

# Optimismo-pesimismo y resiliencia en adolescentes de una universidad pública

Norma Ivonne González Arratia López Fuentes\* y José Luis Valdez Medina\*

Recepción: 30 de marzo de 2012

Aceptación: 11 de julio de 2012

\* Facultad de Ciencias de la Conducta, Universidad Autónoma del Estado de México, México.  
Correos electrónicos: nigalf@yahoo.com.mx y ochocedros@live.com.mx

**Resumen.** En una muestra de adolescentes hombres y mujeres ( $N = 300$ ), se analiza la relación entre optimismo/pesimismo y resiliencia. Se aplicó el cuestionario de resiliencia (González Arratia, 2011) y se elaboró una escala para comprobar la estructura bifactorial de optimismo-pesimismo, la cual cuenta con propiedades psicométricas satisfactorias. Los resultados indican que los participantes clasificados como resilientes presentan mayor optimismo y menor pesimismo respecto a los no resilientes. Del análisis de  $t$  de Student sólo se hallaron diferencias que muestran mayor pesimismo en el caso de las mujeres. Se confirma la hipótesis de que la resiliencia se relaciona positivamente con optimismo y negativamente con pesimismo.

**Palabras clave:** resiliencia, optimismo, pesimismo, adolescentes.

## Optimism-Pessimism and Resilience in Adolescents of a State University

**Abstract.** The aim is to analyze in a sample of adolescent males and females ( $N = 300$ ) the relationship between optimism/pessimism and resilience. We applied the resilience questionnaire (González Arratia, 2011) and developed a scale to check the bifactorial structure of optimism-pessimism, which has satisfactory psychometric properties. The results indicate that participants classified as resilient have more optimism and less pessimism than non-resilient. From the Student's  $t$  test analyses, greater pessimism was only found in the case of women. This confirms the hypothesis that resilience is positively related to optimism and negatively to pessimism.

**Key words:** resilience, optimism, pessimism, adolescents.

## Introducción

El campo de la psicología y particularmente la psicología positiva propone un cambio del enfoque centrado en la patología, enfermedad, en las emociones negativas, en el malestar, a un cambio centrado en las fortalezas, las virtudes, emociones positivas, así como en numerosos constructos relacionados con el bienestar de los individuos. Pero esto también requiere de explorarlos con sólidos fundamentos conceptuales y metodológicos; por lo que se considera relevante el desarrollo de investigación sistemática que enfatiza los recursos psicológicos positivos con los que cuentan los adolescentes para la superación de situaciones adversas, es decir, resiliencia. En este sentido nuestros avances en el área indican que son múltiples los factores asociados a la resiliencia, y entre ellos se encuentra específicamente el optimismo.

La estructura del lenguaje ha llevado al uso de las palabras optimista y pesimista para referirse a personas que tienen puntos de vista opuestos. Así, se puede entender que el término optimismo tiene su origen en el latín *optimum* lo mejor; como doctrina filosófica es lo opuesto a pesimismo que del latín *pessimum* significa lo peor. En sus primeras formas tanto el optimismo como el pesimismo fueron observaciones filosóficas sobre las cosas buenas y las cosas malas que suceden en la vida de una persona.

## 1. ¿Qué es el optimismo?

El optimismo se define como una característica disposicional de la personalidad que media entre acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos (Scheier y Carver, 1985). También se refiere a la propensión a ver y juzgar las cosas bajo el aspecto más favorable (Seligman, 2006a; Avia

y Vázquez, 1999; Vázquez y Hervás, 2009). Fredrickson (2009) afirma que el optimismo constituye uno de los factores más importantes para crear las condiciones de satisfacción y de felicidad. Incluye las expectativas de control sobre los resultados de las propias acciones, las expectativas sobre la posibilidad de alcanzar resultados positivos en el futuro, así como un cierto componente de eficacia personal.

En el estudio del optimismo son dos los modelos teóricos que se pueden distinguir; el optimismo disposicional (Carver y Scheier, 2002; Landa *et al.*, 2008) y el estilo atributivo optimista (Gillham *et al.*, 2002). En el primero, el optimismo hace referencia a las expectativas que las personas tienen de alcanzar unas metas. Estas expectativas pueden ir desde el optimista, percibiendo las metas como alcanzables, hasta las pesimistas al percibirlas como imposibles o difíciles de conseguir.

Respecto al segundo modelo, tanto el optimismo como el pesimismo se relacionan con las atribuciones sobre los acontecimientos positivos y negativos ocurridos en el pasado. La diferencia entre ambos modelos es que, en el primero las creencias optimistas y pesimistas hacen referencia a expectativas futuras y en el segundo a atribuciones de acontecimientos pasados (Orejudo y Teruel, 2009).

En ambos casos se asumen supuestos cognitivos de la personalidad y se plantea que el éxito con el que una persona afronta los cambios y problemas viene determinado por las estrategias cognitivas y conductuales que pone en marcha (Nurmi *et al.*, 1996).

Como un punto relevante de señalar, es que las personas optimistas explican los sucesos positivos aludiendo a causas permanentes relacionadas con rasgos y capacidades. Además los individuos con mayor orientación optimista experimentan más sentimientos positivos en caso de dificultades.

