

EL PAPEL DE LAS EMOCIONES POSITIVAS: OPTIMISMO Y PESIMISMO EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN SOCIAL

Clara Isabel Fernández Rodicio¹

Noelia Doldan Cuiñas

Resumen. Este trabajo examina los conceptos de autorregulación conductual y emocional, la controlabilidad situacional, la anticipación y los pensamientos prefactuales en los perfiles optimista y pesimista. Dicha revisión teórica, tiene como finalidad última incidir en la importancia de la emoción positiva en la formación del futuro profesional del educador social. Corroborando esta afirmación, hallamos los resultados de la investigación llevada a cabo en el Campus de Ourense. De este modo, se establece una discriminación entre optimistas y pesimistas teniendo en cuenta las siguientes variables: expectativas, factores internos de la anticipación, factores internos del pensamiento prefactual, la controlabilidad situacional y por última la resolución de la tarea de fragmentos.

Palabras clave: autorregulación, anticipación, emoción positiva, pesimistas y optimistas.

THE ROLE OF POSITIVE EMOTIONS: OPTIMISM AND PESSIMISM IN SOCIAL EDUCATION STUDENTS

Abstract: This article examines the concepts of behavioral and emotional self-regulation, situational controllability, anticipation and prefactual thoughts on the optimistic and pessimistic personalities. The final purpose of this theoretical review is to stress the importance of positive emotion in shaping the professional future of the social educator. The results of our research carried out at the Campus Ourense corroborate this statement. Thus, we establish discrimination between optimistic and pessimistic personalities considering the following variables: expectations, internal factors of anticipation, internal factors of prefactual thinking, situational controllability and task solving fragments.

Keyword: self, anticipation, positive emotions, pessimistic and optimistic.

O PAPEL DAS EMOÇÕES POSITIVAS: OTIMISMO E PESSIMISMO EM ALUNOS DE EDUCAÇÃO SOCIAL

Resumo. Este estudo examina os conceitos de autorregulação comportamental e emocional, controlabilidade situacional, a antecipação e os pensamentos pré-fatuais em perfis otimistas e pessimistas. A revisão teórica referencia a importância da emoção positiva na formação do futuro profissional do

¹Datos de los autores al final del artículo.

educador social. Colaborando com essa afirmação, encontramos os resultados da pesquisa realizada no Campus de Ourense e, em decorrência, uma discriminação entre otimistas e pessimistas é estabelecida, tendo em conta as seguintes variáveis: expectativas, fatores internos da antecipação, fatores internos do pensamento pré-fatal, controlabilidade situacional e a resolução de tarefa de fragmentos.

Palavras-chave: autorregulação, antecipação, emoção positiva, otimista e pessimista.

Introducción

La capacidad de imaginar y simular posibles escenarios es uno de los terrenos más inexplorados y atractivos de la cognición humana. Si bien, aparecen nuevas corrientes basadas en la psicología positiva y otras ciencias afines basadas en las emociones positivas. Muy pocas de ellas, están contrastadas de forma empírica.

Dentro del ámbito de la Educación Social, resulta fundamental que los profesionales ligados a esta ciencia se formen en la educación emocional. Esta área surge como una necesidad social cuya finalidad es educar para la vida. Es decir, supone un aprendizaje por parte del ciudadano para afrontar los distintos retos que surgen a lo largo del trayecto vital. De este modo, resulta imprescindible que la profesión del educador esté relacionada con la educación emocional. Así, este profesional debe conocer sus propias emociones, controlarlas, generarlas y prevenir los posibles efectos perjudiciales de las emociones negativas. Todo ello hace referencia a la conciencia emocional en la que debe formarse. Un método para adquirir esta competencia se basa en la auto-observación y en la observación del comportamiento de las personas que nos rodean. Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las mismas; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal. Uno de los aspectos fundamentales de la educación emocional es la regulación de las emociones. La tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo, el desarrollo de la empatía, etc., son componentes esenciales de la habilidad de autorregulación. Algunas técnicas para adquirir este control son: dialogo interno, control del 5 estrés, autoafirmación positiva, asertividad, reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, etc. (Bisquerra, 2007).

La inteligencia emocional es un factor importante a la hora de elucubrar elementos vitales significativos y emotivos. Teniendo en cuenta la opinión de autores como Salovey y Mayer (1990) y Mayer y Salovey (1997), consideramos que la inteligencia emocional hace mención a la habilidad que permite interpretar los significados de las emociones, usándolas para razonar y resolver problemas, adoptando un carácter cognitivo. Según estos autores, la inteligencia emocional comprende los siguientes factores: la habilidad para identificar y percibir las emociones propias y de las de los demás; la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo de forma adecuada; la habilidad para mejorar el pensamiento.

En este estudio, vamos a analizar un aspecto central de la imaginación, y es la creación de diferentes alternativas ante una próxima realidad. Las personas antes de considerar o realizar una tarea, a menudo, imaginan diferentes alternativas a la realidad. Donde se recrean realidades distintas ante situaciones que se pudiesen controlar, situaciones donde se pudiesen contar con diferentes recursos, donde se conociesen las relaciones causa y efecto, etc..., Los pensamientos imaginativos se guían por los mismos principios que subyacen a los pensamientos racionales.

Desde el actual ámbito académico, sería deseable que los alumnos fomentasen la imaginación y creatividad en la generación de diferentes alternativas en la solución de diferentes problemas planteados.

