

Estilos explicativos optimista-pesimista y depresión en estudiantes de bachillerato

Francisco Javier Robles Ojeda², Iris Xóchitl Galicia Moyeda³, Alejandra Sánchez Velasco⁴ y Amalia Pichardo Hernández⁵

*Facultad de Estudios Superiores, Iztacala,
Colegio de Ciencias y Humanidades, Azcapotzalco*

Resumen

El pesimismo explicativo se ha asociado a la presencia de trastornos emocionales, mientras que el optimismo explicativo se ha relacionado con un mayor bienestar psicológico y emocional, considerándolo un factor protector ante trastornos depresivos. El objetivo de la presente investigación fue identificar el perfil explicativo optimista-pesimista y los niveles de depresión de una muestra de estudiantes de bachillerato de la ciudad de México, así como las diferencias en niveles de depresión entre estudiantes con perfil optimista y pesimista y la relación entre estilo explicativo optimista-pesimista y depresión. Los resultados muestran mayores puntajes de depresión en estudiantes pesimistas con respecto a los optimistas. Se encontró una relación negativa entre optimismo y depresión, así como entre el impacto o amplitud positiva del optimismo y depresión. Esto muestra la importancia para incorporar programas que promuevan el desarrollo de un

² FES-Iztacala. Correo electrónico: solucion20@hotmail.com

³ FES-Iztacala. Correo electrónico: iris@unam.mx

⁴ FES-Iztacala. Correo electrónico: aavale@unam.mx

⁵ CCH-Azcapotzalco. Correo electrónico: mayitaph@hotmail.com

perfil cognitivo optimista, así como el bienestar psicológico para evitar trastornos depresivos en la adolescencia.

Palabras clave: adolescencia, depresión, optimismo, psicología positiva

Abstract

Explanatory pessimism has been associated with the presence of emotional disorders, while explanatory optimism has been related to greater psychological and emotional well-being, considering it a protective factor against depressive disorders. The objective of this research was to identify the optimistic-pessimistic explanatory profile and depression levels of a sample of high school students in Mexico City, as well as the differences between levels of depression among students with an optimistic and pessimistic profile, as well as the relationship between optimistic-pessimistic explanatory style and depression. The results show higher depression scores in pessimistic students compared to the optimistic. A negative relationship was found between optimism and depression and between the impact or positive amplitude of optimism and depression. This shows the importance of incorporating programs that promote the development of an optimistic cognitive profile, psychological well-being and avoiding depressive disorders in adolescence.

Keywords: adolescence, depression, optimism, positive psychology

Introducción

De acuerdo a Martín Seligman, durante el siglo pasado la psicología había desarrollado aportes en la identificación, evaluación y tratamiento de trastornos psicológicos; sin embargo, no había sido eficaz en la misma proporción con respecto a identificar los aspectos que incrementan el bien-

estar y emociones positivas (Seligman, 2006b; Tarragona, 2012). Es así como surge formalmente el campo de la Psicología Positiva a finales del siglo XX, la cual, de acuerdo a Sheldon, Fredrickson, Rathunde, Csikszentmihalyi y Haidt, tiene como propósito “descubrir y promover los factores que permiten a los individuos y a las comuni-

dades vivir plenamente” (en Tarragona, 2012, p. 21). Esta visión de la Psicología Positiva se enmarca en el enfoque salugénico de la enfermedad, el cual está centrado en el análisis de las competencias de las personas para generar salud ante la adversidad a partir del incremento del bienestar (Guerrero, Jiménez y López, 2014; Lupano y Castro, 2010).

El estilo explicativo optimista-pesimista fue uno de los principales temas de investigación en el campo de la Psicología Positiva por parte de Seligman, quien anteriormente ya había desarrollado una teoría en la que explicaba de qué forma un estilo explicativo negativo, basado en las creencias respecto a la ausencia de control para modificar las situaciones que afrontan en su vida, son generadoras de síntomas depresivos (Abramson, Seligman y Teasdale, 1978, en Sanjuán y Magallares, 2006).

