar el efecto y la magnitud que ejerce el estilo atribucional optimista/pesimista y la inteligencia emocional sobre el bienestar psicológico y la depresión, y definir la existencia o no de un efecto modulador de la inteligencia emocional.

Los resultados más significativos del estudio indican en los adultos jóvenes de la muestra un predominio del estilo atribucional pesimista, donde la dimensión de personalización se inclinó hacia el pesimismo, tanto en eventos positivos como negativos aportando mayor peso hacia la construcción del estilo atribucional pesimista, mientras que en las dimensiones de permanencia y persistencia la tendencia fue optimista, especialmente en relación a eventos negativos. La esperanza en consecuencia se presentó en niveles altos y la inteligencia emocional promedio en los tres factores que la constituyen (atención, claridad y reparación). En cuanto al bienestar psicológico el puntaje se ubicó en el rango normal en sus cinco dimensiones

(relaciones positivas, logros, crecimiento personal y propósito de vida, autoaceptación y confianza, y competencia) por último, niveles bajos de depresión.

Por otro lado, solo dos relaciones significativas se asocian a las variables sociodemográficas con el estilo atribucional optimista/pesimista y el bienestar psicológico, demostrando así que el estrato I (clase alta) refleja mayores niveles de bienestar psicológico y estilo atribucional con tendencia optimista en comparación con los demás estratos (II, III y IV).

Con respecto a inteligencia emocional esta no modula la incidencia de las variables, sino es predictora de las mismas, por lo tanto, es comprendida como variable exógena teniendo una relación directa con el estilo atribucional optimista/pesimista y el bienestar psicológico. Se resalta que en dicha relación se excluye en su totalidad a la variable depresión, dado que, al existir niveles bajos de la misma, la relación no es significativa.

Al observar el análisis de ruta el factor de atención (percepción) ejerce un impacto negativo en la dimensión de logros del bienestar psicológico, indicando que a mayor atención menor valoración de bienestar en dicha dimensión. En cuanto al factor de claridad (comprensión) predice de manera positiva todas las dimensiones del bienestar psicológico y el estilo atribucional, entonces a mayor comprensión emocional mayor será la apreciación de bienestar y el estilo atribucional se inclinará más a ser optimista. Con el factor de reparación (regulación), este ejerce un impacto positivo sobre cuatro de las cinco dimensiones del bienestar psicológico (relaciones positivas, logros, crecimiento personal y propósito de vida, y autoaceptación y confianza) y predice de manera negativa al estilo atribucional, es decir, a mayor regulación emocional se inclinará a ser pesimista.



CONCLUSIONES

Las conclusiones que se desprenden de ambos estudios señalan prevalencia del estilo atribucional pesimista especialmente en el adulto joven, donde la dimensión de personalización es la que aporta más a la tendencia pesimista. Ello implica que la evaluación de las causas de los sucesos positivos, se ubican fuera de la persona, con una duración temporal y un impacto específico. Mientras que las causas de los eventos negativos se atribuyen a características internas de las personas, de carácter permanente en el tiempo y su impacto global.

La personalización hace referencia al espacio personal de responsabilidad que se le otorga a las causas. Como la tendencia fue pesimista la perspectiva construida otorga mayor responsabilidad a características personales asociadas a limitaciones y defectos, y lo bueno se atribuye a otros o al azar. De manera que puede ser una experiencia familiar tener altas expectativas en cuanto a responsabilidades propias que se perciben no alcanzables, limitaciones para observar la propia influencia en sucesos positivos, favorecer desvalorización y baja autoestima, desamor de otros, no valorar talentos que nutran nociones saludables de autoeficacia. El efecto personal consecuente puede influir negativamente en diferentes ámbitos del desarrollo de la persona, constituyéndose en un espacio relevante de atención, especialmente en los adultos jóvenes.

A pesar de la tendencia pesimista predominante, la esperanza en más de la mitad de la muestra de ambos estudios se ubicó en niveles altos. Las dimensiones que la constituyen son permanencia y persistencia de los eventos negativos y en ambas la tendencia fue optimista. La esperanza en niveles altos se refiere a considerar las causas de los eventos negativos como transitorias y específicas, ello puede favorecer la percepción que las propias acciones pueden influir en la vida limitando la desesperanza y cultivar la esperanza durante el tránsito de situaciones adversas (Seligman, 2006).

Por otro lado, las cogniciones consideradas como disfuncionales asociadas con la atribución de las causas y los vínculos afectivos, son las que predicen la experiencia ansiosa, tanto de forma temporal (estado), como de forma general o a lo largo del tiempo (rasgo) (Bartholomew & Shaver, 1998; Seligman, 2006; Olivares, 2018). Por

lo tanto, el estilo atribucional optimista, la esperanza y un estilo de apego seguro, se confirman como factores de protección de la salud mental, especialmente en la evaluación de eventos negativos o adversos, lo cual abre el espacio de prevención invitando a orientar intervenciones psicológicas y psicoeducativas que busquen su desarrollo.