Entre los factores que se han asociado en el estudio del optimismo son: familiares, personales, económicos y escolares. Entre los factores personales se encuentran las experiencias tanto de éxitos como de fracasos, los cuales son un factor de promoción del optimismo, o bien, del desarrollo del pesimismo, lo que puede hacer que los logros que se dan en los adolescentes puedan permitir la modificación y el curso de las creencias personales (Orejudo y Teruel, 2009; Londoño, 2009).

En los últimos años el estudio del optimismo se ha orientado hacia la búsqueda de evidencia respecto a su relación con la salud mental, ya que ha sido descrito como un factor de protección y resistencia contra la adversidad y enfermedad, puesto que puede facilitar una adecuada evaluación y enfrentamiento de los cambios o dificultades de los sucesos vitales ocurridos en la vida; además de aumentar la supervivencia en personas con una enfermedad crónica en situación de final de la vida. Es decir, que no sólo puede preservar la salud mental

en el contexto de acontecimientos traumáticos para la vida, sino ser también protector de la salud física. Investigaciones al respecto avalan la idea de que el optimismo puede ser beneficioso para la salud y más concretamente para el bienestar físico (Viñas y Caparrós, 2000).

## 2. ¿Y qué es el pesimismo?

La mayoría de los autores coinciden en que el pesimismo se puede entender como la propensión de ver y juzgar las cosas en su aspecto más desfavorable. Esta aproximación resulta muy ilustrativa al describir a los individuos considerados como pesimistas, los cuales tienden a creer que los acontecimientos dolorosos o desagradables durarán mucho más tiempo, subestiman casi por completo su capacidad para cambiar algo y se atribuyen a sí mismos y a sus defectos las causas por las cuales fallaron (Seligman, 2006b). Además, se ha observado que el pesimismo promueve la depresión, baja autoestima y la ansiedad (Scheier *et al.*, 1994), impide la actividad para hacer frente a los contratiempos, hace desistir ante los retos y por lo tanto la experiencia de fracaso es más frecuente, aun cuando el éxito fuera asequible con tan sólo un poco de esfuerzo y persistencia. En la misma línea, la evidencia empírica demuestra que los adolescentes pesimistas reportan más efectos negativos tales como: desesperanza, ansiedad, ideación suicida y abuso de sustancias (Lemola *et al.*, 2010).

## 3. Resiliencia en adolescentes

Con frecuencia los desajustes y las crisis en la adolescencia tienen más que ver con la percepción de la situación que con la situación en sí misma y, en todo caso, las acciones que se emprenden con la finalidad de solucionar un determinado problema van a depender, del modo en que se interpreta y valora esa situación. Si se valora que la situación es difícil y además irresoluble, es posible que una consecuencia de esta percepción sea la resignación, la depresión y desilusión (Musitu y Cava, 2007). Pero también al afrontar estos desafíos se hace uso de los recursos psicológicos en función de las exigencias que la situación plantea y es precisamente el optimismo, un factor que permite a los individuos afrontar mejor los problemas de la vida ya que está directamente relacionado con la resiliencia (Salgado, 2009; González Arratia, 2011).

Al respecto Kotliarenko *et al.* (1996), Wolin y Wolin (1993), Manciaux (2003), Jew *et al.* (1999) y Grimaldo (2004), coinciden en indicar que el optimismo es una habilidad indispensable, ya que, en la medida que los individuos tomen las situaciones adversas como una oportunidad para el desarrollo personal, tendrán mayores posibilidades de fortalecer sus habilidades sociales y por

supuesto de generar resiliencia. Así, la orientación optimista de la vida permite responder positivamente frente a situaciones adversas, críticas e inclusive traumáticas, permitiendo la posibilidad de enfrentar y superar dichas dificultades (Salgado, 2009). Además, se ha observado que los adolescentes resilientes tienen planes concretos acerca de su futuro, lo que redundará en una percepción más optimista de la vida (Kerpelman y Mosher, 2004).

En este mismo sentido, se ha observado que las personas optimistas tienden a salir fortalecidos y a encontrar beneficio en situaciones traumáticas y estresantes, para enfrentar las dificultades con buen ánimo y son activas frente a las dificultades, además de que buscan apoyo social para superar la situación (Bragagnolo *et al.*, 2002; Fredrickson, 2009; Grimaldo, 2004). Mientras que las pesimistas, tienden a la negación, a rendirse y a no comprometerse, enfocándose en los sentimientos negativos y siguen estrategias de afrontamiento basadas en la evitación, o bien, no afrontan los problemas.

Por otro lado, algunos investigadores han encontrado diferencias según el sexo en los estilos explicativos optimistas o pesimistas que se realizan en situaciones de logro. Los resultados revelan pautas explicativas menos adaptativas en las mujeres, especialmente cuando fracasan (Cole *et al.*, 1999). Otros estudios reportan mayor optimismo en el caso de las mujeres en algunas dimensiones (Gladstone *et al.*, 1997). Sin embargo, en otros estudios la tendencia era opuesta, o bien las respuestas eran similares. Si bien existe cierta confusión sobre la existencia de diferencias de sexo en el estilo explicativo, tampoco hay un acuerdo sobre el hecho de que las mujeres exhiban patrones menos optimistas que los hombres (Docampo, 2002).