Después de centrar sus investigaciones en el estilo explicativo negativo (al que posteriormente se le conocería también como pesimismo explicativo), Seligman reorienta sus estudios hacia el estilo explicativo positivo: optimismo explicativo (Seligman, 2006a, 2006b). Seligman, Abramson y Teasdale (Peterson, 2000; Peterson, Semmel, von Baeyer, Abramson, Metalsky y Seligman, 1982)

proponen que el optimismo y pesimismo se conforman de tres dimensiones: a) Permanencia: explicación subjetiva acerca de la duración de un evento en la vida (una persona con tendencia explicativa optimista pensaría que los fracasos son temporales, mientras que los individuos con perfil pesimista creerían que son permanentes); b) Amplitud: percepción del impacto que tienen los sucesos en la vida de una persona (individuos con perfil explicativo optimista evalúan sus fracasos, remitiéndolos a un área específica y son conscientes de sus logros en otras áreas; mientras que, quienes tienden al pesimismo, se evalúan de manera global y negativa ante un fracaso); c) Personalización: lugar donde sitúa una persona la causa de un resultado en su vida (las personas con un perfil explicativo optimista, además de identificar los factores personales que los llevaron a un fracaso, toman en cuenta circunstancias externas involucradas para dichos resultados, mientras que las personas pesimistas piensan que las causas de sus fracasos son responsabilidad exclusiva de ellos mismos, lo que genera una auto culpabilización extrema) (Peterson, 2000; Sánchez y Méndez, 2009; Seligman, 2006a).

A partir del planteamiento de este modelo, se ha propuesto la tendencia hacia el pesimismo y optimismo como factores de riesgo o de protección

para trastornos mentales, entre los que destaca la depresión. Algunos de los estudios realizados señalan que un perfil explicativo optimista se puede considerar como un factor protector para la depresión, pues permite que los sujetos resistan y salgan avante más rápidamente de fracasos o eventos traumáticos, y que se esfuercen más para alcanzar sus metas (Seligman, 2006a; Sánchez y Méndez, 2009). Asimismo, se han desarrollado programas de intervención basados en la modificación de tendencias explicativas pesimistas, en los cuales se han adaptado técnicas cognitivas-conductuales, como la reestructuración cognitiva, donde se ha mostrado evidencia para la remisión de los síntomas depresivos (Cuadra, Veloso, Puddu, Salgado y Peralta, 2012; Seligman, 2006; Ruíz, Díaz y Villalobos, 2012).

Con respecto a las etapas de mayor riesgo para el desarrollo de trastornos depresivos está la adolescencia, la cual, junto a la etapa de la niñez han sido señaladas como cruciales para desarrollar una salud mental positiva (Benjet, 2015). A partir de una investigación realizada a nivel nacional en México, se calcula que dos millones de personas (que corresponde al 2% de la población) padecieron depresión mayor antes de los 18 años, además de que un 26% de quienes han tenido un episodio depresivo mayor lo sufrieron por pri-

mera vez en su niñez o adolescencia (Benjet, Borges, Medina-Mora, Fleiz-Bautista y Zambrano-Ruiz, 2004).

A partir de lo mencionado anteriormente, se destaca la relevancia de identificar el papel que juega el estilo explicativo optimista-pesimista en trastornos mentales como la depresión. El objetivo de la presente investigación es identificar el perfil explicativo optimista-pesimista y el depresivo en una muestra de estudiantes de bachillerato de la ciudad de México y la relación entre estilo explicativo optimista-pesimista y depresión, así como diferencias en los puntajes de depresión entre grupos optimistas y depresivos.

Método

Población

La muestra estuvo constituida por 50 estudiantes de nivel bachillerato del Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH), plantel Azcapotzalco de la ciudad de México (35 mujeres y 15 hombres). El rango de edad osciló entre los 16 y los 18 años. El muestreo fue no probabilístico de tipo intencional.

