

¿Qué moldes mentales conforman un optimismo inteligente?

Pedro HERNÁNDEZ-GUANIR

Correspondencia

Pedro Hernández-Guanir

Facultad de Psicología, Campus
de Guajara, Universidad de la
Laguna, E-38271, Tenerife

Tel.: 34-922-317-548

E-mail: phernan@ull.es

Recibido: 12/05/2009
Aceptado: 15/07/2009

RESUMEN

El optimismo se ha realizado a partir de la teoría de la Indefensión Aprendida en la llamada Psicología Positiva. Ha sido un constructo valioso y útil para relacionarlo con distintas variables psicológicas, especialmente para predecir una mejor salud y una menor vulnerabilidad a las enfermedades. Sin embargo, no ha contado con una fundamentación teórica adecuada, manejándose dos enfoques, el disposicional y el atribucional. Nosotros creemos que existen varios tipos de optimismos, y cada uno de ellos tiene diferente valor funcional. Por ello, este informe recapitula cinco estudios, objeto de futuras publicaciones, donde se demuestra tal multiplicidad, tanto desde una perspectiva situacional (contextual) como transituacional (tendencia). A su vez, se demuestra el nivel de adecuación de cada tipo de optimismo en relación con diferentes criterios como son adaptación personal, escolar, social, bienestar subjetivo, convivencia y rendimiento académico. Por último, a través de análisis discriminante, los distintos moldes mentales o estrategias cognitivo-afectivas explican lo que supone y aporta cada uno de los distintos optimismos.

PALABRAS CLAVE: Optimismo, Moldes mentales, Patrones de pensamiento, Adaptación personal escolar y social, Bienestar subjetivo, Convivencia, Rendimiento académico.

Which mental molds frame intelligent optimism?

ABSTRACT

Optimism has been enhanced from the theory of Learned Hopelessness within the so-called Positive Psychology. It has been a valuable and useful construct in order to relate it to different

psychological variables, and especially to predict better health and lower vulnerability to diseases. However, its theoretical foundation has not been adequate, as two approaches have been taken: the dispositional and the attributional. We believe that there are several types of optimisms, and that each one has a different functional value. For this reason, this report summarises five studies, to appear in future publications, in which such multiplicity is shown, both from a situational (contextual) and a transsituational perspective (tendency). Also, the level of adequacy of every type of optimism in relation to different criteria (i.e. emotional, school and social adjustment, subjective well-being, living together and academic performance) is shown. Finally, through discriminant analysis, the different mental molds or cognitive-affective strategies explain what each one of the different types of optimism entails and contributes.

KEYWORDS: Optimism, Mental molds, Thought patterns, Emotional, school and social adjustment, Subjective well-being, Living together, Academic performance.

En castellano, al igual que en latín, el adjetivo positivo “bueno” (bonus) tiene como comparativo “mejor”, y como superlativo, “óptimo”. Siendo lo óptimo la valoración posible más elevada y el optimismo el enfoque mental por el que se intenta resaltar dentro de la realidad no sólo lo bueno, sino lo mejor de lo bueno, es decir, lo óptimo. Así, la realidad que se percibe, la que se evalúa, la que se espera o la que se imagina, destaca por la cantidad e intensidad de aspectos positivos, dando lugar a sentimientos agradables como puede ser la ilusión, la satisfacción, el bienestar, la alegría, el amor o el éxtasis. Dicho esto, tendríamos que concluir que el optimismo es un enfoque mental deseable que genera emociones positivas.

El optimismo se convirtió en objeto de estudio como consecuencia de la teoría de la *indefensión aprendida* de Abramson, Seligman y Teasdale (1978). Frente al estilo optimista está el estilo pesimista. Ambos explican las respuestas de afrontamiento a los acontecimientos negativos que viven las personas. El optimismo, pues, constituye el tópico central de la denominada psicología positiva y se aprecia como un buen predictor de los resultados en la salud y el bienestar (SCHEIER y CARVER, 1989, 1993; SELIGMAN *et al.*, 1988).

Con todo, esta valoración global del optimismo, a nosotros nos suscita interrogantes y sospechas, pues creemos que hay varios tipos de optimismo y que no todos los optimismos tienen las mismas consecuencias, puesto que los hay *eficientes* y *deficientes*. ¿Por qué planteamos esto?

Hasta ahora, el optimismo ha sido un constructo valioso y útil para relacionarlo con distintas variables psicológicas y, en concreto, clínicas, como depresión o

satisfacción con la vida. Sin embargo, no ha recibido mucha atención desde una perspectiva teórica (CHICO y FERRANDO, 2008).

A este respecto, la perspectiva teórica al uso ha manejado dos enfoques diferentes aunque complementarios. El primero ha sido el enfoque del estilo explicativo pesimista-optimista de Peterson y Seligman (1984), y el segundo, el optimismo disposicional de Scheier y Carver (1985).

El optimismo disposicional

Esta teoría considera que el optimismo es una tendencia o enfoque genérico, habitual y transituacional, por el que las personas, en distinto grado, esperan resultados positivos de la realidad. Scheier y Carver (1987) lo definen como la expectativa o creencia estable, generalizada, de que en la vida ocurrirán cosas positivas. Es una definición que se enmarca en el modelo de autorregulación de conducta de Carver y Scheier (1981). Así, al pretender alcanzar los objetivos, surgen dificultades, haciendo que las personas optimistas, con sus expectativas favorables, incrementen los esfuerzos y las pesimistas, con sus expectativas desfavorables, los reduzcan e incluso abandonen el intento (ARMOR y TAYLOR, 1998; CARVER y SCHEIER, 1998).