Para que la imaginación y la creatividad sean implantadas de forma efectiva en el sistema educativo, habría que tener en cuenta la particularidad de aquellos alumnos, a los que se les quiere dotar de este pensamiento imaginativo. Una teoría centrada en aspectos motivacionales y en la autorregulación conductual, es la propuesta por Scheier y Carver (1985). Señala que son las personas optimistas aquellos que piensan que pueden conseguir un resultado deseable y se esfuerzan en alcanzarlos. Las personas pesimistas, en cambio consideran que los resultados son inalcanzables, y abandonan o no se comprometen las conductas que les llevaría a alcanzar el resultado deseado (Avia y Vázquez, 1999). El optimismo incluye expectativas de control sobre los propios resultados positivos en un futuro así como en un cierto componente de eficacia personal (Gillham, Shatte, Reivich y Seligman, 2001).

Este modelo teórico es determinante, porque contempla que, este tipo de expectativas no son constantes, y que se activan cuando la situación lo requiere. Ello refleja una estabilidad intra-individual, no inter-situacional. Lo que genera una adaptación del comportamiento por parte del sujeto a los cambios situacionales (Shoda y Mischel, 1998). Por tanto, habría situaciones en las cuales los sujetos podrían emprender sus estrategias preferentes, propias del perfil de expectativas que presentan, en función de la valoración que hagan de dicha situación, y otras situaciones que dificultan el poder llevar a cabo dichas estrategias preferentes (Norem, 2001; Sanna, Turley-Ames, y Meier 1999).

Ello nos lleva a emprender el siguiente estudio que analiza los factores cognitivos que están implicados en los perfiles de los participantes optimistas y pesimistas, ante la generación de diferentes alternativas, y por consiguiente, analizar las diferencias existentes entre los grupos de expectativas señalados.

La autorregulación conductual y emocional

El concepto de autorregulación ha sido añadido en el campo de la cognición y percepción social. Se afirma que los individuos utilizan técnicas de motivación para la

consecución y control de objetivos (Fiske, 1993; Karoly, 1993; Markus y Wurf 1983; Pelechano y Luengo, 2000).

La teoría de la autorregulación conductual (Scheier y Carver, 1985) se centra en las expectativas generadas por unos resultados. Si el sujeto las valora como alcanzables, este se esforzará en lograrlo, aunque el proceso sea lento y difícil. Sin embargo, si la meta semeja inalcanzable, el individuo tiende a abandonar y no se compromete con su objetivo.

Una de las vertientes fundamentales de la teoría de la autorregulación es el enfoque emocional. Las personas experimentan múltiples y diferentes emociones, algunas de ellas pueden ser positivas y otras negativas. Cuando una emoción concreta se mantiene en el tiempo, se denomina estado emocional. Emociones como la euforia, la tranquilidad y el bienestar son positivas para nuestro correcto funcionamiento biológico. En cambio, emociones como la tristeza, el enfado o el miedo paralizan nuestro desarrollo personal y nuestra vida diaria, aunque debemos aclarar que también pueden ser comprendidos como una señal para reevaluar algún aspecto personal e impulsar cambios con la finalidad de resolverlo. De este modo, como las estrategias psicológicas que usamos para manejar las emociones y los estados emocionales que experimentamos, es decir, para mantener, aumentar, modificar, reducir o eliminar un estado afectivo o una emoción. Las habilidades de la autorregulación emocional nos permiten manejar y afrontar emociones positivas y negativas, tengan la intensidad o la frecuencia que tengan. Tener habilidades de autorregulación emocional no permite disfrutar de una adecuada capacidad de autocontrol, de forma que nos ayuda a vivir en cada momento nuestras emociones de la manera más deseada y positiva posible.

Las competencias emocionales más destacadas son las siguientes: la motivación, la empatía y las habilidades socio-emocionales. La motivación se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas. La empatía es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar. Las habilidades socio-emocionales es la habilidad para inducir en los otros las respuestas que son deseables. Implica saber escuchar y elaborar mensajes convincentes, saber negociar, resolver conflictos, reforzar relaciones interpersonales dentro de un grupo y saber alcanzar metas compartidas. Estas competencias predisponen a la constitución de un clima social favorable. (Bisquerra, 2007).

El optimismo se ha relacionado con las expectativas que las personas tienen acerca del futuro (Carver y Scheier, 2001). Es decir, una disposición que se asocia a expectativas positivas generales en la vida. Estos autores definieron el optimismo disposicional como una expectativa o creencia estable. Sería la tendencia a esperar que en el futuro ocurran cosas positivas. Mientras que el pesimismo se corresponde con la expectativa de que en el futuro ocurrirán eventos negativos (Avia y Vázquez, 1999).

La expectativa es una variable crucial en la determinación y persistencia de las personas en dirigir sus metas, en el desarrollo de sus tareas y en las experiencias emocionales (Scheier y Carver, 1987; Vera-Villarroel y Guerrero, 2003). Los resultados obtenidos por Vera-Villarroel y Guerrero (2003) muestran que los sujetos pesimistas presentan menor orientación positiva que los optimistas.

La orientación positiva se relaciona con una mejor eficacia de las personas y con la creencia de que pueden solucionar problemas. Para Seligman (1998) los optimistas tienden a realizar atribuciones internas estables y globales ante los sucesos positivos y externas e inestables ante sucesos negativos.