El diseño de investigación fue no experimental de tipo transversal, a partir del cual se identifica los

niveles de depresión y el perfil de optimismo-pesimismo de los estudiantes de bachillerato de la muestra. Asimismo, se identifican las relaciones entre la depresión y la perspectiva temporal y optimismo, así como las diferencias de los puntajes de depresión entre los grupos identificados como optimistas y pesimistas.

Instrumentos

Cuestionario de Optimismo y Pesimismo de Seligman (2006), conformado por 32 ítems que presentan situaciones hipotéticas ante las cuales el participante elegirá entre dos opciones de respuesta que representan su forma de pensar hacia el enunciado inicial presentado (una opción de respuesta corresponde a un perfil optimista y a otra opción a un perfil pesimista). El instrumento evalúa las tres dimensiones principales del estilo explicativo: a) permanencia; b) amplitud; y c) esperanza, tanto en su parte negativa (estilo explicativo pesimista), como en su contraparte positiva (estilo optimista). A partir de los resultados obtenidos en este cuestionario se puede ubicar a las personas en alguno de los siguientes tres grupos: optimista; neutro; y pesimista.

Inventario de Depresión de Kovacs (1992), constituido por 27 ítems con tres opciones (A, B y C) en cada uno de ellos, de los cuales cada participante

tiene que seleccionar el que describiera mejor la forma en que se ha sentido en las dos últimas semanas. El instrumento discrimina tres niveles de depresión: a) leve (de 7 a 13 puntos); b) moderada (de 14 a 19 puntos); y c) severa (más de 19 puntos). El nivel de confiabilidad reportado por la autora de este instrumento es de 0.86.

Procedimiento

Previo autorización del área de psicología del CCH-Azcapotzalco, se les solicitó a los estudiantes-participantes su permiso para la aplicación de los instrumentos y del manejo de los datos para fines exclusivamente investigativos, respetando la confidencialidad de datos personales. La aplicación de los instrumentos se realizó de manera colectiva en un salón de la institución educativa donde estudiaban los adolescentes. Posteriormente se capturaron los datos y se realizaron análisis descriptivos, correlacionales y de diferencias de grupos con el paquete estadístico IBM-SPSS-21.

Resultados y discusión

Los análisis estadísticos muestran que un 40% de los participantes presentan algún nivel de depresión. Dentro de esta parte de la muestra con sintomatología depresiva, el nivel leve de depresión es el que tiene una mayor presencia, en contraste

con el nivel severo, que solo lo presenta el 2% de los participantes (ver tabla 1). Estos datos concuerdan con las estimaciones a nivel nacional, que indican que un 2% de la población presentan un trastorno depresivo mayor (Benjet, Borges, Medina-Mora, Fleiz-Bautista y Zambrano-Ruiz, 2004). Debido al impacto que tiene la aparición de un primer episodio depresivo en la niñez o ado-

lescencia, se sugiere implementar programas de intervención preventivos desde la aparición de sintomatología depresiva inicial (y no solamente a aquellos individuos que presenten depresión grave) evitando la posibilidad de que posteriormente evolucionen en cuadros depresivos mayores.

Tabla 1. Porcentaje de sujetos por nivel de depresión

Sin depresión	Depresión leve	Depresión moderada	Depresión severa
60% (30)	26% (13)	12% (6)	2% (1)

Con respecto al estilo explicativo optimista-pesimista, los análisis estadísticos muestran una mayor presencia en los participantes de aspectos relacionados con una pauta explicativa optimista (ver tabla 2).