El estilo explicativo pesimista-optimista

La primera teoría sobre el optimismo fue la defendida por Peterson y Seligman (1984). Es una teoría de carácter atribucional, puesto que considera que el optimismo es uno de los dos estilos de explicar lo que sucede. Así, ante los hechos negativos que ocurren, por una parte, está el *Estilo Explicativo Pesimista*, que tiende a atribuirlos a causas internas a uno mismo. Lo peor es que se consideran causas *estables* en el tiempo, y además no es algo ocasional, sino que tienen un efecto *global* en todos los ámbitos de la vida. De esta forma, los *pesimistas* son personas cuyas explicaciones de los *resultados negativos* están basadas en dimensiones de *internalidad*, *estabilidad* y *globalidad*. Por otra parte, está el *Estilo Explicativo Optimista*, que, admitiendo los hechos negativos, tiende a considerar que éstos son debido a causas *externas* a uno mismo, que son *ocasionales*, es decir, *inestables* en el tiempo y, además, son *específicos* de ese ámbito concreto que afecta. Así, los *optimistas* son personas cuyas explicaciones de los *resultados negativos* están basadas en dimensiones de *externalidad*, *inestabilidad* y *especificidad*.

Optimismo y resistencia a la enfermedad

Las investigaciones indican que el Estilo Explicativo Optimista predice una mejor salud general, y menor vulnerabilidad a las enfermedades físicas (KAMEN *et al.*, 1987). Los optimistas parecen tener una recuperación más rápida y presentan menos complicaciones médicas que los pesimistas (SCHEIER y CARVER, 1989). Esto puede ser explicado por el modo de soportar la enfermedad; por ejemplo, ante el diagnóstico de cáncer de mama, las mujeres optimistas se sentían menos angustiadas que las pesimistas (SCHEIER y CARVER, 1993). La disposición optimista llega a la base de la propia salud, pues las personas optimistas presentan un mejor funcionamiento del sistema inmunológico (PETERSON y DE AVILA, 1995), indispensable para la evitación de las enfermedades. Esto es coherente con una menor tasa de mortalidad de las optimistas (PETERSON, SELIGMAN, YURKO, MARTIN y FRIEDMAN, 1998) en comparación con las pesimistas.

El maniqueísmo de la mirada

En el intento de profundizar en las bases y tipos de optimismo, debemos partir de un análisis sencillo y cotidiano. Así, “bueno/malo” es posiblemente la valoración y vivencia más básica de los seres humanos, expresada a nivel individual en la actitud de aceptación y rechazo desde que se es bebé, y expresada a niveles colectivos a través de las creencias y pautas sociales donde se remarcan fuertemente los límites del *bien* y del *mal*, tales como supersticiones, tabúes, mundo mágico y, especialmente, mundo religioso, con figuras de espíritus buenos y malos, o como puede ser Dios y el Demonio, o bien, términos como virtud-pecado, cielo-infierno, etc. Este maniqueísmo surge de la ambivalencia de la realidad y de la dualidad básica del ser humano.

Debido a esto, consideramos que el optimismo es un enfoque mental, más o menos habitual, de valoración positiva de la realidad, tanto *presente* como *futura*, que abarca cualquier parcela del mundo y de la vida, como pueden ser los demás, el trabajo, las estructuras sociales o uno mismo.

La valoración positiva de cada uno de estos aspectos tiene consecuencias emocionales y comportamentales distintas. Por ejemplo, tener una valoración positiva de los demás y negativa de uno mismo, conlleva *dependencia social* y *baja autoestima*; mientras que una valoración positiva de uno mismo y negativa de los demás, se asocia con *predisposición hostiligénica* o de *conflictividad social*.

Otro tanto ocurre con la valoración que se hace del *mundo* o de la realidad en general, en su combinación con el “yo mismo” y con el *futuro*, siguiendo la tríada de Beck.

Efectivamente, si la mirada del ansioso y del depresivo fuera la mirada positiva de la realidad *presente*, disminuiría su tendencia a la “*problematización*”; si fuera la mirada positiva hacia el *futuro*, disminuiría el *pesimismo* y el abatimiento; si fuera la mirada positiva hacia *uno mismo*, se reduciría la *inseguridad*, creciendo la sensación de libertad y disfrute.

Arquitectura Cognitivo Emocional (ACE)

El optimismo/pesimismo, molde mental prioritario. El optimismo-pesimismo posiblemente sea el enfoque bipolar que mejor representa, de forma genérica, al conjunto de los moldes mentales. Si bien esto es verdad, esta perspectiva resulta muy genérica. De ahí que cada uno de los moldes mentales nos ofrezca matizaciones más precisas y nos aclaren mejor los optimismos inadecuados. Éstos, junto con las creencias, modulan cognitivamente la conducta.

Modulación cognitiva. Toda conducta es una “*secuencia de procesos para un determinado logro dentro un ciclo homeostático*” (carencias, necesidades, impulsos, conducta instrumental, metas que se persiguen, frustración o satisfacción del logro), pero que está influenciada cognitivamente tanto por las *creencias* como por los *moldes mentales*.

Las teorías o creencias. Son constructos *valorativos* sobre determinadas áreas o contenidos (creencias sobre la vida, el amor, los demás, la política o uno mismo), estructurados en esquemas, compuestos de hechos y conceptos, pero, sobre todo, de *principios* que sirven para enjuiciar y tomar decisiones.

