



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Pesimismo Defensivo y Psicología Positiva. Una revisión de la literatura.

Alumno/a: Sebastián Barragán Morales

Tutor/a: Prof. D. José María Colmenero Jiménez
Dpto.: Departamento de Psicología

Junio, 2020

*“Ningún pesimista ha descubierto nunca el secreto de las estrellas,
o navegado hacia una tierra sin descubrir,
o abierto una nueva esperanza
en el corazón humano”
-Helen Keller*

Índice

1. INTRODUCCIÓN	5
2. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. Pesimismo Defensivo.....	6
2.2. Self-handicapping.	8
2.3. Psicología Positiva.	10
2.3.1. Emociones y rasgos positivos	11
2.4. Optimismo.	11
3. COMPARACIÓN DE CONCEPTOS	12
3.1. Pesimismo defensivo frente al optimismo.	12
3.1.1. Beneficios del Self-handicapping.	18
3.2. Bienestar psicológico y felicidad.	19
3.2.1. Resiliencia.	20
4. CONCLUSIONES.	22
5. BIBLIOGRAFÍA.	24
6. ANEXOS.	27

RESUMEN

En el siguiente trabajo se ha realizado una revisión de la literatura sobre los términos del pesimismo defensivo, la psicología positiva y del optimismo. Normalmente se ha asociado el pesimismo con algo malo y con muchas desventajas. Pero hay una variante de éste que se conoce como pesimismo defensivo, que presenta algunos beneficios a las personas que utilizan este tipo de rasgos actitudinales. Por el contrario se ha considerado que el optimismo ha sido bueno y beneficioso siempre, pero también muestra debilidad en algunas situaciones. Con esta revisión bibliográfica se quiere mostrar que no todo sigue el mismo patrón instaurado por la sociedad, sino que a veces nos pueden sorprender con algo contrario a lo que esperábamos, es decir, no siempre el pesimismo puede referirse a rasgos negativos o por el contrario el optimismo, se asocia siempre con rasgos positivos. En último lugar hemos querido hacer una breve mención a la resiliencia como forma de afrontar las situaciones y conseguir una adaptación positiva a las mismas.

Palabras clave: *pesimismo defensivo, psicología positiva, optimismo, resiliencia.*

ABSTRACT

In the following work we made a revision of the literature about the terms and defensive pessimism, the positive psychology and optimism. Normally it has associated with something wrong and with a many disadvantage. But there is a variation known as defensive pessimism, which represents some benefits to the people who use this type of attitudinal characteristics. In the contrary it is considered that the optimism has been always positive and beneficial, but it also shows our weakness in some circumstances. This bibliographic revision wishes to demonstrate that not everything follows the same patron established in society. Sometimes we can be surprised with something different that we expected, that is, not always the pessimism can be referred to negative aspects or in the contrary the positivism is always associated to positive aspects. Lastly, we wanted to briefly mention the resilience as a way to confront situations and achieve a positive adaptation to them.

Key words: *defensive pessimism, positive psychology, optimism, resilience.*

1. INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo haremos una revisión teórica centrada en los conceptos de Pesimismo Defensivo y Psicología Positiva.

Para encuadrarnos en estos dos conceptos, deberíamos introducirlos dentro del marco general de estudio de las actitudes, que a la hora de ponerlas en práctica pasarían a ser estrategias de afrontamiento ante determinadas situaciones, jugando éstas un importante papel dentro de la personalidad de cada uno. Según Norem (1989; cit. en Fernández y Moreno, 2001), este planteamiento enfatiza los vínculos que la persona realiza entre motivo y acción. Situándonos en este análisis, Desde esta perspectiva, resulta especialmente relevante el contexto de logro, y es en relación a éste donde situaríamos a las personas pesimistas u optimistas. Estas personas se caracterizan por tener un nivel de rendimiento similar entre ellas pero, como veremos a lo largo de este trabajo, utilizan estrategias cognitivas muy diferentes a la hora de afrontar situaciones en su vida. Dentro de lo que conocemos como pesimismo, se ha diferenciado un tipo particular conocido como pesimismo defensivo. Uno de los apartados de este trabajo gira en torno a este concepto, su definición, características y marco teórico en el que se encuadra. Los pesimistas defensivos se caracterizan por mostrar unas expectativas bajas ante futuros resultados, aun habiendo tenido éxito en experiencias pasadas. En contraposición a los pesimistas defensivos, los optimistas, se fijan unas altas expectativas de logro sobre la base de sus éxitos pasados (Fernández y Moreno 2001).

La mayoría de los estudios que analizan el pesimismo defensivo y el optimismo, se han centrado en verificar si las estrategias, es decir, la forma de afrontar las situaciones adoptando alguna de estas dos posturas, pesimismo defensivo u optimismo, basadas en las expectativas que tenemos ante una situación, llegan a ser eficaces o son capaces de funcionar.

En este trabajo desde el punto de vista del optimismo, queremos abarcar el concepto de psicología positiva, la cual fue definida por Seligman y Csikszentmihalyi (2000; cit. en Gracia 2013) como el *“estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los*

programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología”. A esta definición se le sumó también el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades (Sheldon & King, 2001; cit. en Gracia 2013). En este TFG abordaremos los aspectos fundamentales en que se basa la Psicología Positiva como son las emociones positivas, virtudes y fortalezas.

En otro apartado hablaremos sobre los aspectos positivos y negativos del pesimismo defensivo y del optimismo (contemplado desde la perspectiva de la Psicología Positiva. Es decir, haremos una confrontación de conceptos destacando aspectos relevantes y características de los mismos. Dentro de este apartado, también abordaremos conceptos más novedosos como pueden ser el self-handicapping en relación con el pesimismo defensivo y, por otro lado, la inteligencia emocional y la resiliencia en relación con la psicología positiva.

