

UNIVERSIDAD DEL ACONCAGUA



Universidad del Aconcagua
Facultad de Psicología

FACULTAD DE PSICOLOGIA

Licenciatura en Psicología

“Estilo atribucional optimista y rendimiento académico en adolescentes”

Apellido: Martín Gimenez

Nombre: José Manuel

Teléfono: 02616582796

Mail: josemanuelmartingimenez@gmail.com

Nombre de director: Dra. Mariana Torrecilla

Fecha: Setiembre 2014

En memoria de Emma
Mi primer maestra de optimismo

HOJA DE EVALUACIÓN

TRIBUNAL EXAMINADOR:

PRESIDENTE:

VOCAL:

VOCAL:

PROFESOR INVITADO: Dra. Mariana Torrecilla

NOTA:

Contenido

Resumen.....	7
Abstract	8
Introducción	9
Marco Teórico	11
Capítulo 1	12
La Psicología Positiva: surgimiento, definiciones y estado actual del tema	12
Los orígenes.....	14
Algunas definiciones posibles	20
Objetos de estudio	22
Las críticas	24
Capítulo2:	29
EL OPTIMISMO y.....	29
LOS ESTILOS ATRIBUCIONALES.....	29
Las pautas explicativas	35
Dimensiones de las pautas explicativas	36
Otras teorías de Estilos Atribucionales.	40
CAPITULO 3	43
Escuelas de Optimismo	43
Antecedentes	45
EL FRACASO ESCOLAR	47
¿Qué es el fracaso escolar?	47
Optimismo en nuestras Escuelas	51
Conceptos de la Psicología aplicados a la Educación	51
Re- educación de los estilos atribucionales	53
CAPITULO 4	57
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	57
Objetivos del trabajo:.....	58
Hipótesis de investigación:.....	58
MÉTODO:.....	58
Diseño:.....	58
Tipo de muestra	59
Sujetos.....	59
Definición operacional de variables estudiadas:.....	60

Instrumentos de medición:	60
Procedimiento	63
Capítulo 5	65
PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS.....	65
Discusión de Resultados.....	72
Conclusiones	76
Generales	76
Bibliografía	79
Anexos.....	85

Resumen

En la presente investigación se abordará la temática del Optimismo desde la concepción de promoción en salud y la mejora en la calidad de vida estudiada desde los estilos atribucionales causales de las conductas. Este trabajo de investigación tiene como objetivo analizar la función del estilo explicativo optimista y su relación con el rendimiento académico en la adolescencia.

Para esto se evaluó a 91 estudiantes de tercer año de un colegio Privado de Luján de Cuyo. Los estilos atribucionales se analizaron a través de las respuestas que los adolescentes dieron al cuestionario de Estilos Atribucionales de Peterson, Semmel, Seligman y cols (1982). Las puntuaciones pueden ser ubicadas en el continuo que se ubica desde el estilo explicativo negativo (pesimismo) al estilo explicativo positivo (optimismo). Para analizar el rendimiento académico se trabajó sobre el porcentaje de espacios curriculares aprobados y desaprobados hasta el momento de la toma del inventario. El rendimiento académico se evaluó con el siguiente rango: 0 a 6 (seis) Espacio curricular desaprobado 7 a 10 (siete a diez) Espacio curricular aprobado.

Los resultados que se obtuvieron fueron que los alumnos con estilos atribucionales “moderados”, “optimistas” y “muy optimistas” presentan niveles académicos medios y altos (promedios de 7,8 y 9), A su vez se observó que ningún adolescente puntuó en los rangos de estilos atribucionales “muy pesimistas y “pesimistas”.

Abstract

This research will be an approached of Optimism from the conception of health promotion and the improvement in life's quality from the study of causal attribution styles of behavior. The aim of the following investigation is to analyze the role of optimistic attribution style and its relation to academic performance in adolescence.