En lo referente a la dimensión de amplitud (referente a la valoración positiva o negativa que se asigna una persona a sí misma ante un fracaso o éxito en su vida), tanto en la amplitud positiva como en la amplitud negativa se presenta un mayor porcentaje de sujetos en el grupo optimista con respecto al grupo pesimista. La tendencia optimista en la dimensión de amplitud en los sucesos negativos provoca que, cuando una persona se encuentra ante un fracaso, solo se evalúe

negativamente en el área correspondiente a dicho fallo, siendo consciente de que existen otros ámbitos exitosos en su vida (por ejemplo, una persona que no ha logrado acceder a una vacante de trabajo después de una entrevista laboral, podría pensar que posiblemente se equivocó en la forma de describir sus competencias laborales al reclutador, pero también es consciente de que eso no significa que sea un fracaso como persona –evaluación negativa global– o que no tenga logros en las actividades que realiza). Por otra parte, la tendencia optimista en la amplitud en los sucesos positivos permite que las personas se autoevalúen de manera positiva y global cuando obtienen un logro (en el ejemplo que se ha

comentado, tras ser aceptado en un empleo, la persona se percibe de manera global como un triunfador/a).

Con relación a la dimensión de permanencia – referente al tiempo estimado que una persona cree que seguirán sucediendo los éxitos o fracasos en su vida–, tanto en la permanencia positiva como en la permanencia negativa se presentó un mayor porcentaje de sujetos en el grupo optimista con respecto al grupo pesimista. Esta tendencia optimista en la dimensión de permanencia negativa, permite que un fracaso no se perciba como algo que se dará de manera permanente, sino solamente de manera temporal (en el ejemplo de la persona que no obtuvo un puesto laboral, al no ser aceptado en dicha vacante, ella tendería a pensar que en próximas entrevistas obtendrá resultados diferentes y favorables). En cuanto a la dimensión de permanencia positiva, la tendencia

optimista genera la creencia de que los éxitos seguirán sucediendo (por ejemplo, al obtener un trabajo, la persona creerá que los sucesos positivos seguirán apareciendo por mucho tiempo o de manera permanente).

Es importante mencionar que, a pesar de que en las dos subdimensiones de permanencia existe un mayor porcentaje de sujetos optimistas que pesimistas, en la dimensión de permanencia positiva la mayor proporción de los sujetos corresponden al perfil neutro, es decir, no existe una tendencia a ser optimista o pesimista en esta dimensión. Por otra parte, la dimensión de permanencia negativa es la que presenta un mayor porcentaje de sujetos pesimistas (32.7%). Esto implica que uno de cada tres sujetos de la muestra piensa que ante un fracaso, éste seguirá perdurando de manera permanente.

Tabla 2. Porcentaje de sujetos optimistas-pesimistas en las dimensiones de estilos explicativos

Dimensión/ Tendencia	Amplitud		Permanencia	
	Sucesos Negativos	Sucesos Positivos	Negativa	Positiva
Optimismo	55.1% (n= 27)	40.8% (n= 20)	40.8% (n= 20)	14% (n= 6)
Neutro	28.6% (n= 14)	42.9% (n= 21)	26.5% (n= 13)	74% (n= 37)
Pesimismo	16.3% (n= 8)	16.3% (n= 8)	32.7% (n= 16)	12% (n= 6)

Con base en los niveles de interpretación del cuestionario de optimismo y pesimismo de Seligman (2006), se procedió a comparar de manera descriptiva e inferencial los puntajes promedio de depresión entre los sujetos identificados con un perfil optimista y aquellos que mostraban un perfil pesimista en cada una de las dimensiones de los perfiles explicativos optimista y pesimista. Los resultados muestran lo siguiente (ver figura 1):

