

La esperanza: clave de nuestro bienestar y de nuestros éxitos



Tiempo de lectura: 4 min.

María del Valle Flores Lucas

Mié, 29/01/2020 - 05:54

Todos hemos oído alguna vez frases como “la esperanza es lo último que se pierde” o “mientras haya vida hay esperanza”, y también conocemos la famosa caja de Pandora, que cuando se abrió se extendieron todos los males sobre la tierra, pero en el fondo de la caja quedó la esperanza. De hecho, la esperanza es fundamental para el ser humano, es el motor que nos impulsa a conseguir lo que queremos y a

mantenernos ilusionados con la vida. Tanto es así, que su falta aboca a la depresión.

La esperanza ha sido abordada y conceptualizada desde diferentes ámbitos: filosofía, teología, etc., y se han dado diferentes elementos en su conceptualización.

¿Qué entendemos desde la psicología por esperanza?

Desde la psicología se ha definido la esperanza como una emoción, y también como un estado mental y motivacional. Incluso, más recientemente, desde la psicología positiva como una fortaleza de carácter o rasgo de personalidad positivo.

El modelo más extendido e investigado de esperanza es el propuesto por Snyder, un modelo cognitivo derivado de las teorías motivacionales.

La esperanza, según este modelo, es un rasgo cognitivo, una mentalidad que nos permite plantearnos objetivos en nuestra vida (profesionales, personales, de salud, etc.); junto con la capacidad para establecer las rutas o pasos para alcanzar dichos objetivos (pensamiento generador de rutas) y la capacidad para mantener un pensamiento motivador (pensamiento agency) que me permita iniciar y persistir en la consecución de los mismos a pesar de los obstáculos y dificultades para alcanzarlos.

La esperanza es más necesaria cuanto más importante sea, para la persona, el objetivo y cuanto más difícil sea de alcanzar. Los objetivos tienen que ser personales, es decir, tienen que ser verdaderamente intrínsecos que la persona desee realmente, no objetivos impuestos o que la persona cree que está obligada a cumplir, y además, tienen que ser realistas.

Sin embargo, hay actualmente algunos estudios que señalan diferencias culturales en las diferentes fuentes (locus de esperanza), las que marcan qué objetivos defino y me ayudan a establecer los pasos y la motivación para conseguirlos.

Bernardo (2010) planteó que no sólo serían fuentes intrínsecas (como dijo Snyder) sino que también habría fuentes extrínsecas como la familia o los amigos, que podrían influir en nuestros objetivos y en cómo lograrlos.

En este sentido, nuestro estudio, enmarcado dentro de un grupo internacional de investigación sobre esperanza “Hope Barometer”, analizó los niveles de esperanza y las fuentes de esperanza en España, India y Alemania, comprobando que, si bien los niveles de esperanza eran los mismos en las tres poblaciones, había diferencias

culturales en la importancia de las fuentes de esperanza entre los diferentes países (Flores-Lucas, Martínez-Sinovas y Choubisa, 2018).

Los efectos beneficiosos de la esperanza han sido investigados en diversos ámbitos: salud y bienestar psicológico y el educativo.

Esperanza, salud y bienestar psicológico

Diversos estudios han relacionado positivamente la esperanza con diferentes aspectos de la salud física y psicológica, en diferentes poblaciones.

El efecto positivo de la esperanza se ha demostrado claramente en las conductas de prevención (tanto primaria como secundaria) de la salud. Las personas con niveles altos de esperanza se comprometen más con conductas y hábitos saludables. Además, cuando aparece la enfermedad, las personas con niveles altos de esperanza tienen una mejor adherencia a los tratamientos, y presentan mejores estrategias de afrontamiento y ajuste a la enfermedad (Snyder, 2002).

Por otra parte, la esperanza ha demostrado ser un fuerte mediador entre los efectos negativos del estrés y la satisfacción con la vida, disminuyendo los efectos negativos que el estrés tiene sobre ésta. Las personas con mayores niveles de esperanza presentan menores niveles de afecto negativo (ansiedad, tristeza, etc.); es decir, presentan un mejor ajuste psicológico general (Snyder, 2002).

Finalmente, hay una amplia evidencia en diferentes poblaciones y culturas que apoya la relación positiva entre la esperanza y felicidad y satisfacción con la vida, así como con el desarrollo psicológico óptimo (Alarcon, Bowling y Khazon, 2013 ; Peterson, Ruch, Beermann, Park y Seligman, 2007). Por tanto, las personas con buenos niveles de esperanza tienen una mejor salud mental.

Esperanza y Educación

Los efectos beneficiosos de la esperanza también se han demostrado en el ámbito educativo con estudiantes de diferentes niveles de escolarización.

Tanto los estudios de Snyder y sus colaboradores, como los de otros autores han mostrado que los estudiantes con buenos niveles de esperanza tienen mayor éxito académico, se comprometen más con sus estudios y con las tareas escolares, presentan menor abandono escolar y tienen mejores relaciones sociales con sus compañeros, presentan mayor motivación hacia el estudio y las tareas escolares

(Day, Hanson, Maltby, Proctor y Wood, 2010; Flores-Lucas y Martínez-Sinovas y Choubisa, 2018).

Para finalizar, hay que señalar que hay también ya evidencia empírica de que los niveles de esperanza se pueden mejorar con programas de intervención efectivos, que además logran también mejorar otros aspectos de nuestro bienestar, como disminuir los niveles de ansiedad. Estos programas también se han mostrado efectivos en el ámbito académico.

La esperanza es por tanto uno de los recursos personales más relevantes tanto para nuestro bienestar, como para nuestro éxito en la vida y por ello conviene que la fomentemos.

Enero 28, 2020

The Conversation

<https://theconversation.com/la-esperanza-clave-de-nuestro-bienestar-y-de...>

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)