Por último en el apartado de conclusiones se expondrán los aspectos más importantes obtenidos tras la revisión teórica y la comparación de conceptos a lo largo de todo el TFG.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Pesimismo Defensivo

El *pesimismo defensivo*, según Norem y Cantor (1986; cit. en Fernández y Bermúdez 2001) se describe como una estrategia que tiene la persona con la cual crea bajas expectativas de éxito ante las tareas, aunque haya tenido éxito en las experiencias pasadas. Es decir este tipo de personas invierten gran parte de su tiempo pensando e incluso interpretando todas las posibles situaciones de fracaso que se pueden dar a la hora de realizar la acción, con el fin de estar preparado ante ellas y si ocurren poder sobrellevarlas. Esta definición se ha ido remodelando hasta quedar la definición actual que es la siguiente: *“el pesimismo defensivo es una estrategia que consiste en establecer bajas expectativas (siendo pesimista) y después planear detenidamente, con detalles*

concretos e intensos, todas las cosas que pueden salir mal a medida que uno se prepara para una situación o tarea futura” (Norem, 2008).

Los pesimistas defensivos se sienten inicialmente ansiosos y fuera de control, focalizando su atención en las dificultades y resultados negativos posibles, incluso aunque parezcan poco probables (Norem y Cantor, 1986; cit. En Fernández y Bermúdez 2001).

Desde el punto de vista clínico, en este mismo documento alude a que se ha percibido que los pesimistas defensivos suelen presentar a largo plazo, si se comparan con los optimistas, unos niveles más altos de sintomatología informada (preocupación, insomnio, desesperanza), nivel de estrés y de insatisfacción vital, y de depresión.

El centrarse en estos acontecimientos negativos es lo que permite a los pesimistas defensivos canalizar su ansiedad (Norem 2002). Los pesimistas defensivos suelen estar en conflicto cuando la situación a la que tienen que enfrentarse les proporcionará un éxito y éste es muy importante para ellos, esforzándose así en las tareas importantes para conseguirlo. Cuando se presenta la situación, la misma ansiedad o nervios por afrontarla hace que este tipo de personas, se centren en lo peor que puede ocurrir y es ahí donde focalizan su atención, aunque este fracaso sea poco probable o hayan tenido éxito en situaciones pasadas. Los pesimistas defensivos, al focalizarse en este tipo de acontecimientos, presentan un nivel menor de rendimiento, realizando tareas más fáciles para paliar esa ansiedad, y sentirse más seguros a la hora de afrontar la situación. En definitiva, podemos considerar el pesimismo defensivo como una estrategia auto-reguladora de nosotros mismos que ayuda a este tipo de personas a controlarse y regularse por sí solas (Baumeister y Vohs, 2004).

Norem (2008) propone que una de las barreras que se relacionan con el pesimismo es que éste posee un carácter desmotivador. Si uno tiene la certeza de que algo malo va a suceder, puede llegar a pensar en que no puede hacer nada para prevenirlo o evitarlo. Sin embargo, los pesimistas defensivos sí barajan esas situaciones negativas y centran su pensamiento en todas las formas de fracaso que se pueden dar, motivándose así a buscar alternativas para prevenir este tipo de situaciones y poder afrontarlas si finalmente se dan (Norem, 2001: cit. Canedo y Rodríguez 2019): “[los

pesimistas defensivos] que tienden a reflexionar ampliamente sobre posibles resultados negativos también tienden a reflexionar ampliamente sobre posibles resultados positivos... ambos forman parte del proceso de reflexión mediante el cual los pesimistas defensivos incrementan sus sentimientos de control y reducen su ansiedad". Esta estrategia hace que los pesimistas defensivos sientan que pueden tener el control sobre su propia conducta.

En opinión de Norem (2002; cit. en Ferradas 2014), "*el pesimismo defensivo no tiene nada que ver con la interpretación negativa de hechos acontecidos en el pasado, sino con la ansiedad que generan acontecimientos futuros*". Es el elevado miedo que presentan estas personas al fracaso el que parece predisponerles a utilizar el pesimismo defensivo. Para un pesimista defensivo, recordar los éxitos del pasado lleva a rememorar la preocupación y el esfuerzo que los llevó a lograr ese éxito reforzando, por lo tanto, la necesidad de manejar la ansiedad y prepararse para lo que podría salir mal la próxima vez que se enfrenten a otra situación (Norem y Smith, 2006, cit. en Ferradas 2014). Por lo tanto, los pesimistas defensivos "aprovechan" su propia ansiedad y sus expectativas negativas como elementos "atemorizadores", motivándose a actuar e incrementando, por lo tanto, su percepción de control sobre la situación. Además, según se nos muestra en el citado artículo, sienten más placer y satisfacción, y relativamente menos ansiedad, cuando siguen esa estrategia que cuando no lo hacen. Por lo que respecta al pesimismo defensivo y en alusión al artículo de Ferradas, esta estrategia resulta doblemente paradójica debido a que, por un lado, las bajas expectativas no suelen hacerse realidad y, por otro, la ansiedad es canalizada de tal manera que no interfiere con el rendimiento.

2.2. Self-handicapping.

El "self-handicapping" se ha relacionado con el pesimismo defensivo y se caracteriza por la falta de esfuerzo de la persona a la hora de afrontar una situación de fracaso potencial, evitando así realizarla y protegiendo del mismo modo su valía personal en el caso de que se fracasara.

Este mecanismo motivacional hace que la persona llegue a crear dificultades tanto reales como imaginarias, haciendo que atribuyan el bajo rendimiento a estas

circunstancias y liberándose así de la responsabilidad. Según Schlenker, Pontari y Christopher (2001): "*convencer a la audiencia, y a menudo también al propio protagonista, de que un hecho cuestionable no se debe tanto a un error del actor como pueda parecer; y, en caso de serlo, el incidente es caracterizado en mayor medida como producto de aspectos menos centrales del self que de atributos más representativos (e.g., irresponsabilidad más que estupidez)*".