Con respecto a la inteligencia emocional no modula la incidencia de ninguna variable, sino predice positivamente el bienestar psicológico y la atribución optimista. Las habilidades asociadas a la inteligencia emocional, como la capacidad para identificar las distintas emociones, los pensamientos que las provocan y regularlas, se convierten en dominios personales para aprender a cultivar el optimismo y la esperanza, así como apreciar un sano y óptimo funcionamiento psicológico. El que la regulación emocional ejerza un efecto negativo en la forma de interpretar los eventos positivos y adversos, da cuenta de la importancia que tiene el espacio personal en el control y regulación de los estados emocionales y su influencia en la interpretación. Si este espacio personal propicia mayor estilo atribucional pesimista, entonces es posible que a mayor control la persona tienda a interpretar considerando más responsabilidad personal sobre las causas en lo negativo y menos influencia en las positivas. Esta hipótesis se refuerza mayormente al recordar que la dimensión que más aportó al estilo atribucional pesimista fue la personalización, la cual predice descensos en la autoestima y es menos importante que la permanencia y persistencia en la predicción de la depresión (Abramson et al., 1978).

Las evidencias que aportan esos estudios con muestras venezolanas refuerzan la asociación del estilo explicativo pesimista como factor de vulnerabilidad o predisposición a desarrollar diferentes formas de malestar psicológico. Igualmente, ponen de manifiesto el espacio de prevención que se abre al orientar la intervención psicológica y psicoeducativa al desarrollo de estilos de pensamientos saludables optimistas y esperanzadores, junto a la atención de la dimensión personal y la autoestima, y el cultivo de una vinculación segura.



REFERENCIAS

Abramson, L.Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74. <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/lhreformulation.pdf>

Avia, M. y Vázquez, C. (2011). *Optimismo inteligente: psicología de las emociones positivas*. (2.ª Ed.) Alianza.

Bartholomew, K., & Shaver, P. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge? En Simpson, J. A. & Rholes, W. S. (Eds.). *Attachment Theory in Close Relationships*. Guilford. http://moemesto.ru/roorschach_club/file/14257751/display/bartholomew98.pdf

Bencomo, J., Paz, C. y Liebster, E. (2004). Rasgos de la personalidad, ajuste psicológico y síndrome del agotamiento en personal de enfermería. *Investigación Clínica*, 45(2), 113-120.

Berscheid, E. (2007). La mayor fuerza del ser humano, otros seres humanos. En Aspinwall, L. G. y Staudinger, U. M. (Eds.). *Psicología del potencial humano*. Gedisa.

Calvanese, N., García, H. y Velásquez, B. (2010). Optimismo y salud: perspectivas teóricas y consideraciones empíricas. En Garassini, M. E. y

Camilli, C. (Coord.). *Psicología positiva: estudios en Venezuela*. Monfort C.A.

Carr, A. (2007). *Psicología positiva: la ciencia de la felicidad*. Paidós Ibérica.

Ceballos, M. A. y López, L. (2018). *Inteligencia emocional como mediadora entre estilo atribucional optimista/pesimista, el bienestar psicológico y depresión en adultos jóvenes de Caracas*. Trabajo de grado no publicado, Escuela de Psicología, Universidad Metropolitana, Caracas, Venezuela.

Correia, M. y Rodríguez, Y. (2014). *Influencia de la percepción de dificultad económica, dinámica familiar, autoconcepto, motivación al logro, desesperanza aprendida y sexo en el bienestar psicológico general*. Trabajo de grado no publicado, Escuela de Psicología, Universidad Católica Andrés Bello, Caracas, Venezuela.

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the spanish modified version of the trait meta-mood scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>

Ferreira, V., & Sherman, A. (2006). The relationship of optimism, pain and social support to well-being in older adults with osteoarthritis. *Aging & mental health*, 11(1), 89-98. <https://doi.org/10.1080/13607860600736166>

Fredrickson, B. (2009). *Vida positiva. Cómo superar las emociones negativas y prosperar*. Norma S.A.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2008). *Metodología de investigación*. (4.ª ed.). McGraw-Hill Interamericana.

Herrera, A. y Lyon, A. (2012). *Validación de la escala de relaciones sentimentales de Fraley, Waller Y Brennan (2000)*. Trabajo de grado no publicado, Escuela de Psicología, Universidad Metropolitana, Caracas, Venezuela.