Los moldes mentales. Son construcciones de formatos o modos de enfocar o interpretar la realidad, aplicables a cualquier contenido o teoría. Se trata de estrategias habituales, expresadas en términos como: “*Está bien, pero*”; “*¡Cuánto camino y esfuerzo queda!*”; “*Y si me ocurre tal problema*”, “*¿Cómo es posible que...?*”; “*Total, ¿para qué?*”; “*A pesar de esto, puede ser beneficioso*”. A través de análisis factorial, hemos obtenido unos 30 moldes mentales que se agrupan, según análisis factorial de segundo orden, en nueve dimensiones, tales como: *Implicación Vital vs. Hiperreflexión*, *Positivización-Ponderación vs. Negativismo-Distorsión*, *Afrontamiento Sintonizante vs. Evasión*, *Operatividad vs. Inoperancia*, *Tolerancia vs. Vulnerabilidad*, *Ausencia Atribucional vs. Atribución Externa*, *Optimización Autocrítica*, *Optimización Preparatoria* y *Optimización Autopotenciadora*. Estas

y otras estrategias funcionan como patrones de pensamiento, *configurando* cualquier contenido, de tal manera que los distintos moldes son piezas que dan forma a las teorías. Ambos componentes iluminan y modulan todo el proceso del comportamiento, por lo que las emociones, vivencias, reacciones o decisiones están influenciadas por estos focos cognitivos, especialmente por los moldes mentales, que actúan permanentemente sobre cualquier tipo de situación.

Modelo ACE. Cada persona construye su propia *Arquitectura Cognitivo Emocional*, determinante de la personalidad y del comportamiento. Sus componentes y funcionamiento dan lugar a nuestro Modelo ACE (HERNÁNDEZ-GUANIR, 2002, 2006 y 2009). Para éste, las personas construyen su “universo interno” al interactuar con el medio o “universo externo”. Dentro del universo interno no sólo se incluyen los *moldes mentales* y *creencias*, sino también las *emociones*, los “*Núcleos Implicativos Sensibles*” (NIS) y los *proyectos*. Mientras que en el universo externo se destacan las *situaciones críticas* del pasado y del presente.

Como hemos dicho, y de acuerdo con los planteamientos del Modelo ACE, hemos pretendido ir más allá de la valoración global del optimismo, para lo cual realizamos cinco estudios, objetos de diferentes artículos, cuyo informe global y previo exponemos aquí:

1. Informe sobre los objetivos, hipótesis y procedimientos metodológicos y resultados del estudio 1

Planteamos que hay varios optimismos según una perspectiva *situacional*, para lo que hemos utilizado un análisis factorial partiendo de *contextos diferentes*, a través de situaciones simuladas de incertidumbre, éxito, fracaso o engaño, donde las personas reaccionan de modo diferente, pero de manera positiva. Con ello, verificamos la hipótesis que denominamos *multifactorialidad situacional* del constructo optimismo. La muestra la forman 110 participantes, cuya edad va de 14 a 63 años, predominando los de 20 a 29. En cuanto a la ocupación, predominan universitarios, el 68%. Por lo que se refiere al género, los hombres, cerca del 30%, y las mujeres, el 70%. El instrumento utilizado lo denominamos: *Optimistic-Play*, con 26 ítems derivados de cuatro situaciones y secuencias distintas, parte de un instrumento más amplio que denominamos MOLDEMO. En él, se les plantea a los participantes una serie de situaciones supuestas, donde ellos tienen, en unos casos, que imaginar, y en otros, calcular, interpretar y reaccionar. Se les pide, a su vez, que expresen, en algunas de estas situaciones, las emociones dominantes.

De todas las respuestas fueron seleccionadas aquellas que marcaban, en consecuencia con la perspectiva optimista, una dirección positiva, aplicando posteriormente un análisis factorial con rotación Varimax, del que obtuvimos siete factores que especificamos en función de cada situación experimental:

TABLA 1: Situaciones, reactivos lúdicos y factores producidos.

Situaciones	Reactivos lúdicos	Factores producidos
Situación 1	Noticia ambigua para imaginar posibilidades y expresar el grado de las emociones positivas suscitadas (ilusión, alegría, bienestar, amor, humor, éxtasis).	factor 1 y 5
Situación 2	En momentos diversos de un concurso, a) imaginar las posibilidades de éxito y b) expresar el grado de las emociones positivas suscitadas (ilusión, alegría, bienestar, amor, humor, éxtasis).	factor 2 y 3
Situación 3	Tras una situación frustrante, considerar las respuestas positivas.	factor 4 y 6
Situación 4	Tras diferentes situaciones de engaño, considerar las respuestas positivas.	factor 7

En detalle, éstos son los factores extraídos de los 26 ítems usando la rotación Varimax, convergiendo en 7 iteraciones y explicando el 68,8% de la varianza, señalando las saturaciones superiores a .40:

TABLA 2: Descripción, número de ítems y varianza explicada de los factores de Optimismo Situacional.

Factores de Optimismo Situacional	Descripción	Nº ítems	Varianza explicada
S1. Ilusionante	Desde una situación de ambigüedad, provoca: <i>representación mental positiva, emociones positivas en general y reacciones emocionales de ilusión, disfrute, alegría y bienestar.</i>	6	17,40%
S5. Eufórico	Desde una situación de ambigüedad, provoca: <i>reacciones de alto grado de bienestar, disfrute, amor y éxtasis.</i>	7	13,39%
S2. Exultante	Imaginando éxito: <i>reacciones de alto grado de ilusión, placer, alegría, bienestar, humor, amor y éxtasis.</i>	4	9,78%
S3. Exitoso	Desde un planteamiento de cuatro situaciones de cálculo: <i>suponer alto nivel de éxito.</i>	4	9,46%
S4. Superador	Desde situaciones frustrantes: <i>encajar el resultado y mirar hacia delante y en situaciones de éxito, amor.</i>	4	7,33%
S6. Evasivo	Desde una situación frustrante: <i>ponerse a soñar o a fantasear.</i>	3	7,02%
S7. Crédulo	Tras engaños sucesivos de alguien: <i>confiar de nuevo que lo que dice es verdad.</i>	2	4,35%

Los resultados obtenidos indican que existen diversos tipos de optimismos en función de las situaciones en que se producen. También se observa que dentro de una misma situación se generan optimismos diversos. Así, en la situación 1 de ambigüedad, se obtiene el factor 1 “*Ilusionante*”, con sentimientos positivos y moderados, y 5 “*Eufórico*”, con sentimientos positivos exagerados. En la situación 2, de cálculo y vivencia del éxito, el factor 2 “*Exultante*” expresa vivencias emocionales intensas, y el factor 3 “*Exitoso*” expresa cálculo extremo de éxito. En la situación 3, tras una situación frustrante, el factor 4 “*Superador*” manifiesta la capacidad de superar los inconvenientes, mientras que el factor 6 “*Evasivo*” lo hace de manera evasiva con planteamientos fantasiosos. El factor 7 “*Crédulo*” representa la actitud confiada a pesar de reiteradas situaciones de engaño.