En la literatura científica parece que se vincula a los optimistas, con aquellas personas que esperan alcanzar resultados deseables. En cambio, los pesimistas, son caracterizados por aquellas personas que esperan malos resultados. En los últimos avances acerca del estudio de las expectativas, se han generado dos tipos de pesimismo, uno denominado pesimismo disposicional y, el otro, pesimismo defensivo. Los estudios realizados por el equipo de Norem (Norem y Cantor, 1986a; Norem y Cantor, 1986b; Norem y Illingworth, 1993), señalan que los pesimistas defensivos muestran un sentimiento inicial de ansiedad y un bajo control percibido antes de emprender una tarea. De tal forma que muestran expectativas pesimistas en cuanto a lograr realizar la tarea deseada. No creen controlar o poder hacer lo necesario para conseguir sus objetivos. No obstante, en el proceso de consecución de los mismos, se dotan de estrategias y esfuerzos en conseguir lo deseado. Los pesimistas dispocionales se asemejan a los defensivos en cuanto a la previsión de resultados negativos, sin embargo se diferencian en que los defensivos usan sus estrategias para solventar la actividad, en cambio los dispocionales muestran serias dificultades para planificar con éxito y una vez obtenidos los malos resultados, reflexionan sobre lo que podrían haber hecho, cuando ya no hay opciones de reparar los errores.

- Los optimistas, tienen expectativas positivas de lograr lo deseado. Éstos sí creen poder controlar la consecución de sus objetivos, y ese control suele depender de factores internos. Y no se centran tanto en aspectos negativos de la situación. Aplicando la definición de la autorregulación conductual al optimista es previsible que su comportamiento sea el siguiente. Ante una situación en la que los resultados son favorables, los optimistas atribuyen su éxito a merito personal. Sin embargo, si el sujeto obtiene unos resultados desfavorables el motivo del fracaso lo relacionará con factores externos. Aun así, los optimistas tratan de distraerse de aspectos relevantes de la situación y no piensan en resultados no deseados, ya que creen tener más posibilidades de obtener resultados positivos.
- El pesimista defensivo, actúa habitualmente de la siguiente forma. Muestran un sentimiento inicial de ansiedad. Si los resultados son negativos busca la fórmula adecuada para convertirlos en positivos. Aun así su valoración final es negativa puesto que su éxito considerará que se debe a factores externos como

por ejemplo, la suerte y aunque sus resultados sean aceptables no serán evaluados así puesto que nunca es suficiente.

- Los pesimistas disposicionales, al igual que los pesimistas defensivos, anticipan resultados negativos. Sin embargo, la ejecución de ambos es diferente. Los pesimistas disposicionales muestran un menor control percibido, lo que les lleva a no emprender los comportamientos necesarios para conseguir sus objetivos. Todo ello genera un sentimiento de indefensión que provoca que estos sujetos se centren más en las limitaciones que tienen para realizar la tarea, generando una espiral de ansiedad que les desborda y que aumenta a través del tiempo. El disposicional ante la incapacidad de superar un rendimiento desfavorable abandona toda posible mejoría puesto que la ve inalcanzable (Hammontree&Ronan, 1992; Norem y Chang, 2002; Shower y Rubens, 1990.)

La controlabilidad situacional

Uno de los conceptos más significativos de este proyecto es la controlabilidad situacional, puesto que es la variable fundamental que nos permite discernir la posible reacción de pesimistas y optimistas ante una situación concreta (Fernández y Bermúdez, 2001).

Los optimistas y pesimistas están determinados por la controlabilidad situacional que se refiere a la descripción de la situación realizada a través de unos aspectos sencillos y positivos, o por el contrario mediante aspectos negativos y difíciles, de ese modo, se obtendrán resultados diferentes. Ligado a este concepto están las estrategias cognitivas que consisten en patrones descriptivos que nos permiten realizar valoraciones, planificaciones y retrospecciones que nos ayudan a traducir las metas y las creencias en 11 conductas (Bruner, Goodnow y Austin, 1956; Showers y Cantor, 1985). Estas estrategias condicionan el comportamiento de los tres grupos establecidos en función de las expectativas.

- El pesimista defensivo ante una actividad presenta una reacción negativa con estrés y ansiedad. Esto alerta sus estrategias de control y por tanto llega a unos resultados finales positivos (focalización negativa). En cambio si la focalización es positiva, son incapaces de controlar esa ansiedad y sufren una pérdida de motivación, de este modo obtienen resultados negativos. Cuando se les pide que adopten una estrategia incongruente con su valoración y afrontamiento habituales, se les puede estar creando un estado de control inicial de la situación, al que no están habituados y que impedirá la activación de sus estrategias efectivas de adquisición de control y manejo de la ansiedad (Fernández y Bermudez, 2001).
- Los pesimistas disposicionales al igual que los defensivos reaccionan de forma negativa. Al presentarles una actividad presentan un alto nivel de ansiedad ante

los resultados negativos. De este modo, no son capaces de superar la ansiedad por medio de ningún planteamiento de estrategias y por tanto no consiguen lograr ningún resultado.

- Con respecto a los optimistas, estos no prevén un resultado negativo y por lo tanto establecen unas altas expectativas de rendimiento acordes con sus éxitos pasados (Spencer y Norem, 1996). Los optimistas se protegen de un fracaso solo cuando sucede, para ello, utilizan la estrategia atribucional que consiste en negar su control sobre los resultados (Norem y Cantor, 1986 a, 1990). En el caso de los optimistas la previsión no forma parte de su estrategia puesto que una vez que han fijado unas altas expectativas de éxito, no construyen escenarios posibles mediante la que imaginar diversas opciones. Así, evitan la reflexión futura para evitar pensar en posibilidades negativas. De este modo, estos no valoran de forma estresante la tareas que van a realizar mostrando un moderado control sobre la situación.