También la investigación en el tema ha puesto de manifiesto la importancia que tiene el optimismo en la vida adulta como mecanismo protector de salud, pero son menos los trabajos en edades más tempranas, por lo que es importante el desarrollo de investigación en la adolescencia. Al respecto, desde una perspectiva evolutiva, la adolescencia es el momento de la aparición de algunos problemas de conducta y de salud lo cual a su vez están asociados a decrementos en el optimismo (Pasch *et al.*, 2008).

En la actualidad, consideramos que la investigación sobre el optimismo resulta relevante debido a varias razones, entre las que podemos mencionar que es una pieza clave para la comprensión del porqué algunas personas que comienzan la vida con poco éxito, son capaces de tener mucho, también puede ser un factor de estimulación a la acción orientada a objetivos, y porque aumenta las probabilidades de recobrase y hacer que las cosas sean incluso mejores que antes.

Así, el punto inicial de la resiliencia es justamente una persona optimista, ya que con una visión positiva y con capacidad para adaptarse se pueden lograr mejores resultados

en situaciones en las que otras personas piensan que no existe ninguna posibilidad. De ahí que nos ofrece una explicación sobre cómo las personas se fortalecen y superan experiencias difíciles, es decir, son resilientes.

Por lo que, desde estas perspectivas resulta relevante investigar el optimismo/pesimismo y resiliencia en una muestra de adolescentes, de tal forma que se tienen como objetivos: a) identificar el nivel de resiliencia, optimismo y pesimismo en adolescentes, b) analizar si las dimensiones de la resiliencia (factor protector interno, factor protector externo y empatía), se correlacionan con el optimismo/pesimismo partiendo de la hipótesis de que los individuos optimistas reportan mayor resiliencia en comparación con los pesimistas y c) realizar un análisis de las diferencias entre hombres y mujeres adolescentes respecto a su nivel de resiliencia así como en optimismo y pesimismo.

## 4. Método

### 4.1. Participantes

A través de un muestreo no probabilístico de tipo intencional, la muestra estuvo formada por un total de 300 adolescentes de ambos sexos (118 hombres, 182 mujeres) entre 15 y 17 años de edad, ( $M = 16.7$ ,  $DS = 0.75$ ) todos son estudiantes de bachillerato perteneciente a una Universidad Pública en la ciudad de Toluca, Estado de México.

### 4.2. Instrumentos

a) Cuestionario de Resiliencia (González Arratia, 2011) es un instrumento de autoinforme previamente desarrollado en México para niños y adolescentes que mide factores específicos de la resiliencia basada en los postulados de Grotberg (2006) organizados en cuatro categorías: yo tengo (apoyo), yo soy y estoy (atañe al desarrollo de fortaleza psíquica) yo puedo (remite a la adquisición de habilidades interpersonales). Consta de 32 reactivos con un formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos<sup>1</sup> (varianza 37.82% Alpha de Cronbach total = 0.9192). Del análisis factorial exploratorio con rotación ortogonal (varimax) se cumple el criterio de Kaiser ( $KMO = 0.90$ ,  $p = 0.001$ ). La consistencia interna con los 32 ítems para esta investigación es alta ( $\alpha = 0.885$ ). Las dimensiones del cuestionario son tres:

*Factores protectores internos.* Mide habilidades para la solución de problemas ( $\alpha = 0.8050$  con 14 reactivos).

*Factores protectores externos.* Evalúa la posibilidad de contar con apoyo de la familia y/o personas significativas para el individuo ( $\alpha = 0.7370$  con 11 reactivos).

*Empatía.* Se refiere a comportamiento altruista y prosocial ( $\alpha = 0.7800$ , con 7 reactivos).

1. El valor 1 indica nunca y el 5 siempre.

La calificación del cuestionario está dada por la suma del puntaje total, en donde los valores altos indican mayor resiliencia, es decir que los individuos que presentan alto puntaje en los tres factores que integran el instrumento, indica que poseen habilidades para la solución de problemas, cuentan con redes de apoyo para la superación de los problemas así como comportamiento altruista y prosocial los cuales son componentes indispensables para la resiliencia (González Arratia, 2011).