2. Informe sobre los objetivos, hipótesis y procedimientos metodológicos y resultados del estudio 2

Defendemos que hay varios optimismos según la perspectiva *habitual* o tendencia, para lo que realizamos un nuevo análisis factorial, con el que hemos diferenciado distintos tipos de optimismo, expresados por autoinforme. Con esta dimensión transituacional o habitual de lo positivo y óptimo, verificaríamos la hipótesis de *multifactorialidad habitual*, pues dentro del constructo optimismo, hay variación en función de las intenciones, contenidos y modos de expresión. Para lo cual se generó un cuestionario sobre Optimismo Transituacional (TRANSOP), formado por 31 elementos, que fue aplicado a 644 participantes, entre 14 y 63 años, predominando el rango de edad de 20 a 29 (77%), siendo universitarios un 71,4%, hombres un 30%, frente al 70% de mujeres. La fiabilidad fue más que aceptable, cuyo *alfa* de Cronbach, basado en elementos tipificados, fue de .86. Posteriormente, se realizó un análisis factorial con rotación Varimax, del que fueron extraídos 8 factores, explicando el 61,8% de la varianza, que se exponen en la tabla 3, ilustrados con uno de los ítems representativos, así como con el porcentaje de varianza explicada.

TABLA 3: Descripción, número de ítems y varianza explicada de los factores de Optimismo Transituacional.

Factores de Optimismo Transituacional	Descripción	Nº ítems	Varianza explicada
T1. Superador	<i>Soy una persona que, a pesar de los fallos y de los aspectos negativos, siempre encuentro un lado positivo en las contrariedades.</i>	8	21,10%
T2. Autorrealizador	<i>Disfruto mejorando mi trabajo y profundizando en él.</i>	6	11,57%
T3. Histriónico	<i>Generalmente, cuando hago algo, me gusta que los demás lo admiren y valoren.</i>	5	8,31%
T4. Autoperfectivo	<i>Me autoperfectiono, mejorando en la relación con los demás.</i>	3	5,41%
T5. Autosuficiente	<i>Tiendo a sentirme seguro, sin dubitaciones, miedos, escrúpulos, culpas, indecisiones...</i>	5	4,70%
T6. Energético	<i>Me considero como un torrente de energía, de deseos, de impulsos, con gran sentido de la libertad.</i>	4	4,56%
T7. Disfórico	<i>Vivencio y dramatizo exageradamente lo que ocurre en mi vida. Necesito expresarme y desahogarme.</i>	2	3,14%
T8. Idealizante	<i>Suelo soñar con un mundo diferente y creo que se puede crear un mundo ideal.</i>	2	3,03%

A través de este análisis factorial, se diferencian, de nuevo, distintos tipos de optimismo, expresados en esta ocasión desde la perspectiva transituacional o habitual, aunque en función de modos y realidades distintas. El Optimismo *Superador*, con la capacidad de transformar lo negativo en positivo (21% de la varianza), y el Optimismo *Autorrealizador*, con la capacidad de disfrutar en el quehacer (11,57% de la varianza), representan la mitad de la varianza total explicada. En tercer lugar, figura el Optimismo *Histriónico*, una vivencia positiva del “Yo” al ser admirado y valorado (8,31% de la varianza). En esa dirección del optimismo hacia el “Yo” y con una varianza explicada entre un 5% y 4%, se encuentran el Optimismo *Autoperfectivo*, en la capacidad de perfeccionar algo de sí mismo, el Optimismo *Autosuficiente*, con la valoración de resaltar su autonomía, seguridad y valores diversos, y el Optimismo *Energético*, resaltando el potencial de energía y vitalidad que se tiene. Con escasa varianza explicada, en torno al 3%, están el Optimismo *Disfórico*, expresando un enfoque ambivalente de vivencia extrema entre el entusiasmo y el dramatismo, y el Optimismo *Idealizante*, con una visión transformadora de la realidad, soñando en un mundo ideal.

3. Informe sobre los objetivos, hipótesis y procedimientos metodológicos y resultados del estudio 3

Creemos que existen puntos comunes entre la perspectiva situacional y transituacional. El cruce entre ellas nos clarifica lo que el optimismo significa. Así, con las correlaciones existentes entre los optimismos situacionales y los habituales, podemos interpretar los puntos comunes y diferenciales, dándonos con ello más luz para una mejor valoración de lo que supone el optimismo. De este modo, verificamos la hipótesis que denominamos *Comunalidad de perspectivas* del constructo optimismo. Esto corresponde al estudio 3. Los principales resultados indican que existen ciertas coincidencias directas o indirectas entre una perspectiva y otra. Algunas de las correlaciones dan claves sobre la deseabilidad o adecuación de algunos de los tipos de optimismo, como son *T1 Superador*, *T2 Autorrealizador*, *S1 Ilusionante* y *S4 Superador*. Otras correlaciones dan claves sobre la inadecuación de algunos de los tipos de optimismo, por ejemplo: *T7 Disfórico*, *T8 Idealizante* y *S6 Evasivo*. Algunas de las correlaciones dan claves confusas sobre la adecuación o no de algunos de los tipos de optimismo en cuanto a sus asociaciones con aspectos positivos, negativos o inciertos: *T3 Histriónico*, *T4 Autoperfectivo*, *T5 Autosuficiente*, *T6 Energético*, *S3 Exitoso* y *S5 Eufórico*. Así mismo, la ausencia de correlaciones no da claves sobre las características de algunos de los tipos de optimismo en cuanto a que sus aspectos sean positivos o negativos, por ejemplo, *S7 Crédulo*.