El esquema que suelen seguir este tipo de personas es: "*si ocurre X, entonces sucederá Y*", proporcionado así a la persona una valencia positiva o negativa en sus pensamientos, predominando esta última ante la positiva.

En la mayoría de los casos, la persona es consciente de que está adoptando este esquema motivacional. Normalmente el fracaso en la situación, unido a un esfuerzo grande va a crear en la persona un sentimiento de insatisfacción y baja capacidad, incidiendo así negativamente en su autoestima, por lo que este tipo de estrategia da más importancia a la capacidad de la persona, relacionando las capacidades y el esfuerzo con el valor que nos damos nosotros mismos. Es decir, cuando una persona utiliza el self-handicapping, se esfuerza poco para afrontar la situación, pero a su vez posee una alta capacidad de aceptación, con lo que se ve aumentada su valía percibida, y esta valía es aún mayor si sale exitoso de la situación.

El self-handicapping también se ha asociado como un predictor del *síndrome del impostor*, caracterizado por un sentimiento de falsedad en relación a la autoimagen de competencia que posee una persona que ha tenido varios éxitos afrontando situaciones, pero que a pesar de ello, sigue manifestando dudas sobre sus habilidades, pensando que estas habilidades son sobreestimadas por los demás. Este planteamiento hace que estas personas se preocupen de que los demás descubran que no son tan inteligentes como parecen, esforzándose para evitar un posible fracaso (Clance 1985; cit. en Fernández y Bermúdez 2000).

La diferencia entre el pesimismo defensivo y el self-handicapping, según Norem y Cantor (1986 cit. en Ferradas 2014), radica en que el pesimista defensivo también siente ansiedad al igual que los *self-handicappers*, pero el pesimista defensivo utiliza estratégicamente las expectativas, logra una sensación de control y, en consecuencia,

está en mejores condiciones para tener éxito o, en su defecto, logra amortiguar el golpe del potencial fracaso. La gran diferencia, por lo tanto, se encuentra en que los pesimistas defensivos no retiran el esfuerzo ni se sirven de hándicaps para calmar su ansiedad, sino que tratan de mitigar el posible impacto que para ellos supondría el fracaso rebajando sus expectativas, de manera que no se verán decepcionados ni sorprendidos si este resultado se llega a producir. La ansiedad en los pesimistas defensivos se convierte en un motor que los impulsa a hacer una reflexión sobre las posibles vías de actuación para evitar resultados negativos y aproximarse al éxito. Esto hace que la estrategia del pesimismo defensivo se diferencie de la evitación del esfuerzo y el autosabotaje, característicos en los *self-handicappers*.

2.3. Psicología Positiva.

La psicología positiva es una rama de la psicología, la cual busca entender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen en las cualidades y emociones positivas del ser humano (Gracia, 2013).

La psicología positiva fue definida por Seligman y Csikszentmihalyi (2000; cit. en Gracia 2013) como *“el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología. También como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades”*.

Seligman y Peterson (2000), establecieron los tres pilares sobre los que se sustenta la Psicología Positiva (cit. en Alonso 2019):

- Las emociones positivas, que si predominan nos pueden conducir a situaciones agradables de la vida.
- Los rasgos positivos o fortalezas humanas, siendo éstas necesarias para un estado de felicidad y bienestar.
- Instituciones positivas, relativas al medio donde se desarrolla la persona, y donde se engloba instituciones como la familia, escuela, comunidad, amigos, etc.

2.3.1. Emociones y rasgos positivos

Este tipo de emociones se relacionan con la felicidad y desarrollan efectos positivos en la persona, haciendo que ésta alcance el bienestar personal.

Para experimentar estas emociones, la persona debe desarrollar una Inteligencia Emocional, la cual hace que pueda alcanzar la vida plena que propone la Psicología Positiva. El término Inteligencia Emocional fue definido por Goleman en 1995 como: *“la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las emociones”*.

Hablando de Inteligencia Emocional, podemos decir que si una persona es capaz de reconocer e interpretar sus emociones y las de los demás, esta persona poseerá un mayor autocontrol emocional, es decir, tendrá capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, teniendo para ello unas adecuadas estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes. Esta capacidad de control sobre las emociones puede dar lugar también a que la persona sea capaz de generar emociones positivas por sí misma. La Inteligencia Emocional también nos ayuda a ser conscientes de nuestro estado de ánimo y los pensamientos que tenemos acerca de este estado, ayudándonos al mismo tiempo a mantener buenas relaciones con el entorno que nos rodea y a conseguir el bienestar personal.

2.4. Optimismo

El optimismo podría definirse como la tendencia a creer que se experimentarán más acontecimientos positivos que negativos a lo largo de la vida (Scheier y Carver, 1985, cit. en Beneyto 2010).

Cuando una persona optimista va a afrontar una situación, recuerda los acontecimientos felices del pasado, lo que hace que se minimice la importancia de los recuerdos negativos y selecciona la información actual de manera beneficiosa para la propia autoestima. (Choliz, 2009; cit. en Beneyto 2010).

A la hora de definir los estilos explicativos entre pesimistas y optimistas, diríamos que los pesimistas se caracterizan por un estilo explicativo donde priman las explicaciones internas, estables y globales para los acontecimientos negativos. Por el contrario, el optimismo se caracteriza por explicaciones externas, inestables y específicas para estos mismos acontecimientos negativos (Buchanan y Seligman, 1995; cit. en Beneyto, 2010).

La persona optimista utiliza esta estrategia como método para evitar resultados negativos. Además, el optimismo se ha relacionado con efectos positivos en la salud tanto física como psicológica de la persona, correlacionando positivamente con la satisfacción con la vida y la autoestima, siendo incluso como un factor protector para la ansiedad (Beneyto 2010).