b) Cuestionario de optimismo-pesimismo (González-Arratia y Valdez, 2008). Se elaboró un cuestionario para tal efecto por parte de los investigadores y consiste en un autoinforme considerándose que el constructo de optimismo-pesimismo es unidimensional y bipolar, es decir, es un rasgo único con dos extremos y fue elaborado con base en los postulados de Scheier y Carver (1985). Para probar ésta bipolaridad se realizó un análisis de validez de constructo y de confiabilidad. Se redactaron los reactivos y se procedió a un jueceo de expertos en la construcción de instrumentos con el objetivo de verificar el contenido de los mismos, así como redacción y comprensión. Se optó por una escala tipo Lickert con opciones de respuesta que van de siempre a nunca y la versión original consta de 96 reactivos, la mitad se refiere a optimismo y la otra a pesimismo. Se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio con rotación ortogonal de tipo varimax considerando como criterio de peso factorial superior a 0.40. La estructura factorial muestra una solución bidimensional que explica el 29.53% de la varianza total. Posterior al análisis estadístico se conservaron 71 reactivos con los cuales se obtuvo un Alpha de Cronbach satisfactoria (Alpha = 0.9480). En el primer factor se agruparon los reactivos de optimismo que explica el 15.96% de la varianza (Alpha = 0.949, 35 reactivos; ejemplos de reactivos: “veo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias”, soy fuerte y enfrente mi vida con valor”) con pesos factoriales que oscilaron entre 0.40 y 0.70 y el segundo factor explica el 13.56% de varianza y agrupó los ítems que evalúan pesimismo (Alpha = 0.941, 36 reactivos, ejemplos: “pienso que sólo a mí me pasan cosas malas”, “la mayor parte del tiempo estoy inconforme con lo que me pasa”). Con pesos factoriales entre 0.40 a 0.67. El resto de los reactivos por mostrar un peso factorial menor se eliminaron. La correlación entre las dimensiones es significativa ( $r = -0.462, p = 0.001$ ).

**Cuadro 1.** Datos descriptivos de resiliencia, optimismo y pesimismo.

	Media	DS	Mínimo	Máximo	ACT*	No. de ítems
Resiliencia	12.57	1.30	7.33	15	0.885	32
Optimismo	2.06	0.70	1.11	4.31	0.949	35
Pesimismo	3.42	0.77	1.64	4.75	0.941	36

\* Alpha de Cronbach Total.

## 5. Procedimiento

Previo permiso y autorización por parte de las autoridades de las escuelas, se aplicaron ambos instrumentos de manera colectiva en una sola sesión en las aulas de clase de los distintos colegios, en horarios académico de los estudiantes en un tiempo aproximado de 40 minutos, explicando las dudas que surgieron en el momento de la aplicación. La participación fue voluntaria y los datos fueron tratados de manera anónima y confidencial siguiéndose los criterios éticos señalados por la A.P.A. (Asociación Americana de Psicología).

## 6. Análisis de resultados

Se realizó un análisis descriptivo para conocer la distribución de las variables resiliencia y optimismo-pesimismo. Para comprobar la validez y confiabilidad del instrumento de optimismo-pesimismo, se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio y análisis de consistencia interna Alpha de Cronbach respectivamente. También se utilizó la prueba U de Mann-Whitney y un análisis de *t* de Student para comparar a los individuos resilientes de los no resilientes respecto a optimismo y pesimismo. También se llevó a cabo un análisis de correlación producto momento de Pearson, para calcular la relación entre las variables. Los análisis estadísticos se realizaron en el programa estadístico SPSS versión 2.0.

## 7. Resultados

En el cuadro 1 se observan los datos descriptivos de las variables estudiadas, en donde la media indica una tendencia a presentar alta resiliencia, menor optimismo y mayor pesimismo respectivamente en los adolescentes.

Posteriormente se llevó a cabo un análisis para diferenciar a los individuos resilientes de los no resilientes. En primer lugar, se obtuvieron las puntuaciones totales de resiliencia para esta muestra. Se establecieron para ello los percentiles 25 (grupo baja resiliencia,  $n = 97$ , de los cuales son 42 hombres y 55 mujeres) y 75 (grupo alta resiliencia,  $n = 133$ , son 54 hombres y 79 mujeres) y el resto ( $n = 70$ ) con un puntaje considerado como resiliencia moderada, y la comparación entre ellos se hizo con la prueba U de Mann-Whitney, que indica que si hay diferencia entre el grupo de alta y baja resiliencia ( $Z = -9.29, p \leq 0.001$ , rango alta resiliencia = 104; rango baja resiliencia = 19; Media = 12.57, DS = 1.30, mínimo = 7.33, máximo = 15). Lo anterior, indica que se encontró una menor proporción de adolescentes que presentan baja resiliencia; ya que fueron el 32.33% y a este grupo se les considera

como no resilientes, en el caso de los que se consideran resilientes corresponde al 44.33% de la muestra total. Con base en estos criterios, hay participantes clasificados como no resilientes y clasificados como resilientes, y el resto (23.34%) no pertenecían a ninguno de estos grupos (22 hombres, 48 mujeres).

Una vez categorizados los individuos respecto a la variable resiliencia se llevó a cabo un análisis de *t* de Student, para observar si había diferencias entre el grupo de individuos resilientes y no resilientes respecto a optimismo y pesimismo, en donde se encontró que existen diferencias estadísticamente significativas que indican que los individuos que puntúan con alta resiliencia presentan mayor optimismo y menor pesimismo respecto a aquellos que presentan baja resiliencia (ver cuadro 2).

Respecto con la variable sexo, se llevó un análisis de *t* de Student el cual resultó no significativo con resiliencia y optimismo entre hombres y mujeres, en el caso de pesimismo se encontró una diferencia significativa que indica mayor pesimismo en el caso de las mujeres (ver cuadro 3).