La anticipación

Si bien, se ha explicado las diferencias entre los grupos propuestos en función de las expectativas, existe una cognición muy poco investigada, que creemos fundamental para este estudio: la anticipación. Entendida como la capacidad para predecir una conducta (Carpi y Breva, 1997), antes de que se lleve a cabo, pero para conseguirlo hay que tener en cuenta, por un lado los factores psicológicos y por otro los factores sociales. Dentro del factor psicológico, debemos diferenciar las características afectivas y las cognitivas. En la primera de ellas debemos tener en cuenta los estados de ánimo y las emociones y en el segundo las creencias y las expectativas. Con respecto a los factores sociales serán determinantes en la predicción de la conducta humana: las redes y las normas sociales (Carpi y Breva, 1997).

Centrándonos en la esencia del concepto de anticipación, debemos tener claro que para que el sujeto pueda anticiparse a cualquier situación, resultado o propósito tiene que tener una base previa que le permita hacer un juicio, ya sea este positivo o negativo. Aplicándolo a los tres grupos que nos competen.

- El optimista realizará una valoración positiva de los resultados obtenidos tras la realización de cualquier actividad, de este modo su anticipación siempre tendrá un marcado carácter al alza.
- Los pesimistas (defensivos y disposicionales), sin embargo, calificarán sus resultados como negativos y por lo tanto, su anticipación será a la baja aunque con diferencias entre ambos grupos. Antes de continuar, debemos aclarar que la valoración de los resultados por el sujeto siempre se ajusta a criterios subjetivos. Así, un optimista valorará siempre positivamente sus resultados, a pesar de que objetivamente no lo sean. Los pesimistas dependiendo de si son defensivos o

disposicionales se comportan de forma diferente ante los resultados obtenidos. Aunque ambos hagan una valoración negativa, su respuesta es distinta. Los pesimistas defensivos parten de una reacción negativa subjetiva pero pueden mejorar su ejercicio a través del trabajo y el esfuerzo. El pesimista defensivo consiste en fijar unas expectativas bajas ante futuros resultados, a pesar de tener una experiencia pasada de éxitos (Norem y Cantor, 1986). Estas personas se sienten muy ansiosas y experimentan un bajo control percibido antes de emprender una tarea. El hecho de anticipar unos malos resultados les permite controlar la ansiedad anticipatoriamente, produciéndose un aumento de la motivación y el esfuerzo para evitar ese tipo de resultados indeseados (Del Valle y Mateos, 2008). Sin embargo el disposicional aunque parte de esa valoración negativa igualmente subjetiva no se sobrepone a los resultados y decidirá abandonar. De este modo, observamos que la anticipación para el optimista no es un condicionante definitivo, porque a la hora de enfrentarse a una actividad real no va a ser determinante para él los resultados obtenidos, indiferentemente de que hayan sido buenos o malos. Pero, los pesimistas se muestran influenciados por los resultados obtenidos y ello se reflejará en la anticipación y por lo tanto en la resolución de la actividad. De este modo, el pesimista disposicional no planifica, ni prepara la tarea a emprender, lo que sugiere que se encuentra bajo un estado de indefensión. Los pesimistas disposicionales se ven desbordados al centrarse de forma excesiva en los aspectos negativos de la situación. Ello dificulta el grado de anticipación y planificación necesario para ejecutar la tarea. Cuando estos sujetos anticipan resultados negativos muestran dificultades para planificar los eventos venideros. Y una vez que obtiene dichos resultados, piensan en lo que podrían haber hecho, cuando no hay posibilidades de modificar el resultado. Cuando los pesimistas disposicionales anticipan resultados positivos, ejecutan mejor la tarea. Es posible que los pesimistas disposicionales puedan defender su estado de indefensión si generan pensamientos anticipatorios. En contraposición se hallan los optimistas que difieren de los pesimistas disposicionales en que estos evitan la anticipación de resultados no deseados que pueden poner en peligro su percepción positiva y control de la situación (Spencer y Norem, 1996).

El pensamiento prefactual

Un concepto fundamental para el desarrollo de esta investigación es la ligazón entre anticipación y pensamiento prefactual. Los pensamientos prefactuales son simulaciones anticipadas, es decir, no nos dice cuáles son los hechos que ocurrirán o no en un futuro sino que los presupone como alternativas futuras. Los sujetos sopesan cómo mejorar esos hechos pasados, o cómo actuar de diferente manera, construyendo el futuro en una simulación mental que los ayudaría a prevenir posibles errores (Sanna, 1996, 1998; Byrne y Egan, 2004).

Los pensamientos prefactuales pueden ser ascendentes, que son simulaciones o alternativas mejores de lo esperado, y descendentes que son todo lo contrario, es decir, simulaciones o alternativas peores de lo esperado.

Siguiendo con la línea estructural de este estudio, mostraremos a continuación cómo se comportan pesimistas y optimistas con respecto al pensamiento prefactual.