4. Informe sobre los objetivos, hipótesis y procedimientos metodológicos y resultados del estudio 4

Creemos que no todos los optimismos tienen las mismas consecuencias, puesto que hay optimismos *eficientes* y *deficientes*. A través de la aplicación de ANOVAS, tomando como factor o variable determinante a cada uno de los factores de optimismo, divididos en dos grupos de alta y baja puntuación, han podido predecir, como variables dependientes, la *Adaptación General*, *Personal*, *Escolar*, *Ajuste Social*, *Amplitud Social*, *Bienestar Subjetivo Individual*, *Aportación al Bienestar Subjetivo Comunitario* y *Rendimiento Académico*, evaluados por diferentes pruebas o tests: TAMAI, en su adaptación adulta (HERNÁNDEZ, 1983, 1990, 2001, 2008, 2009): *Adaptación General*, *Personal*, *Escolar*, *Ajuste Social*, *Amplitud Social*; BIS-HERNAN (HERNÁNDEZ, 1997, 2002): *Bienestar Subjetivo Individual*; ABC (HERNÁNDEZ, 1997, 2002): *Aportación al Bienestar Subjetivo Comunitario* y Prueba “ad hoc” de rendimiento autoinformado: *Rendimiento Académico*. Con ello se demuestra que no todos los optimismos tienen el mismo nivel de adecuación y que, incluso, pueden haber optimismos inadecuados, con

lo que probamos la hipótesis de *eficiencia* o *deficiencia*, cuyos resultados son mencionado ligeramente en el estudio 5.

5. Informe sobre los objetivos, hipótesis y procedimientos metodológicos y resultados del estudio 5

Pensamos que el optimismo o pesimismo son “enfoques mentales” amplios, formados, a su vez, por enfoques más específicos, como son los *moldes mentales*. Éstos clarifican su razón de ser y marcan diferencias entre los distintos optimismos posibles. A través de diferentes análisis discriminantes intentamos que los distintos moldes mentales, de acuerdo con el Test MOLDES (HERNÁNDEZ-GUANIR, 2002, 2009), puedan diferenciar a los grupos de alta y baja puntuación en los diferentes tipos de optimismos. Con ello, evidenciamos la hipótesis de las “*microestrategias subyacentes*”, conociendo qué estrategias cognitivo-emocionales son las que explican y determinan a cada tipo de optimismo existente. Los principales resultados que nos proporcionan las respectivas matrices de estructura se resumen así:

Resultados de Moldes mentales en ambas condiciones

Considerando los resultados, tanto situacionales como transituacionales, se puede ver que los moldes mentales aportan, de forma significativa, importante explicación de la varianza de cada uno de los optimismos, clasificando satisfactoriamente a las personas en los respectivos grupos de baja y alta puntuación, pero más aún, nos ofrece clara explicación de lo que suponen los diferentes tipos de optimismo.

1. En los factores situacionales optimistas más positivos resaltan los Moldes Optimizadores. Unas veces, haciendo referencia al propio potencial (Anticipación Hipervalorativa del Éxito, Atribución Internalista del Éxito, Automotivación Proactiva, incluyendo Autoconfianza), o bien mostrando capacidad de superación (Autoconvicción Volitiva y Transformación Rentabilizadora); otras, anticipando positivamente, pero previendo realísticamente lo que va ocurrir (Anticipación Constructiva Previsora); así como afrontando y perfeccionando la propia realidad (Atribución a las Estrategias y a la Falta de Esfuerzo).
2. En los factores situacionales optimistas más positivos, se distancian los moldes mentales con enfoque negativo (Evaluación Selectiva Negativa, Anticipación Aversiva, Atribución al Temperamento o Predisposición Hostiligénica), los moldes con enfoque desproporcionado en las expectativas, apetencias y valoraciones (Inflación-Decepción, Focalización en la Carencia e Imantación por lo Imposible) y los moldes con enfoque irracional (Atribución Mágica).

3. En los factores situacionales optimistas más positivos, el optimismo se relaciona con Moldes Mentales de afrontamiento realista (no Oblicuidad Cognitiva, no Autoconvicción Inhibitoria o Anticipación Devaluativa), de operatividad y pragmatismo (Precisión y Supervisión) y de búsqueda de soluciones (Encaje Emocional).
4. Por el contrario, los optimismos más inadecuados, aunque se relacionen con aspectos optimizadores, remarcan los enfoque negativos, desproporcionados, mágicos, de atribución externa, carentes de afrontamiento realista, de implicación personal, de operatividad o de tolerancia, coincidiendo en gran medida con los resultados de adecuación del estudio 4.

Resultados específicos de Moldes Mentales y Optimismo Situacional

1. **Entre los optimismos situacionales más recomendables**, figuran:

- a) **El optimismo Ilusionante** (S1), caracterizado por imaginar, ante situaciones ambiguas, posibilidades positivas y sentir vivencias emocionales moderadas, siendo predictor de Bienestar Subjetivo, según estudio 4 previo. Sus moldes mentales predominantes expresan la *capacidad para afrontar la realidad tal cual es, con enfoque autocrítico, sin negativismo, optimizando los inconvenientes.*
- b) **El optimismo Superador** (S4), caracterizado por encontrar alternativas ante la frustración, siendo predictor de adaptación general, personal, escolar y de respeto en la convivencia, según estudio 4 previo. Sus moldes mentales predominantes expresan *autoconvencimiento y automotivación a pesar de las dificultades, con capacidad para tolerar y buscar alternativas, así como para transformar los inconvenientes en ventajas.*

2. **Con menor valor positivo** está:

- a) **El optimismo Crédulo** (S7), basado en confiar en la verdad de alguien a pesar de continuos engaños. Sus moldes mentales predominantes hacen hincapié *primero en lo positivo del propio Yo, reforzado por las argumentaciones defensivas, luego, evitando tanto valoraciones negativas del mundo o de los demás como planteamientos mágicos o caprichosos.*
- b) **El optimismo Exitoso** (S3), fruto de un cálculo extremo de posibilidades de éxito. Sus moldes mentales predominantes resaltan *intensamente el poder, la valoración y la motivación del “yo”, asociado con la pulsión, el*

empuje y motivación de logro, con el acicate de la competitividad y con un modo frío, calculador y previsor de los resultados.