El análisis de correlación de Pearson entre los puntajes totales de las escalas considerando una  $p \leq 0.05$ , revela que la resiliencia y optimismo se correlacionan positiva y significativamente ( $r = 0.534, p = 0.001$ ), mientras que resiliencia con pesimismo se asocian negativamente ( $r = -0.193, p = 0.001$ ). De manera específica, la variable resiliencia en el factor protector interno, se relaciona positivamente con optimismo ( $r = -0.493, p \leq 0.001$ ), en el caso del factor protector externo, se asocia positivamente también con optimismo ( $r = 0.405, p \leq 0.001$ ) al igual que el factor empatía ( $r = 0.431, p \leq 0.001$ ). Respecto a pesimismo, se encontraron relaciones negativas estadísticamente significativas de bajas a moderadas en los tres factores que incluye el cuestionario de resiliencia (factor protector interno  $r = -0.146, p = 0.05$ ; factor protector externo  $r = -0.20, p = 0.001$ ; empatía  $r = -0.151, p = 0.001$ ).

### 8. Discusión

A partir de los resultados obtenidos, se encontró que en mayor medida los adolescentes presentaron un nivel alto de resiliencia, lo cual podría ser un indicador que favorece a los individuos para desenvolverse en el ámbito social y relacionarse con estilos de enfrentamiento directo, autoestima y *locus* de control interno, los cuales están estrechamente relacionados con la resiliencia (González Arratia, 2011). Sin embargo, también se encontraron adolescentes que fueron clasificados como no resilientes, por lo

que en el caso de los adolescentes que presentaron un nivel bajo de resiliencia indican un déficit de la variable estudiada y se considera que requieren de mayores habilidades cognitivas, interpersonales y emocionales a fin de sobreponerse a alguna situación de adversidad a las que puedan estar expuestos (González Arratia, 2011).

En cuanto a los adolescentes que obtuvieron puntajes medios en resiliencia, no tienen una clara necesidad de aprender autocontrol, pero se beneficiarían enormemente de esto; es decir, sería recomendable avanzar en la promoción de su nivel de resiliencia, al enriquecer vínculos sociales y enseñar habilidades para la vida a fin de que puedan fortalecer su autonomía (Vargas y Villavicencio, 2011; Saavedra y Villalta, 2008; González Arratia, 2011).

Otro resultado igualmente interesante, es que los adolescentes de la muestra, tienden a ser pesimistas, lo cual coincide con los reportes de Londoño (2009) y Bragagnolo *et al.* (2002), en el que refieren que durante la adolescencia se vive la crisis generada por los cambios físicos y emocionales y por esta razón el adolescente no presenta una visión optimista de los acontecimientos que les suceden a diario. También esta tendencia pesimista en los adolescentes, puede estar asociada al estrés propio del proceso de adaptación a un nuevo contexto, como lo puede ser la escuela, y a la necesidad de desarrollar competencias sociales necesarias para responder efectivamente a las demandas que les hace su vida escolar (Londoño, 2009). Lo cual sería necesario continuar estudiando para ampliar nuestro conocimiento al respecto.

Por otro lado, los resultados también evidencian que los adolescentes resilientes son más optimistas que los no resilientes. Estos datos corroboran los obtenidos en otros estudios, dado que muestran capacidad para afrontar las dificultades (Hervás, 2009), además de que los sujetos optimistas manifiestan que los hechos desagradables que les suceden, son fruto de causas específicas y no de explicaciones generalizadas (Seligman, 2006b);

**Cuadro 2.** *t* de Student diferencias grupo alta y baja resiliencia.

	<i>P</i>	<i>t</i>	MGAR* <i>n</i> = 133	DS	MGBR** <i>n</i> = 97	DS
Optimismo	0.001	8.33	2.74	0.68	1.72	0.58
Pesimismo	0.011	-2.63	3.19	0.72	3.55	0.78

\* Media Grupo Alta Resiliencia  
\*\* Media Grupo Baja Resiliencia

**Cuadro 3.** *t* de Student diferencias según sexo.

	<i>P</i>	<i>t</i>	MH* <i>n</i> = 118	DS	MM** <i>n</i> = 182	DS
Resiliencia	0.616	-0.50	12.52	1.46	12.60	1.19
Optimismo	0.089	1.70	2.15	0.79	2.00	0.63
Pesimismo	0.001	-5.30	3.13	0.79	4.61	0.70

\* Media Hombres  
\*\* Media Mujeres

otra explicación es que los adolescentes resilientes tienen puntos de vista positivos acerca de su futuro lo cual los hace ser más optimistas (Omar, 2005) y sus habilidades para resolver problemas, así como la confianza en sí mismos, les permiten analizar las situaciones con el fin de buscar las oportunidades para llevar a cabo acciones eficaces. En cambio, los individuos no resilientes muestran mayor pesimismo lo cual podría deberse a que definen las situaciones de una manera demasiado restringida y sólo piensa en ella como algo devastador para su vida (Siebert, 2007).