- Los optimistas tienen un mejor resultado en un estado de ánimo de control. Ya sea manipulando estados de ánimo positivos o negativos. Les llevaría a generar o inducir pensamientos prefactuales a la baja y al alza aunque no es su estrategia preferida. Claramente, el proceso de anticipación y focalización no forma parte de su estrategia. Una vez que los optimistas han fijado unas altas expectativas de éxito, no comienzan a construir escenarios posibles a través de los cuales imaginar diversas posibilidades. Estos sujetos parecen evitar el proceso de reflexión futura con el fin de evitar pensar en posibilidades negativas. Los optimistas después de haber realizado cualquier tarea justifican con mayor frecuencia los resultados obtenidos. Bajo la condición positiva, observamos que este tipo de pensamiento era más frecuente cuando el rendimiento era peor. Hay investigaciones que han sugerido que los optimistas están más comprometidos con estrategias de tipo retrospectivo, como la reestructuración cognitiva de la situación, después de que el resultado ya sea conocido. (Norem y Cantor, 1986a; Norem y Illigworth, 1993; Showers, 1992). Se podría incluso pensar que la funcionalidad de este tipo de pensamiento es un intento para restablecer el estado emocional y justificar el resultado obtenido, ya que este podría haber sido peor. De hecho, los optimistas establecen altas expectativas iniciales para proteger su autoestima retrospectivamente en el caso de fallo. Para ellos usar un pensamiento prefactual hacia arriba o hacia abajo les puede perjudicar. Finalmente, cuando los optimistas se encuentran bajo la condición positiva, no generan pensamientos prefactuales y obtienen mejores resultados que podría ser su condición preferente. Sin embargo, bajo la condición negativa, ellos anticipan más resultados negativos que en la condición anterior y ello afecta de forma negativa a su ejecución (Del Valle y Mateos 2008).
- El comportamiento de los pesimistas defensivos ante la generación de pensamientos prefactuales suele ser la siguiente, estos consiguen mejores resultados cuando generan pensamientos prefactuales o cuando anticipan resultados negativos y contemplan aquellos recursos que no poseían para conseguir un resultado deseable (Sanna, 1996,1998; Turley-Ames y Meier, 1999). Bajo la condición negativa, los pesimistas defensivos se centran en aspectos negativos de la situación y obtenían sus mejores resultados. Bajo la condición positiva, estos anticipan más resultados positivos y obtiene sus peores resultados. Estos resultados sugieren que la condición negativa podría ser diferente para los pesimistas defensivos. Ello podría implicar, que cuando estos no confían y preparan cualquier tarea, obtienen un mejor resultado (Del Valle y

Mateos, 2008). Los pesimistas defensivos son personas que se benefician de la adopción de una perspectiva negativa para próximas actuaciones (Cantor y Norem 1986, 1989; Norem y Illingworth, 1993; Showers, 1992). El pesimista entra en una situación esperando lo peor y su pesimismo es estratégico ya que se sirve de al menos dos objetivos, en primer lugar para la autoprotección ante un posible fracaso y en segundo lugar para un aumento de la motivación y el esfuerzo para así acrecentar la posibilidad de hacerlo bien (Showers y Ruben, 1990). Establecer expectativas bajas se considera como un sello distintivo del pesimismo defensivo (ayuda al objetivo de la autoprotección) y la motivación ayuda a aprovechar la ansiedad o el efecto negativo sobre el posible fallo. Su estrategia preferida es tener pensamientos prefactuales que se centran en la próxima actuación y que los conduce hacia la prospección, aspecto que les sirve para las comparaciones ascendentes o pensamientos prefactuales hacia arriba. En el caso de la manipulación de la funcionalidad de las expectativas de los pesimistas defensivos, las distintas investigaciones encontraron que la interferencia con el beneficio de unas bajas expectativas de rendimiento, como consecuencia de la estimulación de la confianza para ejecutar una futura tarea conducía un descontrol de la ansiedad, una pérdida de motivación y un peor rendimiento (Fernández y Bermúdez, 2001).

- El grupo de los pesimistas disposicionales muestra una gran rigidez con respecto a los pensamientos prefactuales. Tal actuación se produce en ambas condiciones, negativa y positiva. Así, bajo la condición negativa, los pesimistas disposicionales se centran más en aquello que podrían haber hecho. Este pensamiento es más frecuente cuando han realizado negativamente una actividad. Del mismo modo, bajo la condición positiva, se centran menos en lo que podían haber hecho y este tipo de pensamiento es más frecuente cuando se han obtenido mejores resultados en la actividad (Del Valle y Mateos, 2008).

La principal finalidad de este estudio es analizar los perfiles cognitivos, centrados en las anticipaciones y pensamientos prefactuales de los participantes optimistas y pesimistas, bajo situaciones de control inducido.

Método

Participantes

Hay un total de 61 participantes (hombres 40,98%; mujeres 59,02%; con una edad media de 24,58; Dt=4,66), estudiantes de Educación Social de la universidad de Vigo, Campus de Ourense.

Instrumentos

Expectativas optimistas y pesimistas. Se utilizará la versión española del cuestionario LOT-R (TheLifeOrientation Test – Revised; Scheier et al., 1994) adaptada por Perczerk, Carver, Price, and Pozo-Kaderman (2000).

Tarea experimental

Aunque en la presentación del estudio se hacía especial hincapié en la tarea principal de Completar Fragmentos de Palabras. Las tareas experimentales de interés fueron aquellas tareas utilizadas como ejercicios de entrenamiento. Se crearon dos tareas, con idea de manipular la dificultad de la tarea, y así, poder inducir a los participantes alta o baja controlabilidad situacional. Cada tarea estaba formada por 15 ítems y se utilizaron como medida de rendimiento. Para manipular la dificultad de la tarea se emplearon dos recursos. Primero, se modificó las instrucciones de la tarea en función de la condición experimental (e.g., alta o baja dificultad); así se enfatizaron aspectos dificultosos o, por el contrario, manejables de la tarea

Con idea de reforzar las instrucciones previas acerca de la tarea, y asegurar la inducción de unos niveles de dificultad determinados. Un segundo recurso de manipulación se centró en la composición de los ítems de la tarea de entrenamiento, que fueron recogidos del estudio realizado por Del Valle, Jiménez, González-Tablas, y López, (2012). La tarea de “baja dificultad” estuvo compuesta por 15 fragmentos fáciles de solucionar (e.g., 6 fragmentos con índice de dificultad bajo y 4 con índice de dificultad moderado). Se pidió a los participantes que solucionasen todos o la mayoría de los ítems. La tarea de “alta dificultad” estuvo compuesta por otros tantos fragmentos difíciles de solucionar (e.g., 4 fragmentos con índice de dificultad bajo y 6 con índice de dificultad alto), en esta condición se indicó a los participantes que solucionen uno, o dos como máximo.

