

El Optimismo como Factor Protector de la Depresión Infantil y Adolescente

Óscar Sánchez Hernández Francisco Xavier Méndez Carrillo

FPU Universidad de Murcia

Resumen.

El estudio muestra que un estilo explicativo optimista consistente en explicar los acontecimientos positivos mediante atribuciones permanentes y globales, y los negativos mediante atribuciones temporales y específicas, se relaciona significativamente con menor sintomatología depresiva. Se discuten las implicaciones de estos resultados a la luz del modelo reformulado de indefensión aprendida y la teoría de la desesperanza. También se sugiere tener en cuenta nuevos conceptos como el de flexibilidad explicativa y otros factores que pueden influir, como la autoestima, la percepción de controlabilidad sobre las situaciones estresantes o el grado de importancia otorgado a las mismas. Las chicas presentan un estilo explicativo más optimista en la preadolescencia y los niños mayores presentan puntuaciones en depresión más elevadas.



El Optimismo como Factor Protector de la Depresión Infantil y Adolescente

La Psicología Positiva propone ampliar el ámbito de estudio investigando no solo las condiciones patológicas de la personalidad, sino también aquellas emociones positivas, fortalezas, competencias, capacidades y virtudes que contribuyen a aumentar la satisfacción personal y a llevar una vida más plena. Así mismo, pretende fomentar estas cualidades para que actúen como factores protectores de los trastornos psicológicos y de la salud en general, mejorando la eficacia de las técnicas psicológicas utilizadas tradicionalmente. Seligman y Csikszentmihalyi señalan que el progreso mayor de la prevención procede de una perspectiva centrada en el desarrollo sistemático de competencias.

Dentro de este nuevo campo, el optimismo es una de las variables más estudiadas. Avia y Vázquez indican que, además de ser requisito para la supervivencia, es condición indispensable para una vida plenamente humana, una de las mejores armas para adaptarse al medio y transformarlo, un mecanismo que permite que las personas sean capaces de superar el infortunio, de construir y soñar el futuro.

Según Vera existen dos perspectivas teóricas diferentes pero no opuestas.

1. Característica disposicional. El optimismo se relaciona directamente con las expectativas. Las personas optimistas poseen una predisposición generalizada para generar expectativas de resultados positivos, de forma que esperan que las cosas salgan bien aunque pasen por momentos difíciles. Las pesimistas, en cambio, suelen esperar resultados negativos.



2. **Estilo explicativo.** El modelo de indefensión aprendida, se basa en la teoría atribucional y sostiene que las expectativas sobre acontecimientos futuros, están estrechamente relacionadas con la explicación de los acontecimientos pasados. El estilo explicativo es la forma característica de la persona de interpretar sus experiencias. Comprende tres dimensiones: **a) personalización**, distingue si la causa del suceso radica en la persona o en un factor externo (atribución interna o externa); **b) duración**, se refiere al grado en que la causa es estable en el tiempo y propende a repetirse (atribución permanente o temporal); **c) amplitud**, examina si la causa afecta o no a otras áreas de la vida (atribución global o específica). La persona optimista tiende a explicar los eventos negativos mediante atribuciones externas, temporales y específicas, mientras que la pesimista realiza atribuciones internas, permanentes y globales.

Por el contrario, los acontecimientos positivos se explican de forma inversa. La



reformulación del dio lugar a la **Teoría de la Desesperanza** (Abramson, Metalsky y Alloy), que propone la existencia de vulnerabilidad cognitiva caracterizada por:

a) Tendencia a atribuir los acontecimientos negativos a causas permanentes y globales.

b) Inferencias negativas sobre las consecuencias que se derivan de los acontecimientos negativos.



c) Inferencias negativas sobre la propia persona (algo falla en mí) por la ocurrencia de acontecimientos negativos. **Los beneficios del optimismo son numerosos.** Se asocia a índices más bajos de enfermedad, de depresión y de suicidio, y a niveles más elevados de rendimiento académico y deportivo, adaptación profesional y calidad de vida familiar.

También se considera un factor protector del consumo de sustancias en situaciones estresantes.

Las investigaciones realizadas durante cinco años con más de 500 niños participantes en el Estudio Longitudinal de la Depresión Infantil muestran que la explicación optimista amortigua el impacto perjudicial de la adversidad y protege de la depresión, mientras que el estilo pesimista aumenta el riesgo.

Los resultados confirmaron las hipótesis de la teoría reformulada de la indefensión aprendida. Los niveles más elevados de síntomas depresivos se relacionaron significativamente con atribuciones internas, permanentes y globales para los resultados negativos, y externas, temporales y específicas para los resultados positivos.

La depresión infantil y adolescente suscita cada vez más el interés de los investigadores. La prevalencia de los trastornos del estado de ánimo en población infantil se estima en el 2 por 100 de depresión mayor y entre el 4 y el 7 por 100 de distimia. La tasa de depresión aumenta con la edad, incrementándose hasta el 5 por 100 después de la pubertad. Este dato sugiere que la adolescencia es una etapa de desarrollo particularmente vulnerable a la depresión. La comorbilidad de la depresión infanto-juvenil es elevada. Los diagnósticos asociados con mayor frecuencia son los trastornos de ansiedad, los exteriorizados (negativista desafiante, disocial) y el abuso de sustancias.



Objetivos e hipótesis

El objetivo del estudio es analizar la función del estilo explicativo optimista como factor protector de la depresión infantil y adolescente. También examina las diferencias de género y edad en optimismo y depresión.