Respecto al sexo, no se encontraron diferencias en las variables resiliencia y optimismo. Lo cual resultaría interesante de seguir comprobando ya que en otros estudios se ha observado mayor optimismo en el caso de las mujeres (González Arratía *et al.*, 2008). Así como los estudios en los que se ha tenido en cuenta estas variables sexo y resiliencia, muestran resultados contradictorios en donde se ha encontrado mayores características de resiliencia a favor de las mujeres (Kotliarenko *et al.*, 1996; Prado y Del Aguila, 2003; Vera *et al.*, 2009), por lo que en esta área de las diferencias sexuales es necesario el apoyo de mayor investigación empírica, que aporte conclusiones más claras para pronunciarse en una dirección o en otra (González Arratía, 2007).

En el caso del pesimismo, sí se encontraron diferencias que muestran que son las mujeres las que tienden a presentar en mayor medida pautas explicativas pesimistas. Esto se ha observado en otros estudios en donde se ha reportado que son las mujeres las que tienen el doble de probabilidades de padecer depresión que los hombres, porque en general piensan más en sus problemas siguiendo pautas que acrecientan su depresión, junto con unos hábitos de pensamiento pesimista lo cual conforman la mejor manera de presentar una depresión grave. Es decir, que en el caso del pesimismo resulta necesario continuar analizando, ya que constituye un factor de riesgo para la depresión (Seligman, 2006b) y se le ha definido como un factor relevante en la predisposición para la depresión sobre todo en el caso de las mujeres (Bragagnolo *et al.*, 2002). Asimismo, las investigaciones han mostrado que las mujeres tienden a focalizar más sobre objetivos inmediatos y son más pesimistas en cuanto a su futuro personal que los varones (Omar, 2005).

Con la finalidad de indagar la relación entre resiliencia y optimismo, se llevó a cabo un análisis de correlación que mostró una relación directa entre ambas variables como se esperaba (González Arratía, 2011). Ya que una persona resiliente que es capaz de enfrentarse a la adversidad de forma positiva, haciendo uso de diferentes recursos para superar el dolor y salir fortalecido de dichas circunstancias, es una persona más optimista (Salgado, 2009). Al mismo tiempo es posible analizar la relación negativa entre resiliencia y pesimismo, que indica que a mayor pesimismo menor resiliencia lo que coincide con lo reportado por Hawkins y Miller (2003).

En este mismo sentido y con la finalidad de comprender mejor esta relación, también es posible deducir la necesidad de incluir en futuros estudios, la variable estilos de enfrentamiento, ya que su posible mediación del uso de estrategias de enfrentamiento al estrés pueden ser menos eficaces en aquellos individuos pesimistas y por lo tanto tener impacto en el nivel de resiliencia (Martínez *et al.*, 2006) en contraposición con los optimistas que puede ser un recurso positivo que permite mayor utilización de estrategias de enfrentamiento activo y posiblemente mayor resiliencia.

Por otro lado, el análisis factorial exploratorio mostró evidencias de que el cuestionario de optimismo/pesimismo cuenta con propiedades psicométricas satisfactorias para su utilización en muestras de adolescentes mexicanos. Sin embargo, se recomienda continuar con su aplicación a fin de confirmar estos hallazgos.

## Conclusiones

A lo largo de la presente investigación se han descrito los resultados obtenidos en una muestra de adolescentes desde la psicología positiva, la cual pone énfasis en las fortalezas y virtudes de las personas para lograr una mejor calidad de vida y mayor bienestar.

La investigación en resiliencia resulta ser útil en varios sentidos. En primer lugar, para conocer cuáles son los recursos psicológicos que poseen para salir adelante los adolescentes de nuestro contexto. En segundo lugar, no basta con estudiar la adversidad y el trauma, sino que también es de nuestra competencia el análisis de los recursos positivos, la prevención y promoción de la salud mental, lo cual puede servir de base a acciones dirigidas a promover la implementación de programas de apoyo o soporte en los individuos y fortalecer sus habilidades sociales y por ende prevenir conductas de riesgo. Además, es tiempo de hacer énfasis en la investigación en niños y adolescentes, pues es a partir de estas etapas de desarrollo donde se tienen los aprendizajes iniciales fundamentales para la vida.

Por otra parte, la incorporación de temas relativamente nuevos en la psicología, como lo es la resiliencia, significa un reto y al mismo tiempo un desafío, para que los estudiantes de nuestra disciplina también dispongan de conocimiento sobre investigación en un sentido positivo (González Arratía, 2011).

Por otro lado, estos hallazgos nos permiten afirmar que los adolescentes resilientes poseen optimismo, lo cual podría ser un factor que los protege de la depresión, al mismo tiempo de que potencia los recursos psicológicos de los individuos.

El hecho de realizar una evaluación del optimismo a estas edades, resulta ser un indicador de resiliencia, puesto que en la medida de que los adolescentes posean mayor optimismo

tienen a salir fortalecidos y a encontrar beneficios en situaciones estresantes. Es decir, donde el pesimista ve problemas, el optimista ve desafíos (Seligman, 2006b).

Pero, también el análisis del pesimismo de los adolescentes aquí estudiados fue igualmente importante, porque en la medida en que se conozca la tendencia que tienen los individuos para explicar las situaciones que les ocurren, nos permitirá reorientar los pensamientos y contrarrestar esquemas cognitivo-afectivos negativos. Esto nos lleva a la reflexión de que en los casos identificados como pesimistas podría ser más conveniente trabajar en la prevención, cuyo objetivo sea fortalecer y hacer crecer aquellos aspectos resilientes de los jóvenes a fin de que estén adecuadamente preparados para la edad adulta, y sobre todo para transformar los cambios perturbadores en oportunidades de crecimiento, en lugar de sucumbir en ellos.