91 third-year students of a Private school in Lujan de Cuyo were assessed to achieve of the study. The attribution styles were analyzed through the responses to the questionnaire ASQ Peterson, Semmel, Seligman y cols (1982)

To analyze the academic performance, we worked on the percentage of approved and disapproved curriculum areas up to the time the questionnaire was taken

The results obtained were that the style "Moderate", "optimistic" and "very optimistic" have strong presence in high academic standards (averages of 7.8 and 9), turn it was observed that no teenager scored in the ranges attributional styles "very pessimistic and" pessimistic ". At the same time it was noted that no teenager scored in the ranges of attributional "very pessimistic and" pessimistic "styles.

Introducción

A través del estudio de la Carrera de Psicología, he podido observar los cambios y retos que enfrenta dicha disciplina. Soy testigo de cómo paulatinamente concepciones y abordajes de la misma han ido mutando y evolucionando. Desde “una” psicología basada solamente en la enfermedad a una psicología encargada de entender y trabajar el proceso de salud.

Dentro de este nuevo paradigma aparece la Psicología Positiva, la cual si bien es una rama de la psicología de reciente aparición, se centra en el estudio científico de las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos, además de cómo las instituciones pueden facilitar su desarrollo.

La Psicología Positiva tiene como propósito ampliar el foco de la psicología clínica más allá del sufrimiento y su consecuente alivio buscando comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las emociones positivas y a las cualidades propias del ser humano.

Uno de los más significativos aportes de esta rama es que pretende fomentar y promover cualidades para que actúen como factores protectores de los trastornos psicológicos. De dicha manera se aborda “la salud” en general, mejorando la eficacia de las técnicas psicológicas utilizadas tradicionalmente.

Dentro de este nuevo campo de la Psicología, el optimismo es una de las variables más estudiadas. Avia (2009, 79) indica que, además de ser requisito para la supervivencia, es condición indispensable para una vida plenamente humana, una de las mejores armas para adaptarse al medio y transformarlo, un mecanismo que permite que las personas sean capaces de superar el infortunio, de construir y soñar el futuro.

Ahora bien entre los factores investigados en la actualidad sobre el optimismo se encuentran las atribuciones causales o estilos atribucionales. Bornas (1988) señala que la teoría de la atribución surge en el seno de la

psicología social, y sus supuestos básicos pueden resumirse en dos: que la gente realiza espontáneamente atribuciones causales, es decir que se pregunta por las causas de lo que le ocurre o ve que ocurre a los demás, y que estas atribuciones influyen en su comportamiento futuro.

Si bien, la presente investigación no pretende demostrar ni comprobar dicha teoría, lo expuesto anteriormente genera en mí interrogantes con respecto a si dicho principio se puede observar en los adolescentes de un colegio privado de la Provincia de Mendoza y cómo afecta en su rendimiento académico.

La relevancia de la presente investigación es que permite conocer la relación entre los rangos de optimismo y del rendimiento académico de adolescentes para desarrollar actividades psicoeducativas tempranas para el desarrollo del optimismo, en aras promover salud en dichos espacios y edades.

La investigación se ha organizado de la siguiente manera:

La Primera parte versa sobre el marco teórico y estado actual del tema, en donde se desarrollarán los conceptos de la Psicología Positiva, el Optimismo y los estilos atribucionales y por último el Optimismo en las escuelas.

La Segunda Parte consiste en el marco metodológico de la investigación, que refiere a los objetivos, los materiales, método y procedimiento.

La tercera parte consiste en la presentación y discusión de resultados

Por último se expondrán las conclusiones obtenidas a los largo del trabajo realizado.

Marco Teórico

Capítulo 1

La Psicología Positiva: surgimiento, definiciones y estado actual del tema

“...También buscamos potenciar emociones positivas, fortalezas, competencias, capacidades y virtudes que contribuyen a aumentar la satisfacción personal y a llevar una vida más plena...”