3. **Entre los optimismos menos deseables**, están:

- a) **El optimismo Exultante** (S2), fruto de una reacción vivencial extrema ante una supuesta situación de éxito. Sus moldes mentales predominantes resaltan *un optimismo mágico, de exageradas expectativas, asociado a la insatisfacción, apoyado en atribuciones externas negativas, manco de esfuerzo y operatividad.*
- b) **El optimismo Eufórico** (S5), fruto de una reacción vivencial extrema de amor y éxtasis, ante un planteamiento ambiguo, prediciendo bajo rendimiento, según estudio 4 previo. Sus moldes mentales predominantes expresan la disposición para lanzarse y no echarse atrás, exagerando las expectativas y optimizando la realidad, especialmente las vivencias de sí mismo, con la ventaja de cierta operatividad, pero con el inconveniente de evitar los problemas, de no encajar las contrariedades y de sufrir la decepción de sus propias fantasías.
- c) **El optimismo Evasivo** (S6), caracterizado por imaginar fantasías ante la frustración, prediciendo inadaptación personal o desajuste emocional, según estudio 4 previo. Sus moldes mentales predominantes expresan *un falso optimismo montado en planteamientos no realistas y caprichosos, expresados en enfoques mágicos, voluntariosos, sin capacidad de esfuerzo y operatividad.*

Resultados específicos de Moldes Mentales y Optimismo Transituacional

1. **Entre los optimismos transituacionales más recomendables**, figuran:

- a) **El optimismo Superador** (T1), caracterizado por la tendencia a encontrar aspectos positivos y alternativas, pese a los fallos, a los aspectos negativos y a las contrariedades, prediciendo significativamente, según estudio 4 previo, todos los indicadores de adecuación o eficacia (Adaptación General, Adaptación Personal, Adaptación Escolar, Ajuste Social –no agresividad ni choque con la norma–, Amplitud Social –extroversión y confiabilidad–, BIS –satisfacción con la vida–, ABC pasivo –respeto–, ABC activo –altruismo– y Rendimiento Escolar). Sus moldes mentales predominantes remarcan *autoconfianza, el énfasis en el propio potencial, la valoración de lo realizado y, sobre todo, la capacidad para prever de forma realista y positiva las consecuencias, así como para proporcionarse*

ánimos en el logro de los objetivos, *sin hacer atribuciones externas* ante las dificultades. Sus planteamientos son extremadamente *moderados*, sin que existan *expectativas fantásticas, obstinadas o insatisfactorias*. Se afronta la realidad problemática. *No hay reiteraciones ni obsesiones de pensamiento, ni tampoco atribuciones externas* de los fallos. Más bien, predomina un talante de *aceptación y de búsqueda de alternativas*.

- b) **El optimismo Autorrealizador** (T2), caracterizado por disfrutar con el quehacer, mejorándolo o profundizando en él, prediciendo significativamente, según estudio 4 previo, los principales indicadores de adecuación, especialmente los de adaptación externa (Adaptación General, Adaptación Escolar, Ajuste Social, ABC pasivo –respeto–, ABC activo –altruismo– y Rendimiento Escolar). Los moldes mentales predominantes expresan *disposición optimizadora* para la acción que se va a llevar a cabo, *previendo las situaciones y dándose ánimo*, conjuntamente con la fuerza de *enfoques mentales operativos y prácticos*. Esta tendencia central va acompañada por otras vertientes optimizadoras como *autoconfianza, anticipación del éxito, convicción para actuar, preparación emocional previa y búsqueda de explicaciones en los fallos* al actuar. Así mismo, esta tendencia *se aleja de todo lo que sea evaluación negativa de la realidad, planteamientos distorsionantes y desmedidos, desconexión con la realidad, anticipación de esfuerzo o reacciones impulsivas*, predominando la capacidad para *tolerar las contrariedades y buscar alternativas*.
- c) **El optimismo Autoperfectivo** (T4) caracterizado por disfrutar en el autoperfeccionamiento personal, prediciendo significativamente, según estudio 4 previo, la Adaptación General, Adaptación Escolar, Ajuste Social, ABC pasivo (respeto) y ABC activo (altruismo), sin predecir la sociabilidad amplia, el Bienestar Subjetivo o el Rendimiento Escolar. Los moldes mentales predominantes expresan *disposición optimizadora* en general, concretamente, la *convicción para actuar, la anticipación del éxito, la preparación emocional a reacciones posibles y, de forma destacada, la anticipación constructiva de lo que hay que afrontar y el darse ánimos*, así como la capacidad para transformar los problemas en ventajas. Esta tendencia central va acompañada por otros aspectos optimizadores, incluida la *autoconfianza, la valoración de lo realizado y el buscar explicaciones de los fallos en el propio modo de actuar*. Esta tendencia *se aleja de todo lo que sea evaluación negativa de la realidad y de buscar explicaciones externas, cargando sobre los demás o sobre el destino*. Más bien, predomina la *capacidad para tolerar las contrariedades*

y *buscar alternativas*. Sin embargo, hay una tendencia a la *dependencia social*.