Por lo que también se hace necesario mencionar que si se desea un desarrollo psicológico pleno, en este caso, lo que tenemos que hacer es reemplazar el pesimismo por el optimismo, pero no de una forma irreal, sino en forma racional y activa. Puesto que los optimistas son personas que sin negar sus problemas, tienen esperanzas, crean estrategias de acción y de afrontamiento, tienen la tendencia a esperar que el futuro les depare resultados favorables, pero sin alejarse de la realidad, además son menos propensos a darse por vencidos y perseveran en sus metas. Sin embargo, es necesario añadir que demasiado optimismo podría hacer que las personas ignoren ciertos aspectos de una situación riesgosa o incluso podría hacer que sobreestimen su propia capacidad.

De tal forma, que de manera general la utilidad de los resultados del presente estudio, es que nos permite ahora mencionar algunas recomendaciones para promover el

optimismo en el adolescente, las cuales se pueden centrar en cuatro habilidades cognitivas básicas: la primera consiste en reconocer e identificar los pensamientos que se cruzan por la mente en los peores momentos. Estos pensamientos según Seligman (2006a), son los que casi imperceptiblemente afectan el estado de ánimo y la conducta. El segundo paso consiste en realizar una evaluación de esos pensamientos. El tercer paso consiste en generar explicaciones más certeras y alternativas, y usarlas para desafiar esos pensamientos automáticos. Por último, es intentar decastrófar la situación.

Teniendo en cuenta esto y adoptando esta nueva forma de pensar y adoptar actitudes optimistas, se puede influir en el propio pensamiento, logrando así una mayor experimentación de lo que sería denominado emociones positivas a futuro (Prada, 2005).

Bajo esta perspectiva, es que se puede pensar que el optimismo es un factor protector frente a la adversidad. De tal forma que los resultados de la presente investigación son útiles para elaborar propuestas orientadas a implementar programas vinculados al procesamiento de la información, en concreto a la resolución de problemas y habilidades sociales a fin de generar pensamientos alternativos frente a una situación problema y contar con soluciones creativas con el objetivo de propiciar recursos que amortigüen el efecto de las circunstancias cuando éstas sean consideradas por el individuo como adversas.

Finalmente, este estudio permitió explorar las variables optimismo/pesimismo como un indicador asociado a la resiliencia y que se recomienda continuar analizando a mayor profundidad a fin de contar con mayor evidencia respecto a su contribución para la explicación de la resiliencia en los adolescentes, lo cual será motivo de estudio para los investigadores.



## Bibliografía

- Avia, D. y C. Vazquez (1999). *Optimismo inteligente*. Alianza Editorial, Madrid.
- Bragagnolo, G.; A. Rinamundo; N. Cravero; S. Formía; G. Martínez y S. Vergara (2002). *Optimismo, esperanza, autoestima y depresión en estudiantes de psicología*. <www.fpsico.unr.edu.ar/congreso/mesas/Mesa\_15> (8 de enero del 2010).
- Carver, C. S. y M. F. Scheier (2002). "Optimism", en C. R. Snyder y S. J. Lopez (eds.) *Optimism and Pessimism. Implications for Theory, Research and practice*. Washington, DC: APA
- Cole, D. A.; J. M. Martin; L. A. Peeke; A. D. Seroczynski y J. Fier (1999). "Children's Over and Underestimation of Academic Competence: a Longitudinal Study of Gender Differences, Depression and Anxiety", *Child development*. Vol. 70, Núm. 2.
- Docampo, Ch. M. (2002). "Diferencias de género en las explicaciones causales de adolescentes", *Psicothema*. Vol. 14, Núm. 3.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. Crown Publish, New York.
- Gillham, J.; A. Shatté; K. Reivich y M. Seligman (2002). "Optimism, pessimism and explanatory style", en E. C. Chang (eds.) *Optimism and Pessimism. Implications for Theory, Research and Practice*. Washington, DC: APA.
- González Arratia, L. F. N. I.; M. J. L. Valdez y B. H. Oudhof (2008). *Resiliencia y optimismo como recurso psicológico para la salud en adolescentes*. Presentado en el xxx Congreso CNEIP, Puerto Vallarta.
- González Arratia, L. F. N. I. (2011). *Resiliencia y personalidad en niños. Cómo desarrollarse en tiempos de crisis*. Universidad Autónoma del Estado de México.