Las hipótesis generales son:

1. El estilo explicativo optimista se relaciona de forma negativa con la sintomatología depresiva.
2. La desesperanza ante acontecimientos negativos se relaciona positivamente con la sintomatología depresiva.
3. Existen diferencias de género en estilo explicativo optimista.
4. Los participantes con mayor edad presentan mayor sintomatología depresiva.

Método

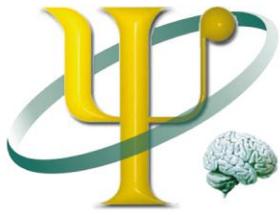
Muestra

Participaron 172 escolares de 5.º y 6.º de Educación Primaria, de 10,7 años de edad media, 63% chicas y 37% chicos, de nivel socioeconómico medio-alto y alto, reclutados en un colegio concertado de la ciudad de Murcia.

Variables del estudio

La operacionalización de las variables fue:

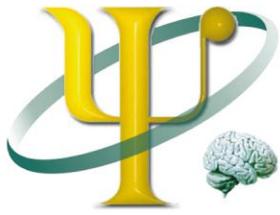
1. Estilo explicativo: El estilo explicativo general incluye las dimensiones de personalización, duración y amplitud ante acontecimientos positivos y negativos. Cuanto mayor sea la puntuación, mayor estilo explicativo optimista. Se examinó por separado el estilo explicativo en situaciones positivas y negativas y se calculó la desesperanza mediante la suma de las dimensiones duración y amplitud.
2. Sintomatología depresiva: A mayor puntuación en el autoinforme de depresión, más sintomatología depresiva.



Resultados y Discusión

Los resultados confirman las hipótesis planteadas. Los escolares con un estilo explicativo optimista presentan menos sintomatología depresiva. Este dato es coincidente con la investigación en este campo. Sin embargo, nuestro estudio no se limita al estilo explicativo general sino que lleva a cabo un análisis pormenorizado de las variables del modelo reformulado de indefensión aprendida de Abramson, Seligman y Teasdale. En primer lugar, se resalta la importancia del estilo explicativo optimista de sucesos positivos, que se asocia a con menor sintomatología depresiva.

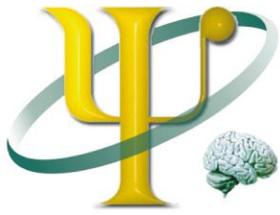
Sanjuán y Magallares critican la poca atención que ha recibido este factor y encuentran que el único estilo explicativo que se relaciona con el optimismo disposicional EESP.



Estos autores argumentan a favor del papel relevante del EESP en la depresión y su carácter beneficioso para la salud y el bienestar psicológico. También encuentran que las personas con tendencia a explicar los acontecimientos positivos mediante atribuciones internas, permanentes y globales, estilo explicativo denominado autoensalzante, emplean estrategias de afrontamiento dirigidas a la solución del problemas que se relacionan negativamente con el desarrollo de síntomas depresivos, en vez de utilizar estrategias centrada en la emoción que se asocian positivamente con la sintomatología depresiva.



El estilo explicativo autoensalzante podría ser un factor protector o atenuador del malestar de las personas con estilo explicativo pesimista de sucesos negativos (EESN). Por tanto, sugieren promover el afrontamiento dirigido a solucionar el problema y fomentar el estilo explicativo autoensalzante en vez de limitarse a modificar el EESN. De acuerdo con el modelo reformulado de indefensión aprendida el EESN y la desesperanza se relacionan con la sintomatología depresiva. Los resultados corroboran que las dimensiones duración y amplitud que conforman la desesperanza son más relevantes que la dimensión personalización.



Algunos autores recomiendan la retribución como método de tratamiento y prevención de la depresión, por ejemplo la atribución interna, permanente y global del fracaso académico, “no valgo para los estudios”, genera indefensión, socava la autoestima e incrementa la sintomatología depresiva. La atribución externa, temporal y específica, “el profesor ha puesto este examen de matemáticas muy difícil”, protege la autoestima pero no tiene en cuenta la responsabilidad personal. Por el contrario, la atribución interna, temporal y específica, “no he estudiado suficiente para este examen de matemáticas”, ayuda a planificar una estrategia para solucionar el problema.

Seligman, Reivich, Jaycox y Gillham, utilizan el juego del pastel muy útil para los niños que tienden a ver su contribución a los problemas en términos de todo o nada y tiene dificultad para asumir parte de la responsabilidad. La tarea consiste en proponer el mayor número de causas de la adversidad, tanto internas como externas, valorando el problema con la mayor objetividad posible, sin echar toda la culpa a uno mismo o a los demás, y distinguiendo las causas que dependen de uno mismo y permiten solucionar el problema de las que dependen de factores externos como los demás o el azar, protegiendo la autoestima.

En resumen, es interesante considerar el estilo explicativo optimista o autoensalzante ante las situaciones positivas como factor protector de la depresión y estudiar la diferencia con el estilo atribucional de la desesperanza. También puede ser fructífero introducir conceptos como el de flexibilidad explicativa aplicados a la dimensión personalización y a sucesos positivos.



Otros factores a tener en cuenta en la teoría de la desesperanza son la autoestima, la percepción de controlabilidad sobre las situaciones estresantes o el grado de importancia otorgado a las mismas. Los hallazgos obtenidos plantean la cuestión de si el estilo explicativo de los sucesos positivos es un factor evolutivo protector, más próximo al optimismo disposicional, y distinto del estilo explicativo de los sucesos negativos, relacionado con la vulnerabilidad cognitiva para la desesperanza.