2. **Con menor valor positivo** está:

- a) **El optimismo Autosuficiente** (T5), basado en sentirse seguro, sin dubitaciones, miedos, escrúpulos, culpas o indecisiones, prediciendo significativamente, según estudio 4 previo, la Adaptación General, Adaptación Personal y Bienestar Subjetivo, sin embargo, en lo social, se relaciona con Desajuste Social. Los moldes mentales predominantes expresan la *disposición optimizadora que resalta al “Yo”*, estando en primer plano la *autoeficacia*, seguida de la *anticipación del éxito o la valoración de lo logrado*, pero también, la *disposición a motivarse, prever las situaciones y las reacciones emocionales*, todo ello impulsado por una *fuerza vital, sin recargamiento de reflexiones, dudas, obsesiones o argumentaciones evitativas*, sin estar amedrentado por anticipaciones de debilidad ni de peligros, ni tampoco focalizándose en los fallos ni en las carencias.
- b) **El optimismo Energético** (T6), caracterizado por sentirse como un torrente de energía, de deseos, de impulsos, con gran sentido de la libertad, prediciendo significativamente, según estudio 4 previo, la Sociabilidad Amplia, pero inadecuadamente, la Inadaptación Escolar y el Desajuste Social. Los moldes mentales predominantes implican *anticipar los éxitos e imaginar fantasiosamente lo que va a ocurrir y en general también la disposición optimizadora, aunque más intensa que en el optimismo Histriónico*, basada en las propias competencias, anticipando éxitos y valorando lo conseguido, junto con un impulso irreflexivo, vital, desmedido en las expectativas de lo que pueda ocurrir. Sin embargo, es *más leve* el mostrarse obstinado y sentirse a disgusto por todo lo que obtiene, mostrándose hostil o competitivo con los demás, así como menor sobrecarga de pensamientos y dudas, y no ser práctico y operativo. Por otra parte, *no existe asociación* con aspectos negativos relacionados con peligros y esfuerzos, pero sí existe la tendencia a desconectarse de la realidad.

3. **Entre los optimismos menos deseables**, están:

- a) **El optimismo Histriónico** (T3), caracterizado por el disfrute de su relación con los demás, esperando la admiración y valoración de éstos, prediciendo perjudicialmente, según estudio 4 previo, no tanto los aspectos relacionados consigo mismo como con los demás (Inadaptación General,

Inadaptación Escolar, Desajuste Social y deficiencia con el ABC pasivo o falta de respeto). Los moldes mentales más destacados suponen *anticipar los éxitos e imaginar fantásicamente lo que va a ocurrir. En general resalta la disposición optimizadora basada en las propias competencias*, anticipando éxitos y valorando lo conseguido, aunque protegiéndose con argumentos y justificaciones ante los fallos, junto con un impulso desmedido en la propia reafirmación, exagerando las expectativas de lo que pueda ocurrir, mostrándose obstinado y sintiéndose a disgusto por todo lo que obtiene, al mismo tiempo que anticipa aspectos negativos tanto relacionados con los peligros como con el esfuerzo a realizar. Esta tendencia central se ve acompañada en la faceta de optimización, por la disposición a darse argumentos para actuar, darse ánimos ante las dificultades, prever las reacciones emocionales y transformar los inconvenientes en ventajas. En la faceta de la negatividad y de la atribución externalista, en cambio, trata de hacer evaluaciones negativas de la realidad, atribuciones negativas sobre sí mismo, mostrándose hostil o competitivo con los demás y atribuyendo los hechos a factores desconocidos. Así mismo, está la tendencia a desconectarse de la realidad, a sobrecargarse de pensamientos y dudas, a no ser práctico y operativo, así como a no tolerar las contrariedades y encontrar soluciones.

- b) **El optimismo Disfórico** (T7), caracterizado por disfrutar de forma extrema, vivenciando y dramatizando exageradamente lo que ocurre en su vida, necesitando la expresión y el desahogo, prediciendo significativamente, según estudio 4 previo, y de forma beneficiosa, el ABC activo o altruismo, pero de forma perjudicial, los principales indicadores de adecuación personal y social, Inadaptación General, Inadaptación Personal, Inadaptación Escolar, Desajuste Social y Bajo Bienestar Subjetivo. Los moldes mentales predominantes destacan la *fuerza de las expectativas, valoraciones y apetencias desmesuradas que se distancia de la realidad, concretamente, las esperanzas fantásicas, la insatisfacción por lo que no se tiene y la obstinación por lo inviable*. Esta fuerza se multiplica por la negatividad de lo que se percibe, del peligro y del esfuerzo que se imagina, junto con un pensamiento torturante, lleno de dudas, de argumentos evitativos y excusas, pero especialmente resalta la excesiva reflexión por controlar las situaciones. Así mismo, se carga la responsabilidad en el fatalismo de “ser uno así”, de la suerte o de las malas intenciones de los demás. Todo ello con el canal de las emociones abierto, con la falta de seguridad en uno mismo, con ser escasamente

práctico y operativo y con la dificultad de no tolerar las contrariedades ni buscar soluciones.

- c) **El optimismo Idealizante** (T8), que se define por soñar con un mundo diferente y creer que se puede crear un mundo ideal, prediciendo beneficiosamente el ABC activo (altruismo), según estudio 4 previo, y perjudicialmente, la Inadaptación Personal y un bajo Bienestar Subjetivo. Los moldes mentales predominantes expresan en un primer plano la *falta de confianza en uno mismo, la percepción negativa de la realidad y el lamento por lo que falta*. En un segundo plano está la tendencia a imaginar resultados fantásticos, a darle vuelta a las cosas y a imaginar esfuerzos exagerados ante lo que hay que acometer. Por otra parte, *se carece de capacidad para transformar lo negativo en positivo y para actuar operativa y prácticamente*. Por último, *aparece una tendencia optimizadora autocrítica, cargando la responsabilidad en los propios fallos o en la falta de dedicación, al tiempo que se vive en dependencia con los demás*.