- Grimaldo, M. M. P. (2004). Niveles de optimismo en un grupo de estudiantes de una Universidad particular de la ciudad de Lima. *Revista de Psicología*. Vol. 10.
- Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy*. Gedisa. Barcelona, España.
- Gladstone, T. R. G.; N. J. Kaslow; J. R. Seeley y P. M. Levinsohn (1997). "Sex Differences Attributional Style and Depressive Symptoms Among Adolescents", *Journal of Abnormal Child Psychology*. Vol. 25. núm. 4.
- Hawkins, M. T. y R. J. Miller (2003). "Cognitive Vulnerability and Resilience to Depressed Mood", *Australian Journal of Psychology*. Vol. 55.
- Hervás, G. (2009). "Psicología positiva: una introducción", *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*. Vol. 23. Núm. 3.
- Jew, L. C.; E. C. Green y J. Kroger (1999). "Development and Validation of a Measure of Resiliency", *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. Vol. 32, Núm. 2.
- Kerpelman, J. y L. Mosher (2004). "Rural African American Adolescent's Future Orientation: the Importance of Self-Efficacy, Control and Responsibility and Identity", *Development Identity*. Vol. 4.
- Kotliarenko, M. A.; I. Cáceres y M. Fontecilla (1996). *Estado del arte en resiliencia*. <<http://www.resiliencia.cl>> (28 agosto 2011).
- Landa, A. J. M.; M. C. Aguilar-Luzón y U. M. F. Salguero (2008). "El papel de la IEP y el optimismo/pesimismo disposicional en la resolución de problemas sociales: Un estudio con alumnos de trabajo social", *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. Vol. 6, Núm. 2.
- Lemola, S.; K. Käikkönen; K. Matthews; M. F. Scheier; K. Heinonen; A. Pesonen; N. Komi y J. Lahti (2010). "A New Measure for a Dispositional for Optimism and Pessimism in Young Children", *European Journal of Personality*. Vol. 24.
- Londoño, P. C. (2009). "Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria". *Acta Colombiana de Psicología*. Vol. 12, Núm. 1.
- Manciaux, M. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Gedisa. España.
- Martínez, C. A.; P. G. Reyes; L. A. García y J. M. I. González (2006). "Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés". *Psicothema*. Vol. 18, Núm. 1.
- Musitu, G. y M. J. Cava (2007). "Socialización familiar y bienestar", en Gil, L. M. (eds.). *Psicología social y bienestar*. Prensas Universitarias de Zaragoza. España.
- Nurmi, J. T.; S. Toivonen; K. Salmela-aro y S. Eronen (1996). "Optimistic, Approach-Oriented and Avoidance Strategies in Social Situations: Three Studies on Loneliness and Peer Relationships", *European Journal of Personality*, Vol. 10.
- Omar, A. (2005). "Las perspectivas de futuro y sus vinculaciones con el bienestar y la resiliencia en adolescentes", *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, Vol. 7.
- Orejudo, S. y M. M. Teruel (2009). "Una mirada evolutiva al optimismo en la edad escolar: algunas reflexiones para padres, educadores e investigadores", *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. Vol. 23, Núm. 3.
- Pasch, K.E.; Nelson, M.C.; Lytle, L.A.; Moe, S.G. y Perry, C.L. (2008). "Adoption of Risk-Related Factor Through Early Adolescence: Associations with Weight Status and Implications for Causal Mechanisms", *Journal of adolescent health*. Vol. 43.
- Prada, E.C. (2005). *Psicología positiva y emociones positivas*. <<http://www.psicologia-positiva.com>> (31 de octubre 2010).
- Prado, A. R. y Ch. M. Del Aguila (2003). "Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes", *revista Persona*. Vol. 6.
- Saavedra, G. E. y P. M. Villalta (2008). "Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años". *Liberabit*, Vol. 14.
- Salgado, L. A. (2009). "Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima", *Liberabit Revista de Psicología*. Vol. 15, Núm. 2.
- Seligman, M. (2006). *La auténtica felicidad*. Byblos. España.
- Seligman, M. (2006b). *Aprenda optimismo*. Debolsillo. México.
- Scheier, M. F. y Carver, Ch. (1985). "Optimism, Doping and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies". *Health Psychology*. Vol. 4.
- Scheier, M. F.; Ch. Calver y M. Bridges (1994). "Distinguishing Optimism from Neuroticism and (Trait Anxiety, Self-Mastery and Self-Esteem). A Re-evaluation of the Live Orientation Test", *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 67, Núm. 6.
- Siebert, A. (2007). *La resiliencia. Construir en la adversidad*. Alienta. España.
- Vargas, M. J. E. y E. J. M. Villavicencio (2011). *Niveles de resiliencia en pacientes recientemente amputados: consejos para fortalecerla*. Centro Regional de Investigación en Psicología, 5(1). <<http://www.conductitlan.net>> (9 de enero 2012).
- Vera, V. P.; R. N. Córdova y A. K. Celis (2009). "Evaluación del optimismo: un análisis preliminar del Life Orientation test versión revisada (LOT-R) en población chilena", *Universitas Psychologica*. Vol. 8, Núm. 1.
- Vázquez, A. y G. Hervás (2009). *La ciencia del bienestar*. Alianza Editorial. Madrid.
- Viñas, P. y C. B. Caparrós (2000). "Psicobiología, neuropsicología y desórdenes emocionales. Optimismo y salud: relación entre orientación vital (optimismo-pesimismo) y utilización de los recursos asistenciales sanitarios", Conferencia presentada en el I congreso Virtual de Psiquiatría 15 de marzo.
- Wolin, S. y S. Wolin (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. Villard Books. Nueva York, E.E.U.U.