Por tanto, podemos afirmar que los optimistas, al contrario que los pesimistas defensivos, se centran en la solución o resultado del problema, mientras que para estos últimos, como ya hemos mencionado anteriormente, su prioridad es evitar la dificultad y el fracaso en el resultado. Esta distinción es acorde con el hecho de que los optimistas lleguen a tener más control sobre el problema, disminuyendo el malestar físico y emocional que producen las situaciones de estrés (Scheir y Carver, 1985; cit. en Beneyto 2010).

Por otro lado, los denominados optimistas estratégicos, son definidos por Norem (2002) como personas que se enfrentan a los riesgos de una forma más agresiva, debido a que poseen mayor confianza y autoestima, considerando estos riesgos como una amenaza de mínima importancia desde el primer momento.

3. COMPARACIÓN DE CONCEPTOS

3.1. Pesimismo defensivo frente al optimismo.

Existen varios estudios en los que se han analizado las estrategias del pesimismo defensivo y el self-handicapping en relación con otros factores como, por ejemplo, la autoestima

En este sentido, las personas con baja autoestima son más propensas a utilizar la estrategia del self-handicapping para proteger su valía, aunque no solo las personas con baja autoestima suelen utilizar este tipo de estrategia: hay estudios que indican que las personas que tienen una alta autoestima utilizan este tipo de estrategia para mejorar su imagen. Se ha demostrado que los pesimistas defensivos en general, presentan una autoestima más baja que los optimistas (Norem y Cantor, 1986; cit. en Ferradas 2014).

Por otra parte, también hay estudios relacionados con este tipo de estrategias y su relación con la autorregulación del aprendizaje. En este tipo de estudios se ha encontrado que el self-handicapping se asocia con una nula utilización de estrategias cognitivas o metacognitivas. Sin embargo, por el lado positivo, las personas que utilizan este tipo de estrategias presentan un nivel alto en memorización y procesamiento superficial (Martin, Marsh y Debus, 2003). Rodríguez y cols. en 2004, hallaron que los pesimistas defensivos y quienes usan el self-handicapping presentan bajas puntuaciones en autorregulación del aprendizaje. Asimismo, estos estudios han asociado el pesimismo defensivo con patrones de logro más adaptativos. Más concretamente, la muestra de estudiantes que utilizaban el pesimismo defensivo, así como el grupo que utilizaba pocas estrategias motivacionales de autoprotección, eran los que llegaron a puntuar más alto en estrategias de autorregulación del aprendizaje.

Por otro lado, cuando hablamos de una persona optimista podemos decir que posee unas expectativas normalmente positivas, mientras que por el contrario si hablamos de una persona pesimista decimos que estas expectativas son negativas.

De acuerdo con este hecho, se ha llegado a asociar lo que catalogamos como optimismo convencional con un mejor estado de salud física. Pero si lo vemos desde otra perspectiva, podemos decir que es la falta de disposición al pesimismo lo que en realidad influye en el estado de salud (Rodríguez y cols. 2004).

Existe un test, incluido en el Anexo de este trabajo, que mide la tendencia al pesimismo defensivo de una persona, aunque debido a nuestra compleja personalidad, las personas no somos sólo optimistas o sólo pesimistas, ya que una personalidad no la conforman rasgos simples, sino que va cambiando con el paso de los años y los rasgos también, volviéndose más complejos.

En su libro “El poder positivo del pensamiento negativo”, Norem (2002) también indica que las personas que recurren al pesimismo defensivo lo hacen para combatir su ansiedad y que existe una correlación entre los conceptos de pesimismo defensivo y ansiedad. Asimismo, indica que las personas que tienden a usar el pesimismo defensivo tienen el poder de aprender a tolerar los sentimientos negativos y sensaciones incómodas. Esta capacidad puede ser útil a lo largo de nuestra vida en algunas situaciones como, por ejemplo, el aprendizaje de malas experiencias o valorar las propias circunstancias, riesgos y posibilidades personales. En esta misma línea podemos decir que los pesimistas defensivos llegan a tomar el control de sus vidas satisfactoriamente y con todo lo que ello acarrea. Por último, aclarar que tolerar un sentimiento negativo no significa eliminarlo, sino ser capaz de padecerlo y a pesar de ello lograr lo que se desea realmente.

Otro aspecto positivo a destacar del pesimismo defensivo, es que ha sido utilizado en terapias cognitivo-conductuales. Así, los terapeutas incitan a los pacientes a que verbalicen sus percepciones negativas de sí mismos, incentivando así los intentos de cambiar y resolver problemas, aumentando también el sentimiento de control de estos pacientes y de aprender por sí mismos a ser capaces de superar situaciones negativas.

Los pesimistas defensivos suelen asociar lo bueno y lo malo a causas internas, aunque este tipo de personas son capaces de asumir que en ocasiones aparecen tareas muy difíciles y que el mundo puede ser impredecible. Este pesimismo tiene mucho que ver también con la ansiedad que generan hechos futuros, ya que como mencionamos anteriormente, se centran en el fracaso, lo cual les genera ansiedad y buscan estrategias para canalizarla.

Otro punto que nos muestra Norem en su libro es que los pesimistas defensivos en comparación con otros pesimistas, tienen esperanza, ya que este tipo de personas están dispuestas a actuar y son capaces de barajar los caminos que les van a llevar hasta su objetivo. Aquí encontramos los términos que definen la esperanza, que son la diligencia y las opciones. Las personas que poseen grandes esperanzas en la vida, están dispuestas a actuar (diligencia) y son capaces de pensar en los caminos o pautas que les pueden llevar hasta su objetivo (opciones). El pensar estas pautas u opciones es lo que

se asocia con lo que hacen los pesimistas defensivos cuando barajan enfrentarse a una situación, y son estas opciones las que le dan la diligencia para actuar.

En contra del optimismo podemos encontrar que algunas de las personas que utilizan la estrategia del optimismo, pueden incurrir en una engañosa sensación de autocontrol, que se ha catalogado como optimismo irreal. Esta sensación se caracteriza porque la persona llega a pensar que lo tiene todo bajo control, aun sin ser cierto, al igual que presenta esperanzas positivas, llegando así a incrementar la motivación, la sensación de control y el buen humor de la persona. Siguiendo este punto podemos deducir que tanto los pesimistas defensivos como los optimistas, llegan a hacer uso de estas percepciones de la realidad distorsionadas para alcanzar un mayor rendimiento, aumentando así también su motivación.