Procedimiento

Los participantes llegaron a una sala donde se sentaron a una distancia considerable unos de otros. Encima de las mesas, tenían cada uno su cuestionario colocado boca abajo. Al inicio, se les explicó para qué eran los cuestionarios y a qué fin estaban destinados. Se les informó que la actividad sería respondida en una única sesión. Para finalizar la presentación, se indicó brevemente las instrucciones básicas para realizar las diferentes tareas.

Los miembros seleccionados para este proyecto fueron elegidos de forma aleatoria sin tener en cuenta la edad ni el sexo. Se realizaron un total de 61 cuestionarios. El grupo optimistas estaba compuesto por 30 participantes y el grupo de pesimistas por 31. Se asignó de forma aleatoria a los participantes a las condiciones establecidas.

La información ofrecida a los grupos sobre el objetivo de dicha investigación es realizar una serie de tareas con la finalidad de cuantificar su inteligencia abstracta.

Los participantes pasaron por las diferentes fases del estudio a través de las distintas partes de los cuestionarios. En la primera fase, obtuvimos las variables sociodemográficas de los participantes mediante la respuesta a unas preguntas sobre edad y sexo. En esta misma, logramos determinar los estados de ánimo de cada uno mediante el uso del programa PANNAS. El grupo debía indicar el grado de satisfacción o insatisfacción con respecto a unas emociones. Dicho programa permitió identificar el estado anímico del individuo. En la segunda fase del cuestionario, se midieron las expectativas de cada uno de los miembros. Los resultados obtenidos fueron analizados mediante el programa LOT Carmelo y de esta forma, se pudo establecer subgrupos entre optimistas y pesimistas. En la tercera fase, a través del programa LOT OPQ pudimos determinar cuáles de los pesimistas eran defensivos o disposicionales mediante la respuesta a una serie de ítems en los cuales debían mostrar su grado de acuerdo o desacuerdo. En la cuarta fase del cuestionario, los participantes realizaron una tarea de anagramas divididos en dos grupos, unos de fácil resolución (ver anexo 1) y otros de compleja solución (ver anexo 2), dicha distinción tiene como fundamento la posibilidad de inducir unas determinadas anticipaciones y pensamientos prefactuales, dependiendo de si el sujeto se trata de un ser mayoritariamente pesimista u optimista. Los participantes no tenían conocimiento de dicha distinción. Antes de realizar la tarea en sí, se les efectuará una breve fase de entrenamiento relacionado con los ítems de la actividad principal. Donde, se manipuló la dificultad de la tarea para inducir alta o baja controlabilidad situacional. Después de la realización de la prueba de entrenamiento, los participantes contestaron a una aserie de preguntas relacionadas con los resultados obtenidos. Se les preguntó qué resultado creían que iban a sacar en la prueba principal y qué explicasen por qué lo creían así. De este modo, el investigador pudo evaluar las anticipaciones que realizaban los participantes. A continuación, se evaluaron los pensamientos prefactuales. En las instrucciones se les indicó que estábamos interesados en saber qué condiciones antecedentes (por ejemplo, comportamientos, circunstancias, etc.) tenían que darse para que, en la tarea principal, sus resultados fuesen los deseados. Se tuvieron en cuenta los dos componentes interactivos. Uno, correspondiente a la probabilidad percibida de que un antecedente alternativo pueda ocurrir (por ejemplo, “sí,... “). El otro, relativo a la probabilidad percibida de que se dé un resultado alternativo deseado (por ejemplo, “entonces...”).

Resultados

Se ha utilizado un análisis discriminante para tratar de identificar las características que mejor diferencian a los grupos. En el modelo la variable de clasificación ha sido el grupo conforme las expectativas y las variables independientes el resto de variables comentadas (ver tabla1). Una función discriminante resultó

significativa con una $\lambda = 0,68$; $\chi^2(4) = 22,25$; $p < 0,001$. Las variables que entraron en el modelo clasificatorio fueron: Tarea (CE = -0,57), Resultado (CE = 1,136), factores internos de las anticipaciones (CE = 0,41) y si utilizan factores internos en los pensamientos prefactuales (CE = -0,332). La función ha clasificado correctamente al 72,1% de los casos.

Grupo		Media	Desviación típica
Optimismo	Tarea	,5333	,50742
	RI Anticipación	,7166	,29451
	RI Prefactuales	,3721	,38329
	Resultado	,9000	,30513
Pesimismo	Tarea	,5161	,50800
	RI Anticipación	,4840	,37123
	RI Prefactuales	,4994	,36482
	Resultado	,4194	,50161

Tabla 1. Estadísticos descriptivos.