- a) *Permanencia Negativa*: en esta dimensión se encontró, a nivel descriptivo, un mayor puntaje promedio de depresión en el grupo con perfil explicativo pesimista y un menor puntaje en el grupo optimista. A nivel inferencial, las diferencias entre ambos grupos no fueron estadísticamente significativas.
- b) *Permanencia Positiva*: a nivel descriptivo, en esta dimensión se presentó un mayor puntaje promedio de depresión en el grupo con perfil explicativo pesimista comparado con el grupo optimista, que presentó menores índices de depresión. A nivel inferencial, las diferencias entre ambos grupos no fueron estadísticamente significativas.
- c) *Amplitud Negativa*: en esta dimensión se identificó a nivel descriptivo un mayor índice de depresión en el grupo con perfil explicativo pesimista y un menor índice en el grupo optimista. A nivel inferencial, las diferencias entre ambos grupos no fueron estadísticamente significativas.
- d) *Amplitud Positiva*: los análisis descriptivos en esta dimensión muestran un mayor puntaje promedio de depresión en el grupo con perfil explicativo pesimista, a diferencia del grupo optimista, que presenta menores puntajes de depresión. Además, a nivel inferencial se identificó que dichas diferencias son estadísticamente significativas ($t=2.34$, $r=.033$).
- e) *Esperanza Global (puntaje global de optimismo)*: con respecto al puntaje global de optimismo se encontró a nivel descriptivo, un mayor puntaje promedio de depresión en el grupo con perfil explicativo pesimista en relación al grupo optimista. Además, a nivel inferencial se identificó que dichas diferencias son estadísticamente significativas ($t=3.21$, $r=.005$).

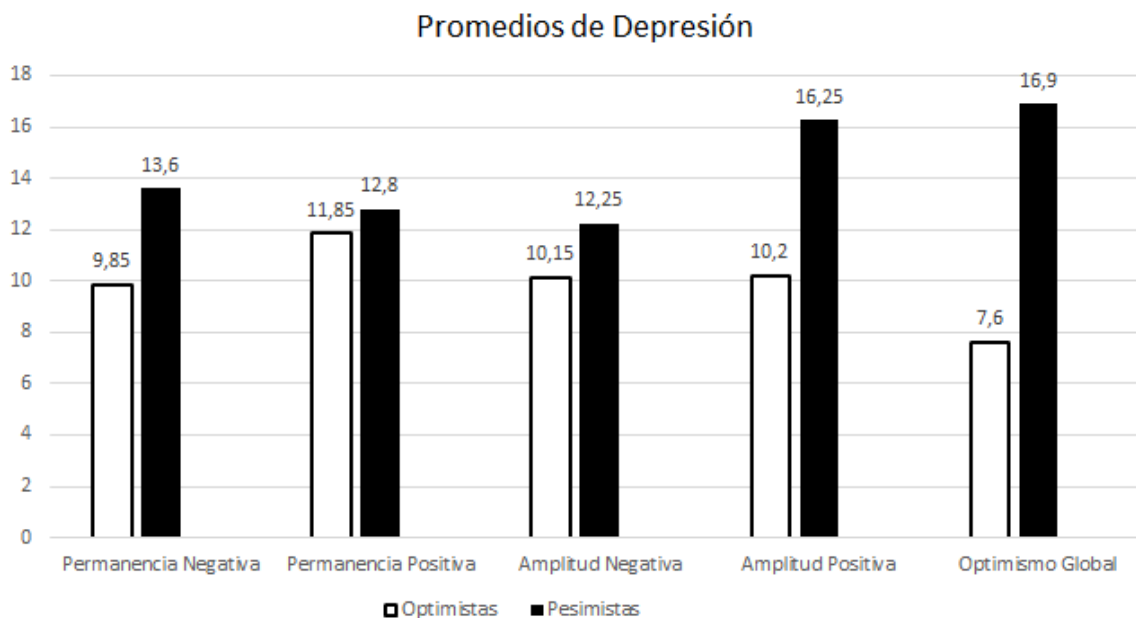


Figura 1. Promedios de depresión en los grupos optimistas y pesimistas en las dimensiones de permanencia y amplitud optimista-pesimista.

Aunado a los análisis de diferencias de los puntajes de depresión entre los sujetos de los grupos optimistas y pesimistas, se procedió a realizar análisis correlacionales entre la depresión y las dimensiones del optimismo y pesimismo (ver Tabla 3). Los análisis inferenciales muestran una correlación negativa y estadísticamente significativa entre el puntaje global de optimismo con el de depresión, lo que significa que, entre mayor

tendencia optimista presente una persona, se presentarán menores niveles de depresión. También se identificó una correlación negativa y estadísticamente significativa entre la dimensión de amplitud positiva y la depresión. Esto significa que entre mayor existencia de creencias en una persona acerca de que un éxito en su vida es una muestra de que se es exitoso de manera global, se presentan menores niveles de depresión.