Por otra parte, los pesimistas defensivos poseen una imagen negativa de sí mismos, haciéndoles posicionarse en lo peor de la situación, lo que crea expectativas negativas. Contrariamente, los optimistas estratégicos, debido a su confianza en sí mismos y una alta autoestima, afrontan los riesgos de una forma más agresiva, en el sentido de más activa, ya que ven estos riesgos como una amenaza mínima desde el primer momento.

“La idea de que el optimismo es <bueno> y el pesimismo es <malo> se ha extendido de tal forma en la literatura psicológica y en la cultura popular que ha sido reducida a la categoría cercana al cliché en el pensamiento occidental” (Zuzul, 2008; cit en Ferradas 2014).

Pullmann y Allik (2008; cit. en Ferradas 2014) observaron que, a partir de una pronta edad (12 a 14 años), se usaba la estrategia del pesimismo defensivo en algunos estudiantes para autoprotgerse de las consecuencias del fracaso, aunque esta estrategia no llevaba a un bajo rendimiento académico. Al contrario, el rendimiento académico de los estudiantes que usaban la estrategia del pesimismo defensivo se mantenía más alto que el de los estudiantes que tenían un rendimiento medio o bajo y una autoestima más elevada. Por su parte, Eichelberger (2007; cit. en Ferradas 2014) descubrió que las personas ansiosas mostraban mayor autoestima y satisfacción, mejor rendimiento académico y de apoyo social, y más progreso hacia las metas utilizando la estrategia del

pesimismo defensivo. Respecto al ámbito deportivo, Wilson, Raglin y Pritchard (2002; cit. en Ferradas 2014) hallaron que el rendimiento de atletas pesimistas defensivos era algo superior al de los atletas optimistas, aunque los pesimistas defensivos mostraban mayores niveles de ansiedad pre-competición. Además, recordaban más intensamente ese estado de ansiedad pre-competitiva que los optimistas una vez finalizada la prueba.

En otro estudio, Norem (2008) encontró pruebas para afirmar que el pesimismo defensivo podría beneficiar a aquellas personas que tuvieran un temperamento ansioso, y también que los pesimistas defensivos podían tener un rendimiento significativamente más bajo cuando intentasen parecerse a los optimistas estratégicos. Siguiendo la misma línea, Norem y Cantor (1986; cit. en Ferradas 2014) vieron que los pesimistas defensivos, a pesar de tener bajas expectativas, llegaban a tener un buen rendimiento. El problema estaba en que cuando su *modus operandi* se veía alterado con algún estado de ánimo positivo, el rendimiento de estos pesimistas defensivos se veía afectado, hasta situarse por debajo de los optimistas estratégicos que habían sido objeto de la misma manipulación afectiva.

Hay varios estudios que comparan el rendimiento de los pesimistas defensivos y el de los optimistas. Estos estudios han demostrado que los pesimistas defensivos poseen un repertorio emocional más heterogéneo que los optimistas estratégicos, aunque la ansiedad sigue siendo el afecto negativo más frecuente (Norem, 2002). Sin embargo, los optimistas estratégicos no están acostumbrados a realizar valoraciones estresantes de las situaciones, mostrando así un control moderado sobre las mismas. Con todo eso, los pesimistas defensivos son capaces de utilizar el estrés y la ansiedad de forma estratégica para rendir mejor, correlacionando negativamente el afecto negativo con el rendimiento en las personas que son optimistas estratégicos (Norem y Cantor, 1986; cit. en Ferradas 2014).

Norem y Cantor (1986) comprobaron que el mayor problema de los optimistas es que intentan llegar al éxito desde el principio, y no barajan el fracaso hasta que éste tiene lugar. Los optimistas acuden a medidas retrospectivas como, por ejemplo, la reestructuración cognitiva de la situación cuando ésta se da, con el fin de proteger su autoestima de cara al fracaso que se pudiere producir. En cambio, los pesimistas defensivos suelen recurrir principalmente a estrategias anticipatorias. Como venimos

diciendo, es típico entre las personas optimistas que asuman la responsabilidad ante los éxitos y eludir esta responsabilidad cuando hay un fracaso, el centrarse sólo en el éxito les lleva algunas veces a lo que se conoce como optimismo ilusorio sobre el futuro. En cambio, los pesimistas defensivos tienden a considerar la posibilidad del fracaso a la hora de afrontar una situación, con lo que, además de estar mejor preparados ante una situación, también son capaces de amortiguar el impacto del fracaso en el caso de que este ocurriera, cosa que no pasa en los optimistas (Norem y Cantor, 1986; cit. en Ferradas 2014).

También encontramos algunos beneficios a largo plazo del pesimismo defensivo. Así, se ha observado que esta estrategia podría constituir un medio eficaz para las personas con una autoestima baja, ya que incrementa los sentimientos de autovalía y auto-claridad (Norem, 1996; cit. en Ferradas 2014).

Refiriéndonos al ámbito de la salud, algunos estudios demuestran los beneficios que puede tener el pesimismo defensivo. En un estudio realizado por Kiehl (1995; cit. en Ferradas 2014) se encontró que los pesimistas defensivos veían más peligrosas que los optimistas estratégicos las conductas de riesgo de contraer VIH (virus de la inmunodeficiencia humana). En esta misma línea, Norem y Crandall (1991; cit. en Ferradas 2014) demostraron que los pesimistas defensivos se interesaban más que los optimistas estratégicos en recibir información y adoptar comportamientos destinados a la prevención sobre una enfermedad ficticia que podrían contraer.