Seligman



En este capítulo se abordará el surgimiento de la teoría sobre la cual se apoya esta investigación, repasando su surgimiento en un contexto espacio temporal determinado y su posterior aplicación a otros contextos. Se intentará describir sus objetos de estudio hasta el momento como así también las definiciones que han elaborado distintos profesionales. Por último las críticas que se le realizan a la misma, lo que permitirá obtener un panorama general de la Psicología Positiva.

Históricamente la psicología estuvo basada solamente en la atención a las enfermedades, a partir de experiencias negativas en los seres humanos y de trastornos mentales, la psicología actuaba como herramienta para superar esos problemas y restaurar en el equilibrio. De este modo no se había prestado atención a la potencialidad de la misma para desarrollar las capacidades de una persona y sus emociones positivas, con esta perspectiva surgieron nuevos conceptos.

Algunos autores se refieren de la siguiente manera a la situación referida: “Ciertamente, durante muchos años la psicología se ha centrado exclusivamente en el estudio de la patología y la debilidad del ser humano, llegando a identificar y casi confundir psicología con psicopatología y psicoterapia” (Posek, 2006, 1). “Desde sus inicios la psicología se ha centrado en los aspectos negativos de la conducta humana. (...) La psicología parece ser la ciencia de los defectos humanos y del mal funcionamiento de las personas en diversos ámbitos. Se utiliza pues el modelo médico tradicional caracterizado por un fuerte énfasis en el trastorno y su patología asociada. Las prácticas médicas se organizan en función de este modelo y asumen que las tareas del profesional son el diagnóstico del trastorno, descubrir sus causas y sus síntomas, y diseñar tratamientos específicos” (Salanova, 2003, 350).

Como cuestionamiento a este modelo aparece la Psicología Positiva constituyéndose en un nuevo paradigma a partir del cual pensar las prácticas de la salud mental, si bien es una rama de la psicología de reciente aparición-

por lo que aún se encuentra en un proceso de conceptualización y experimentación- se puede afirmar que la misma se centra en el estudio científico de las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos, también en cómo las instituciones pueden facilitar su desarrollo.

La Psicología Positiva tiene como propósito general ampliar el foco de la psicología clínica más allá del sufrimiento y su consecuente alivio buscando comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las emociones positivas y a las cualidades propias del ser humano.

Uno de los más significativos aportes de esta rama es que pretende fomentar y promover cualidades para que actúen como factores protectores de los trastornos psicológicos. De dicha manera se aborda “la salud” en general, mejorando la eficacia de las técnicas psicológicas utilizadas tradicionalmente.

“La psicología ha comenzado muy reciente a aceptar como un objeto relevante de estudio el bienestar subjetivo y a afrontar directamente, como un deber pragmático académico, la exploración de las fortalezas humanas y de los factores que contribuyen a la felicidad de los seres humanos” (Vázquez, 2006:2).

Los orígenes

La Psicología Positiva tiene sus orígenes a fines de la década del 90 con los trabajos del psicólogo y escritor estadounidense Martin Seligman, a quien se considera fundador de esta disciplina. Anteriormente este profesional junto a Aron T. Beck había desarrollado la Teoría de “Learned Helplessness” (indefensión aprendida) y un modelo experimental para el tratamiento de la depresión. Éste consiste, de cierta manera, en contrarrestar esos pensamientos negativos a través de lo que llamaron las “disputation skills” (habilidades de disputa). La idea es que las personas aprendan a explicar o racionalizar los eventos que le ocurren de otra manera más positiva, que cambien su interpretación de los hechos y logren así superar la depresión.

Durante años, con esta nueva teoría en pie, Seligman fue creando y probando nuevas técnicas y ejercicios cognitivos que no sólo demostraron poder mejorar la vida de las personas depresivas sino que consiguieron prevenirla. Su investigación sobre la depresión y el pesimismo que se transformó en nuevas ideas acerca de optimismo. Estas experiencias fueron claves para sus desarrollos teóricos posteriores.

Esta disciplina creada por Seligman se desprende de la Psicología Cognitiva, que dicho a grandes rasgos es aquella que se encarga del estudio de la cognición, es decir, que estudia los procesos de pensamiento, la elaboración de información y de ideas.