Kamenetzky, G. V., Cuenya, L., Elgier, A. M., López, F., Fosachea, S., Martin, L. y Mustaca, A. E. (2009). Respuestas de frustración en humanos. *Terapia Psicológica*, 27(2), 191-201. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/66473027/Respuestas_de_Frustracin_en_Humanos20210421-15919-98hbno.pdf?1619036877=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DRespuestas_de_Frustracion_en_Humanos.pdf&Expires=1630510429&Signature=ajHXe9lR-KXkBvi-T7K-vkZwFPKY2RQakRyigrOL5~0L-rhdA-0bH0EDwxsxg5Y7VUoldSjKukUe2yW00z6DlyH02eCwLCOcUOUdII9UCNnx6Kzu36pJHSDTK97HYQ4OFxjPqCD4HBO-4LaLQI00s7ja7Q9OkCFjH4TShEGV mz72TpGqlxJUGEiiF4BiC23UYxAUE25KPNd-W6y30Rb9p122tuUdv1dFKPg bxtSGwZrm3FeSdhs5xqOmtu80bqhKMoe7ptM82UXtrqiEeclhjH1BqbZn92QKG9FZF~DLl6vzZICow9-LT4EwYBV6mvLKMOCi4bDr1l0owt8PFR-li-GE-g__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Londoño, C. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(1), 95-107. <https://doi.org/10.1080/13607860600736166>

Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. URANO

Méndez, H. y Méndez, M. (1994). *Sociedad y estratificación. Método Graffar*. Méndez Castellano. FUNDACREDESA. <http://www.yyy.files.wordpress.com/2008/08/metodo-graffar-mendez-castellano.pdf>

Moreno, Y. y Marrero, R. J. (2015). Optimismo y autoestima como predictores de bienestar personal: diferencias de género. *Revista Mexicana de Psicología*, 32(1), 27-36. <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243045363004.pdf>

Olivares, M. (2018). *Estilo atribucional optimista/pesimista, estilo de apego, y su relación con ansiedad y bienestar psicológico en adultos del Área Metropolitana de Caracas*. Trabajo de Grado no publicado, Escuela de Psicología, Universidad Metropolitana, Caracas, Venezuela.

Pedret, R., Sagnier, L. y Camp, F. (2000). *Herramientas para segmentar mercados y posicionar productos: análisis de información cuantitativa en investigación comercial*. Deusto.

Peterson, C. Semmel, A.; Von Baeyer, C.; Abramson, LY; Metalsky, GI & Seligman, ME. (1982) The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research* 6 (3): 287-299

Peterson, C. y Park, N. (2009). El estudio de las fortalezas humanas. En Vázquez, C. y Hervás, G. (Coord.). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Alianza

Ridder, D., Schreurs, K., & Bensing, J. (2000). The relative benefits of being optimistic: Optimism as a coping resource in multiple sclerosis and Parkinson's disease. *British Journal of Health Psychology*, 5(2), 141-155. <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1348/135910700168829>

Ryff, C. y Singer, B. (2007). Ironías de la condición humana: bienestar y salud en el camino a la mortalidad. En Aspinwall, L. G. y Staudinger, U. M. (Ed.). *Psicología del potencial humano*. Gedisa.

Sanjuan, P. y Magallares, A. (2006). Estilo atributivo negativo, sucesos vitales y sintomatología depresiva. *Revista de Psicopatología y psicología clínica*, 11(2), 91-98. ht-

tp://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Psicopat-2006-3201DF9F-422F-B958-4E0A-668F78C310A1/Documento.pdf

Sanjuan, P., Magallares, A., González, J. y Pérez-García, A. (2013). Estudio de la validez de la versión española del cuestionario de estilo atribucional ante situaciones negativas. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 18(1), 61-71. http://www.aepcp.net/arc/05_2013_n1_sanjuan_magallares.pdf

Sanz, J., Perdigón, A. y Vázquez, C. (2003). Adaptación española del inventario para la depresión de Beck-II (BDI-II): 2. Propiedades psicométricas en población general. *Clínica y Salud*, 14(3), 249-280. <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180617972001.pdf>

Seligman, M. E. (2005). *La auténtica felicidad*. Ediciones Buenos Aires S.A.

Seligman, M. E. (2006). *Aprenda optimismo: haga de la vida una experiencia maravillosa*. Grijalbo S.A.

Seligman, M. E. (2011). *La vida que florece: una nueva concepción visionaria de la felicidad y el bienestar*. Ediciones Buenos Aires S.A.

Sojo, V. y Guarino, L. (2006). *Evaluación de factores psicosociales relacionados con la salud global de un grupo de desempleados venezolanos*. Trabajo de Maestría en Psicología no publicado, Universidad Simón Bolívar, Caracas, Venezuela.

Southall, D., & Roberts, J. (2002). Attributional style and self-esteem in vulnerability to adolescence depressive symptoms following life stress: a 14-weeks prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 26(5), 563-579. <https://www.acsu.buffalo.edu/~robertsj/southall&roberts.2002.pdf>

Spielberger, C. y Díaz-Guerrero, R. (1975). *IDARE: Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado*. Manual Moderno.

Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). Salud positiva: del síntoma al bienestar. En Vázquez, C. y Hervás, G (Eds.). *Psicología positiva aplicada*. Desclée De Brouwer.

Zambrano, D. (2018). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff (2006), en adultos de 20 a 82 años de la zona Metropolitana de Caracas*. Trabajo de Grado no publicado, Escuela de Psicología, Universidad Metropolitana, Caracas, Venezuela.