Norem (2008; cit. en Ferradas en 2014) también halló que cuando los resultados negativos son relativamente probables en cuanto a situaciones en el ámbito de la salud, el pesimismo defensivo puede ser una estrategia adaptativa. Cuando se anticipan los posibles resultados negativos aumentan las probabilidades de que la persona sea capaz de prevenir las consecuencias resultantes de las conductas de riesgo (Spencer y Norem, 1996; cit. en Ferradas 2014). A razón de esto, es congruente catalogar a los pesimistas defensivos como personas con aversión al riesgo, lo cual les haría menos vulnerables a caer en autoengaños perjudiciales, lo cual resultaría en una predisposición a adoptar comportamientos centrados en la prevención de cualquier problema de salud (Chang y Sivam, 2004; cit. en Ferradas 2014).

En 2003, Norem e Illingworth hicieron un estudio sobre el estado de ánimo y el rendimiento entre los pesimistas defensivos y los optimistas estratégicos. El estudio partía de la predicción de que el estado de ánimo negativo facilitaría el rendimiento de los pesimistas defensivos, en relación con el estado de ánimo positivo. Sin embargo, ese estado de ánimo negativo no tendría efecto en el rendimiento de los optimistas. Una vez hecho el estudio comprobaron que el estado de ánimo es irrelevante para la preparación y el esfuerzo de la tarea en los optimistas estratégicos y, por lo tanto, no tiene implicaciones motivacionales claras. Sin embargo, en los pesimistas defensivos, el estado de ánimo se considera como una parte integral de su lucha por controlar su ansiedad por perseguir sus metas.

En el año 2002, Norem realizó un estudio sobre el autoengaño defensivo y la adaptación social entre los optimistas. En la introducción nos decía que las personas optimistas y felices dan una mejor primera impresión, y a menudo son más divertidas que las personas más pesimistas o negativas. La predicción que hacía en este trabajo era que los optimistas autoengañados formarían una relación personal menos solidaria y menos íntima que los optimistas no defensivos.

3.1.1. Beneficios del self-handicapping.

En el artículo de Ferradas (2014) podemos encontrar un listado amplio de estudios y experimentos de diferentes autores. En estos estudios se nos muestran algunos de los beneficios atribuidos al *self-handicapping*. Así, por ejemplo, se ha comprobado que esta estrategia actuaría como factor de protección de la autoestima (Berglas y Jones, 1978; Rhodewalt et al., 1991; Snyder y Higgins, 1988). En este tipo de estudios relacionados con la autoestima, se ha demostrado que los *self-handicappers* suelen experimentar un menor decremento de la autoestima tras un fracaso que los no *self-handicappers*.

En otra investigación, Rhodewalt et al. (1991; cit. en Ferradas 2014) se muestra que las personas que poseen un alto *self-handicapping* protegían su capacidad después del fracaso. En otro estudio de este autor se nos muestra que la presencia de un hándicap no daba lugar a más autoestima positiva que el éxito sin *self-handicapping*, llegando a la

conclusión de que esta estrategia no servía para mejorar o aumentar la autoestima, sino que la protegía en caso de fracaso.

Snyder y Higgins (1988; cit. en Ferradas 2014) investigaron los beneficios del *self-handicapping* en términos de rendimiento. Describieron un ciclo por el cual la *self-handicapping*, además de proteger el *status quo* psicológico del *self-handicapper*, también contribuía a su auto-mejora. Así, cuando se distanciaba el *self* de las amenazas evaluativas, la persona minimizaba la auto-focalización y el afecto negativo incrementando su atención sobre la tarea, llevándole a mejorar así su rendimiento en la misma. Otros autores, como Mikulincer y Marshand (1991) apoyaron este argumento, concluyendo que las personas que pueden externalizar las atribuciones de sus fracasos son capaces de mantener una mayor atención en la tarea y, por consiguiente, se distraerían menos con otras actividades, resultando ello en un mejor rendimiento.

3.2. Bienestar psicológico y felicidad

Se entiende por bienestar psicológico el conjunto de términos en que una persona ve su desarrollo personal a lo largo de la vida, afrontando retos y consiguiendo metas, siendo estos términos favorables y satisfactorios. Veenhoven (1994; cit. en Gracia 2013) propuso que el bienestar psicológico estaba caracterizado por tres elementos:

- Carácter subjetivo, el cual se refiere a la propia experiencia de la persona.
- Dimensión global, que se refiere a la valoración de todas las áreas de la vida de una persona.
- Apreciación positiva, ahondando más allá de lo negativo.

Podemos resumir que los diferentes estudios que hay sobre bienestar subjetivo se han centrado en el desarrollo personal, la manera en que las personas afrontan sus retos vitales y su afán por conseguir las metas propuestas.

No se han encontrado estudios acerca del bienestar psicológico y el pesimismo defensivo, si bien podemos plantear algunas hipótesis y hacer algunas deducciones a partir de lo presentado anteriormente: los pesimistas defensivos presentan una mayor probabilidad de sufrir ansiedad, ya que se ponen a pensar en los aspectos negativos de la

situación que van a afrontar. Si esto lo contrastamos con la definición de bienestar psicológico, podemos decir que este tipo de personas poseen un nivel bajo del mismo, ya que pueden conseguir la meta, pero no piensan en los éxitos anteriores, sino en el futuro y en los aspectos negativos de la situación, con lo cual no van a alcanzar un bienestar pleno, debido a esta ansiedad, que afectaría al desarrollo personal y al afrontamiento de algunos acontecimientos vitales.

Por otra parte, nos encontramos con el concepto de felicidad, cuya definición es bastante complicada debido a la gran variedad de las mismas. Pero como resumen de todas ellas, podemos decir que la felicidad se asocia a la satisfacción personal con la propia vida, darle sentido a la misma o lograr objetivos (Gracia 2013).