Tabla 3. Correlación entre Depresión y Optimismo-Pesimismo

	Depresión	
	r	p
Permanencia Negativa (pesimismo)	.269	.061
Permanencia Positiva (optimismo)	.021	.886
Amplitud Negativa (pesimismo)	.142	.332
Amplitud Positiva (optimismo)	-.346**	.015
Esperanza Global	-.346**	.015

Nota: Se resaltan en negritas las correlaciones estadísticamente significativas.

A partir de los resultados de comparación de grupos como los de índole correlacional, se aprecia que la existencia de una tendencia pesimista está asociada con mayores índices de depresión, a diferencia de los sujetos que presentan una tendencia optimista, donde se presentan menores índices de depresión. Estos resultados coinciden con otros estudios que señalan que el pesimismo promueve depresión (Scheier, 1994, en González y Valdez, 2012), así como síntomas relacionados con este trastorno, como son la desesperanza aprendida o ideación suicida (Lemola, 2010, en González y Valdez, 2012). El presente estudio también identificó de manera específica a la dimensión de amplitud positiva como relevante para la presencia de depresión. Esto señala la importancia de identificar a los estudiantes que presenten alguna sintomatología depresiva –no solamente en su

nivel grave, sino también de tipo leve y moderado– e implementar programas que incidan en la transformación de perfiles explicativos pesimistas a optimistas, con el objetivo de prevenir y combatir la sintomatología depresiva. Además, se propone realizar estudios similares al presente que aporten mayor evidencia a los resultados encontrados en esta investigación, así como indagar su relación e impacto con problemáticas como el bajo rendimiento escolar o la deserción escolar.

Referencias

- Benjet, C. (2015). *La salud mental del niño y el adolescente*. En M.E. Medina-Mora, E. J. Sarti y T. Real. La depresión y otros trastornos psiquiátricos (pp. 91-100). México: Academia Nacional de Medicina.

- Benjet, C., Borges, G., Medina-Mora, M. E., Fleiz-Bautista, C., & Zambrano-Ruiz, J. (2004). La depresión con inicio temprano: prevalencia, curso natural y latencia para buscar tratamiento. *Salud pública de México*, 46(5), pp. 417-424.
- Cuadra, A., Veloso, C., Puddu, G., Salgado, P. & Peralta, J. (2012). Impacto de un programa de psicología positiva en sintomatología depresiva y satisfacción vital en adultos mayores. *Psicología: Reflexão e Crítica*, 25(4), pp. 644-652.
- Guerrero, D., Jiménez, M. G., & López, M. (2014). Escuela saludable versus protectora de la salud (salugénica). *Educación*, 50(2), pp. 323-338.
- Lupano, M. L., & Castro, A. (2010). Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias psicológicas*, 4(1), pp. 43-56.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), pp. 44-55
- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L., Metalsky, G. & Seligman, M. (1982). The attributional style questionnaire. *Cognitive therapy and research*, 6(3), pp. 287-300
- Ruiz, M. A., Díaz, M. I. & Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo-conductuales*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Sanjuán, P. & Magallares, A. (2006). Estilo atributivo negativo, sucesos vitales y sintomatología depresiva. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 11(2), pp. 91-98.
- Sánchez; O. & Méndez; F. X. (2009). El optimismo como factor protector de la depresión Infantil y Adolescente. *Clínica y Salud*, 20(3), pp. 273-280.
- Seligman, M. (2006a). *Aprenda optimismo*. México: De Bolsillo.
- Seligman, M. (2006b). *La auténtica felicidad*. México: Ediciones B.
- Tarragona, M. (2012). *Breve introducción a la psicología positiva y al estudio de la felicidad y el bienestar*. En A. Tapia, M. Tarragona y M. González. *Psicología Positiva*. (pp. 21-43). México: Trillas.