En el primer grupo, correspondiente a los optimistas con un valor centroide de 0,69, se han clasificado correctamente al 80% de los optimistas. En este grupo la variable Tarea, es la variable que menos peso tiene en la discriminativa para la función discriminante. Cuando anticipan resultados buenos, lo hacen en base a sus factores internos y piensan que sus resultados podrían ser mejores en función de factores externos. Un segundo grupo, el pesimista, con un valor centroide de -0,67, se clasificó correctamente al 64,5% de los pesimistas. Cuando la tarea es difícil, pesa más en la función discriminativa. Cuando anticipan resultados negativos, en base a factores externos y piensan que sus resultados podrían ser mejores, en función de sus factores internos (Ver tabla 2).

	Función
Resultado	0,848
FI Anticipación	0,510
FI Prefactual	-0,093
Tarea	0,025

Tabla 2. Matriz de estructura.

En este caso, el coeficiente de estandarización (CE) superior 0,30 nos indica que la variable nos ayuda a establecer los grupos (optimista vs pesimista) de forma significativa.

Discusión

Este trabajo examina en qué medida muestran diferencias los optimistas y los pesimistas y dentro de estos últimos entre pesimistas defensivos y disposicionales en las siguientes variables: las expectativas, los factores internos de las anticipaciones, los factores internos de los pensamientos prefactuales y la resolución de fragmentos (tarea), bajo diferentes condiciones de afecto inducido.

Los resultados obtenidos tras la recopilación de datos discriminan entre pesimismo y optimismo pero en cambio no discrimina entre los tipos de pesimismo, es decir, el defensivo y el disposicional. Esta no discriminación entre pesimistas, resulta contraria a lo afirmado en el marco teórico ya que Norem& Cantor (1986a) en su investigación si discriminan entre ambos.

Como podemos observar en el apartado de resultados, la variable que mejor clasifica los resultados de este trabajo de investigación entre optimistas y pesimistas son las expectativas. Los optimistas muestran expectativas generales de vida (Carver y Scheier, 2001), mientras que los pesimistas tiene la expectativa de que en el futuro ocurrirán eventos negativos (Avia y Vázquez, 1999). Los resultados de la investigación han coincidido completamente con los obtenidos por Vera-Villaruel y Guerrero (2002) ya que muestran que los sujetos pesimistas presentan menor orientación positiva que los optimistas.

En el primer grupo, se han clasificado correctamente al 80% de los optimistas. En este grupo, la variable tarea es la variable que menos peso tiene en la discriminativa para la función discriminante. Cuando los optimistas anticipan resultados buenos, lo hacen en base a sus factores internos y piensan que sus resultados podrían ser mejores en función de factores externos.

Un segundo grupo, el pesimista, se clasificó correctamente al 64,5% de los pesimistas. Cuando la tarea es difícil, pesa más en la función discriminativa. Cuando anticipan resultados negativos, en base a factores externos y piensan que sus resultados podrían ser mejores en función de sus factores internos. Dichos resultados corroboran los estudios realizados por el equipo de Norem en cuanto a la clasificación de optimistas y pesimistas teniendo en cuenta factores internos y externos. (Norem& Cantor, 1986a; Norem& Cantor, 1986b; Norem&Illingworth, 1993).

Al igual que Sanna (1998), encontramos que bajo la condición difícil los pesimistas se centraban en aspectos negativos de la situación y anticipaban resultados negativos, y obtenían sus mejores resultados. Bajo la condición fácil, estos anticipaban más resultados positivos y obtenían sus peores resultados. Esto sugiere que la condición difícil podría ser preferente para los pesimistas ello podría implicar que cuando estos no

se confían y preparan la tarea, obtiene un mejor rendimiento. Por lo que respecta a los optimistas, cuando se encontraban bajo la condición fácil, no generaban anticipaciones y obtenían mejores resultados, lo que podría ser su condición preferente. Sin embargo bajo la condición difícil, ellos anticipan más resultados negativos que la condición anterior, y ello afectan de forma negativa a su ejecución. De acuerdo con Spencer & Noren (1996) estos resultados sugieren que los optimistas tratan de distraerse de aspectos relevantes de la situación y no piensan en resultados no deseados ya que creen no tener más posibilidades de obtener resultados positivos.

En cuanto a los pensamientos prefactuales, resulta coincidente con el marco teórico que los optimistas adjudican su éxito a los factores internos a pesar de que no es la estrategia usual de este sujeto presuponer alternativas futuras. Sin embargo, no es posible establecer en la investigación la estrategia fundamental de los pesimistas tendente a vincular sus éxitos con factores externos. Dicha afirmación concuerda con los resultados de las investigaciones de Sanna, (1996, 1998); Byrne & Egan, (2004).

Para finalizar, debemos aclarar que las variables de la tabla 2. (Matriz de estructura) están ordenadas de mayor a menor según la discriminación de la función discriminativa entre optimistas y pesimistas.

Como conclusión, las emociones positivas, las anticipaciones y los pensamientos prefactuales, dependiendo de si actuamos desde un perfil pesimista u optimista, son un enclave esencial a la hora de desempeñar la profesión de Educador Social en todos los ámbitos profesionales.

Referencias

- ANECA. (2005). Libro blanco. Título de grado en pedagogía y educación social. Recuperado en: http://www.aneca.es/var/media/150392/libroblanco_pedagogia1_0305.pdf.
- Avia, M. D. y Vázquez, C. (1999). *Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas*. Madrid: Alianza Editorial.
- Bisquerra, R; & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10,61-82.
- Bruner, J. S., Goodnow J.J y Austin, G.A (1956). *A study of thinking*. New York : Wiley.
- Byrne, R.M.J. y Egan, S.M. (2004). Counterfactual and Prefactual conditionals. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 58, 113-120.
- Carmelo Visdomine – Lozano, J. y Luciano, C. (2006). Locua de control y autorregulación conductual: revisiones conceptual y experimental. *International Journal of Clinical and Health Psychology*.6, 3, 729-751.