Las emociones en las personas se pueden enfocar hacia una dirección positiva, y poder así cambiar la forma de experimentar sentimientos. Mediante las emociones positivas, podemos alcanzar una vida placentera. Se trata de aprender y practicar el modo de agradecer, perdonar (pasado), de aprender a tener esperanza y optimismo mediante el rebatimiento de los pensamientos negativos sobre el futuro, y evitar la habituación, así como de disfrutar y usar la atención para aumentar los placeres en el presente (Gracia 2013).

Remitiéndonos a nuestro trabajo y a las definiciones aportadas anteriormente, las personas que utilizan estrategias de afrontamiento tales como el pesimismo defensivo o el self-handicapping, serían menos propensos a alcanzar esta felicidad, ya que, al contrario de lo que proponen las definiciones de este término, este tipo de personas se centran en las emociones o acontecimientos negativos a la hora de afrontar una situación, con lo cual no alcanzan esa vida placentera que define a la felicidad. Además de estas emociones negativas, volvemos a mencionar en este apartado la ansiedad, lo cual tampoco les permitirá alcanzar una vida placentera.

3.2.1. Resiliencia.

"A pesar de traumas graves, incluso muy graves, o de desgracias más comunes, la resiliencia parece una realidad confirmada por muchísimas trayectorias existenciales e historias de vida exitosas. De hecho, por nuestros encuentros, contactos

profesionales y lecturas, todos conocemos niños, adolescentes, familias y comunidades que "encajan" shocks, pruebas y rupturas, y las superan y siguen desenvolviéndose y viviendo -a menudo a un nivel superior- como si el trauma sufrido y asumido hubiera desarrollado en ellos, a veces revelado incluso, recursos latentes y aun insospechados".

(Manciaux M. 2003)

En el marco de la Psicología Positiva se considera la resiliencia como la adaptación positiva que tenemos las personas frente a los riesgos o adversidades que se nos presentan. Por su parte, Masten (2001) nos dice que la resiliencia es la capacidad que tenemos de recuperarnos, sobreponernos y adaptarnos con éxito a las adversidades, desarrollando una competencia social, académica y vocacional aun habiendo estado expuestos al estrés o tensión que esto conlleva.

Siguiendo la línea de este trabajo, se han intentado encontrar estudios que relacionen directamente la resiliencia con el pesimismo defensivo. Sin embargo, no se ha encontrado nada directamente relacionado con estos dos términos. Por lo tanto, con lo que hemos encontrado hasta ahora, podemos decir que las personas que utilizan la estrategia del pesimismo defensivo o self-handicapping, buscan las situaciones negativas y se preparan para ellas, con lo cual se consideraría una estrategia de adaptación a la situación, aunque más negativa que la de los optimistas estratégicos.

Este tipo de adaptación aunque negativa, podría considerarse como "resiliencia" en este tipo de personas, ya que afrontan la ansiedad y estrés que les suponen estas consecuencias negativas y son capaces de encarar los riesgos que les llegan a suponer el enfrentarse a este tipo de situaciones. No obstante, este argumento, al no haber estudios que lo confirmen, dejaría una pregunta abierta que sería la siguiente: en este tipo de personas, ¿estaríamos hablando de una resiliencia negativa?.

4. CONCLUSIONES

Tras la revisión bibliográfica de los distintos términos abordados en este trabajo, el pesimismo defensivo, la psicología positiva o el optimismo, podemos llegar a una serie de conclusiones.

En primer lugar, nos hemos dado cuenta de que la sociedad cataloga el pesimismo defensivo como algo malo y con desventajas a la hora de afrontar situaciones diarias. En este sentido, a lo largo de nuestra revisión hemos encontrado varios artículos donde se relaciona el pesimismo defensivo con la presencia de ansiedad y bajas expectativas por parte de la persona a la hora de enfrentarse a una situación.

Para hacer frente a estas creencias de la sociedad acerca del pesimismo, hemos encontrado varios estudios que nos demuestran lo contrario, es decir, la estrategia del pesimismo defensivo ha resultado ser beneficiosa en varios ámbitos como en el rendimiento académico y autosatisfacción. También es positivo en relación con el rendimiento en el deporte, e incluso en el ámbito de la salud, ya que al barajar lo negativo, estas personas se preocupan más por estar informados y tomar medidas ante los diferentes aspectos negativos que les puedan surgir.

Por otro lado, hemos indagado más sobre el concepto de self-handicapping, viendo cómo las personas utilizan este tipo de actitud para proteger su autovalía personal, pero éstos, al contrario que los pesimistas defensivos, sí evitan el esfuerzo a la hora de enfrentarse a una situación. Sobre esta estrategia también se han encontrado una serie de artículos donde nos muestran algunos beneficios del self-handicapping como, por ejemplo, que utilizar esta estrategia puede ser un factor de protección de la autoestima que se refleja en un aumento del rendimiento en la tarea.

En este trabajo también se ha analizado la psicología positiva, y dentro de ésta, más concretamente el optimismo, entendido como la tendencia a tener expectativas positivas ante los acontecimientos, es decir, lo contrario al pesimismo defensivo. Así, se han encontrado en los diferentes estudios que los optimistas a veces pueden tener problemas a la hora de afrontar situaciones, ya que solo barajan el lado positivo y el

éxito y, por lo tanto cuando se produce el fracaso, no están tan preparados como los pesimistas defensivos y pueden experimentar elevados niveles de frustración.

En último lugar se han analizado el término resiliencia que se define como la adaptación positiva a las adversidades que se nos pueden presentar a lo largo de la vida, relacionándolo así con las diferentes estrategias y comprobando que los pesimistas defensivos también son resilientes a las situaciones.

En definitiva, hemos podido comprobar que no debemos dejarnos llevar por las etiquetas que debemos ahondar aún más en el conocimiento de los conceptos, así comprobaremos que no todo es tan malo o tan bueno como nos lo dan a entender, sino que hay que llegar más al fondo y no quedarnos con lo superficial.

5. BIBLIOGRAFÍA

Alonso E. C. (2019). *Psicología positiva. Fundamentos de la psicología positiva: programa de inteligencia social y emocional* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Valladolid

Baumeister, R. F. y Vohs, K. D. (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York: Guilford Press.