Conclusiones

En definitiva, los optimismos más recomendables se basan en planteamientos positivos, moderados, con énfasis en el propio potencial y, sobre todo, con capacidad transformadora y superadora de las dificultades, respaldados en moldes mentales de evaluación positiva, realista y ponderada, moldes de optimización, de conexión con la realidad, de operatividad y de encaje emocional. Mientras que los optimismos menos recomendables se basan en planteamientos y vivencias exageradas y en planteamientos fantásticos, cuyos moldes mentales predominantes, aun siendo optimizadores, se caracterizan por evaluaciones negativas, mágicas y desproporcionadas, de desconexión de la realidad, de falta de pragmatismo y de tolerancia a las contrariedades.

Referencias

- ABRAMSON, L.Y., SELIGMAN, M.E.P. y TEASDALE, J.D. (1978). "Learned Helplessness in humans: critique and reformulation". *Journal of abnormal psychology*, 87, 49-74.
- ACIEGO MENDOZA DE LUGO, R., HERNÁNDEZ-GUANIR, P., GARCÍA-HERNÁNDEZ, MD., y DOMÍNGUEZ MEDINA, R. (2008). Eficacia de la Moldemoterapia y Conciencia de Cambio Personal. Simposio sobre "Moldes Mentales y Emociones en el Proceso Educativo". V Congreso Internacional de Psicología y Educación. Abril, Oviedo.

- ARMOR, D.A. y TAYLOR, S.E. (1998). "Situating optimism: specific outcome expectancies and self-regulation". En M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 30, 309-379). San Diego, CA: Academic Press.
- CARVER, C.S. y SCHEIER, M.F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- CARVER, C. S. y SCHEIER, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior*. New York: Springer Press.
- CHICO, E. y FERRANDO, P. J. (2008). "Variables cognitivas y afectivas como predictoras de satisfacción en la vida". *Psicothema*, 20, 3, 408-412.
- HERNÁNDEZ-GUANIR, P. (1983, 1990, 2001, 2008). *TAMAI: Test Multifactorial de Inadaptación Infantil*. Madrid: Tea Ediciones.
- HERNÁNDEZ-GUANIR, P. (1997). "Evaluación de valores y moldes cognitivo-afectivos en la educación". En A. Cordero, *La evaluación psicológica en el año 2000* (pp. 149-172). Madrid: TEA Ediciones.
- HERNÁNDEZ-GUANIR, P. (2002). *Los Moldes de la Mente. Más allá de la Inteligencia Emocional*. Tenerife, La Laguna: Tafor Publicaciones.
- HERNÁNDEZ-GUANIR, P. (2006). "Inteligencia Emocional y Moldes Mentales en la Explicación del Bienestar Subjetivo". *Ansiedad y Estrés*. Volumen 12. Número 2-3. Monográfico: Inteligencia Emocional. Diciembre, 151-166.
- HERNÁNDEZ-GUANIR, P. (2007). "Inteligencia y Arquitectura Emocional. Simposio sobre "Inteligencia Emocional y Moldes Mentales". *I Congreso Internacional de Inteligencia Emocional*, Málaga, 19-21 de septiembre.
- HERNÁNDEZ-GUANIR, P. (2008). "Beyond the intelligence: Predictive power of the theory of the mental molds (Mmt) on the effectiveness and the achievement" (pp. 57-76). En A. Valle y J.C. Núñez, *Handbook of Instructional Resources and their Applications in the Classroom*. New York: Nova Science Publishers.
- HERNÁNDEZ-GUANIR, P. (2009). *Manual MOLDES*. Madrid: TEA Ediciones.
- HERNÁNDEZ-GUANIR, P., SERIO, A., CAPOTE, M.C. y RODRÍGUEZ, A. R. (2008). *Inteligencia, Arquitectura e Ingeniería Emocional en el Cambio Psicológico*. Simposio sobre «Moldes Mentales y Emociones en el Proceso Educativo». *V Congreso Internacional de Psicología y Educación*. Abril, Oviedo.
- KAMEN, L.P., RODIN, J. y SELIGMAN, M.E.P. (1987). *Explanatory style and immune functioning*. Unpublished manuscript, University of Pennsylvania, Philadelphia.

- PETERSON, C., SELIGMAN, M.E.P., YURKO, K.H., MARTIN, L.R. y FRIEDMAN, H.S. (1998). "Catastrophizing and untimely death". *Psychological Science*, 9, 49-52.
- PETERSON, C. y DE AVILA, M.E. (1995). "Optimistic explanatory style and the perception of health problems". *Journal of Clinical Psychology*, 51(1), 128-132.
- PETERSON, C. y SELIGMAN, M.E.P. (1984). "Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence". *Psychological Review*, 91, 347-374.
- SCHEIER, M.F. y CARVER, C.S. (1985). "Optimism, coping and Health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies". *Health Psychology*, 4, 219-247.
- SCHEIER, M.F. y CARVER, C.S. (1987). "Dispositional optimism and physical well-being: the influence of generalized outcome expectancies on health". *Journal of Personality*, 55, 169-210.
- SCHEIER, M.F. y CARVER, C.S. (1989). "Dispositional Optimism and recovery from Coronary Artery Bypass Surgery: The beneficial effects on Physical and Psychological Wellbeing". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1024-1040.
- SCHEIER, M.F. y CARVER, C.S. (1993). "On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic". *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26-30.
- SELIGMAN, M.E.P., CASTELLON, C., CACCIOLA, J., SCHULMAN, P., LUBORSKY, L., OLLOVE, M. y DOWNING, R. (1988). "Explanatory style change during cognitive therapy for unipolar depression". *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 13-18.