- Capri, B.A., Breva, A.A. (1997). La predicción de la conducta a través de los constructos que integran la teoría de acción planeada. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 4, 7.
- Carver, C. y Scheier, M. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. In E. Chang (Ed.). *Optimism and pessimism. Implications for theory, research and practice*. 31-51.
- Del Valle, C.H.C. y Mateos, P.M. (2008). Dispositional pessimism, defensive pessimism and optimism: The effect of induced mood on prefactual and counterfactual thinking and performance. *Cognition and Emotion*, 22, 1600-1612.
- Fernández, E., Bermúdez, J. (2001). Estrategias cognitivas, controlabilidad situacional y estado afectivo: en el caso del pesimismo defensivo y el optimismo. *Revista de psicología y psicología clínica* 2, 71-89.
- Fiske, S.T. (1993). Social cognition and social perception. *Annual Review of Psychology*. 44, 155-194.
- Gillham, J. E., Shatté, A. J., Reivich, K. J. y Seligman, M. E. P. (2001). Optimism, pessimism and explanatory style. En E. C. Chang (Ed.). *Optimism and pessimism. Implications for theory, research and practice*. 53-75.
- Hammontree, S. R. y Ronan, G. F. (1992, August). *Optimism, pessimism and defensive pessimism: The role of personal problem-solving*. Paper presented at the 100 th Annual Convention of the American Psychological Society.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation. *Annual Review of Psychology*. 31, 475-501.
- Martínez, C.A., Reyes del Paso, G.A., García, L.A., González, J.M.I. (2006) Optimismo / pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*. 18, 1, 66-72.
- Markus, H. y Wurf, E. (1983). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*. 38, 299-337.
- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. In P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: implications for Educators*. New York: Basic Books.
- Norem, J. K., y Cantor, N. (1986a). Anticipatory and post-hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in <<risky>> situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 347-362.
- Norem, J. K., y Cantor, N. (1986b). Defensive pessimism: Harnessing anxiety and motivation. *Journal of personality and Social Psychology*, 51, 1208-1217.
- Norem, J. K. y Chang, E. C. (2002). The positive Psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology*. 58. 993-1001.

- Norem, J. K., e Illigworth, K. S.S. (1993). Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks: Some implications for optimism and defensive pessimism. *Journal of personality and Social Psychology*, 65, 822-835.
- Pablo E.; Vera-Villaroel y Guerrero, A. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas. 2, 1, 21-26.
- Pelechano, V. y Luengo, M. A. (2000). Creencias, valores, narrativas de vida y otros conceptos de integración. En V. Pelechano (Ed.), *Psicología Sistemática de la Personalidad*. 289-342. Barcelona: Ariel.
- Petrocelli, V.J., Seta, E.C., Seta, J.J. (2012). Prefactual Potency: The Perceived Likelihood of Alternatives to Anticipated Realities. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 38, 11, 1467–1479.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 9, 185-211.
- Sandín, B., Chorot, P., y Valiente, R.M. (1999). Evaluación del estrés psicosocial. En B. Sandín (Ed.), *El estrés psicosocial: Conceptos y consecuencias clínicas*, 245-316.
- Sanna, L.J. (1996). Defensive Pessimism, Optimism, and Simulating Alternatives: Some Ups and Downs of Prefactual and Counterfactual Thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 5, 1020-1036.
- Sanna, L.J. (1998). Defensive Pessimism and Optimism: The Bitter-Sweet Influence of Mood on Performance and Prefactual and Counterfactual Thinking. *Cognition and emotion*, 12, 5, 635-665.
- Showers, C. 1992 The motivational and emotional consequences of considering positive or negative possibilities for an upcoming event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 474-483.
- Showers, C., y Cantor, N. (1985). Social cognition: A look at motivated strategies. *Annual Review of Psychology*, 36, 275-305.
- Showers, c. y Ruben, C. (1990). Distinguishing defensive pessimism form depression: Negative expectations and positive coping mechanisms. *Cognitive Therapy nd Research*, 14, 385-399.
- Sheier, M., Carver, C. y Bridges, M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-estem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality an social psychology*. 67, 1063-1078.
- Spencer, S.M., y Norem, J.K. (1996). Reflection and distraction: defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and social Psychology Bulletin*, 22, 354-365.

Vera –Villaroel, P.E. y Guerrero, A. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas más sociales en sujetos optimistas y pesimistas. *Universitas Psicológica*, 2,1. 21-26.

Watson, Clark & Tellegen (1988) American Psychological Association, Inc. Versión española B.

Datos de los autores:

Clara Isabel Fernández Rodicio

Doctora en Psicología por la Universidad Pontificia de Salamanca. Profesora Asociada del Departamento de Didáctica, Organización Escolar y Métodos de investigación en la Facultad de Educación. Universidad de Vigo. Especialista en Menores en situación de desprotección y conflicto social.

cirodicio@uvigo.es

Noelia Doldan Cuiñas

Grado en Educación Social. Educadora Social de menores en riesgo de exclusión social.

Fecha de recepción: 31/12/2013

Fecha de revisión: 17/01/2014

Fecha de aceptación: 17/05/2014