Beneyto Molina, V. B. (2011). *Efecto mediador del optimismo en los sesgos cognitivos provocados por emociones inducidas* (Tesis Doctoral). UNED, Madrid.

Canedo, M. D. M. F., y Rodríguez, C. F. (2019). Estrategias autoprotectoras y autoestima en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 5(1), 335-344.

Chang, Edward C. (2001). Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice. *American Psychological Association*. pp 69-89.

Clance, P.R. (1985). *The impostor phenomenon: When success makes you feel like a fake*. Toronto: Bantam Books.

Contreras, F., y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2(2), 311-319.

Fernández, E., y Bermúdez, J. (2001). Pesimismo defensivo, optimismo y dificultad de la tarea: El papel de las expectativas. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 54(3), 371-388.

Fernandez, E., y Bermúdez, J. (2000). El pesimismo defensivo y el síndrome del impostor: análisis de sus componentes afectivos y cognitivos. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 5 (2), 115-130.

Ferradás Canedo, M. D. M. (2014). *Self-handicapping y pesimismo defensivo en estudiantes universitarios: su relación con la autoestima y las metas de logro* (Tesis Doctoral). Universidad A Coruña.

Gracia, N. E. (2013). *Panorámica actual de la psicología positiva* (Trabajo Fin de Grado Psicología Clínica). Universidad Abierta de Cataluña.

Jiménez, E. F., y Moreno, J. B. (2001). Estrategias cognitivas, controlabilidad situacional y estado afectivo: el caso del pesimismo defensivo y el optimismo. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 6(2), 71-89.

Jiménez, E. F., y Moreno, J. B. (2000). El pesimismo defensivo y el síndrome del impostor: análisis de sus componentes afectivos y cognitivos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 5(2), 115-130.

Manciaux, M. (2003). La resiliencia ¿mito o realidad?. *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Gedisa.

Martin, A.J Marsh, H.W y Debus, R.L (2003). Self-handicapping and defensive pessimism and goal orientations: A qualitative study of university students. *Journal of Education Psychology*; 95, 617-628.

Masten A.S. (2001) Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, n.56, 227-239.

Morales, M., y González, A. (2014). Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 40(1), 215-228.

Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., González, J. L., y Bobowik, M. (2015). Felicidad y bienestar psicológico: estudio comparativo entre Argentina y España. *Psykhe (Santiago)*, 24(2), 1-18.

Norem, J. y Cantor, N. (1986). Anticipatory and post hoc Cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in «Risky» situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 347-362.

Norem J.K (2002). *El poder positivo del pensamiento negativo*. Paidós Iberica, S.A.

Norem, J.K. (2002). Defensive self-deception and social adaptation among optimists. *Journal of Research in Personality*, 36, 549-555.

Norem, J.K. y Illingworth, K.S.S. (2004). Mood and performance among defensive pessimists and strategic optimists. *Journal of Research in Personality*, 38, 351-366.

Norem, J. K. (2008). Defensive pessimism, anxiety, and the complexity of evaluating self-regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 121-134.

Peinado, O.L. (2016). *La relación del pesimismo defensivo con la ansiedad, el afecto, la depresión y los síntomas somáticos* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Jaén.

Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.

Rodríguez, S., Cabanach, R. G., Valle, A., Núñez, J. C., y Pienda, J. A. G. (2004). Diferencias en el uso de self-handicapping y pesimismo defensivo y sus relaciones con las metas de logro, la autoestima y las estrategias de autorregulación. *Psicothema*, 16(4), 625-631.

Scheier, M.F. y Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.

Schlenker, B. R., Pontari, B. A. y Christopher, A. N. (2001). Excuses and character: Personal and Social Implications of excuses. *Personality and Social Psychology Review*, 5(1), 15-32.

Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.

Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 1-2.

Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, vol.3, n.9, 87-116.

6. ANEXOS

- **Anexo I:**

“TEST SOBRE PESIMISMO DEFENSIVO”

(Extraído del libro “El poder positivo del pensamiento negativo” de Norem J.K. (2002)

Piense en una situación en la que le gustaría triunfar. Puede estar relacionada con el trabajo, su vida social o cualquier otro ámbito que le interese. Antes de contestar, piense con detenimiento cómo se prepararía para afrontar el reto y valore hasta qué punto se ajusta a usted cada una de las siguientes definiciones.

	1	2	3	4	5	6	7	
Falso								Verdadero
- A menudo empiezo imaginándome lo peor, aunque probablemente me salga bien.								
- Me preocupa el modo en que saldrán las cosas.								
- Enumero detalladamente todas las posibles incidencias.								
- Me preocupa no poder hacer realidad todos mis planes.								
- Paso largos ratos pensando en lo que puede salir mal.								
- Pienso en cómo me sentiría si las cosas fuesen mal.								
- Intento imaginarme cómo podré solucionar todo lo que salga mal.								
- Evito excesos de confianza.								
- Dedico mucho tiempo a la planificación.								
- Pienso en cómo me sentiré si todo sale bien.								
- A veces me preocupa más parecer un imbécil que hacerlo bien.								
- Considerar lo que puede ir mal, me ayuda a prepararme.								

Para saber cuál es el resultado, sume las cifras atribuidas a cada una de las preguntas. La cifra total, puede oscilar entre 12 y 84 y cuanto más alta sea, más tendencia al pesimismo defensivo indicará. Si su nota es superior a 50, usted entraría a formar parte de mi lista de pesimistas defensivos. Si su nota es inferior a 30, debe de tratarse de un optimista estratégico.

Si el resultado oscila entre 30 y 50, probablemente esté utilizando las dos estrategias, pero ninguna de forma constante. Tenga en cuenta también que la suma final dependerá de la situación en la que se haya imaginado antes de empezar a responder, porque puede que utilice distintos métodos según la circunstancia en la que se encuentre.