La Psicología Cognitiva refiere la explicación de la conducta a entidades mentales, a estados, procesos y disposiciones de naturaleza mental, para los que reclama un nivel de discurso propio, que es distinto de aquel que se limita al establecimiento de relaciones entre eventos y conductas externas y del referido a los procesos fisiológicos subyacentes a las funciones mentales. En ella predominan los estudios experimentales del comportamiento humano. Son experimentos controlados de laboratorio, en los que se manipulan variables independientes para observar los efectos sobre las variables dependientes. Se utilizan grupos experimentales y de control para inferir causalidad. Entre las diversas áreas de estudio de la cognición se encuentran:

La PERCEPCIÓN ¿Cómo percibe el cerebro humano lo que reciben los sentidos? ¿Cómo la mente realiza la percepción de formas y de patrones?

La RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CREATIVIDAD ¿Cómo resolvemos problemas? ¿Por qué algunos somos más o menos creativos que otros?

Y es fundamentalmente a partir de las investigaciones de Seligman en estas áreas de donde surge el Psicología Positiva.

También hay que destacar los aportes de la Psicología Humanística. A decir de Warmoth y colaboradores (2001) los psicólogos humanistas no sólo investigan acerca del sufrimiento y el trauma, sino también abordan cuestiones

relacionadas al crecimiento, la creatividad, sueños, ética y valores. Los psicólogos enrolados en la corriente humanista como Abraham Maslow (1987) y Carl Rogers (1971) ya proponían que la psicología debía ocuparse con igual énfasis de estudiar la enfermedad como las capacidades y potencialidades psíquicas.

“Entre los más relevantes, encontramos a Maslow (1954) quien introdujo la teoría de la motivación humana e ideas tales como las necesidades de desarrollo y autoactualización (self-actualization).

También Jahoda (1958) evaluó de forma teórica, experimental y empírica, evidencias de la naturaleza de la salud mental. Asimismo, formuló seis criterios que permiten reflexionar acerca de la salud psíquica y las actitudes hacia el si mismo. Estos son: crecimiento, desarrollo y actualización del si mismo, integración, autonomía, percepción de la realidad y dominio del entorno.

Allport (1961,1968) describió la personalidad madura: la cual tiene una amplia extensión del sentido de si mismo; es capaz de establecer relaciones emocionales con otras personas, en la esfera íntima y en la no íntima; posee una seguridad emocional fundamental, sentido del humor, se acepta a sí misma y vive en armonía con una filosofía unificadora de la vida.

En la década del setenta, Rogers (1972) a través de su terapia centrada en el cliente desarrolla su creencia de que los individuos tienen el poder de moverse a sí mismos a un mejor funcionamiento describiendo y expresando su auténtico ser. Asimismo, realizó también una gran contribución al estudio del funcionamiento integral de la persona, entendiendo la vida plena como un proceso, caracterizado por la apertura a la experiencia, la tendencia al vivir existencial, la mayor confianza en el organismo y la tendencia a un funcionamiento pleno.

Frankl (1979) desarrolló la técnica terapéutica denominada logoterapia. De acuerdo con ella, la primera fuerza que moviliza al hombre es la lucha por encontrar un sentido a la propia vida, asignando distintos significados a la misma.

En los años actuales los aportes de Millon y Davis (2000) acerca de la personalidad humana en términos de equivalente psicológico del Sistema Inmune, constituyen una contribución importante a la Psicología Positiva”
(Prada, 2005, pp. 3, 4).

Seligman, quien desde el 2005 es director del Departamento de Psicología de la Universidad de Pensilvania, considera que esta rama de la psicología se centra en el estudio científico de las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos, además de las instituciones que facilitan su desarrollo. Constituye un campo concerniente al bienestar y el funcionamiento óptimo del ser humano. (Seligman & cols, 2005). El gran mérito de este investigador es haber puesto el foco de sus estudios en descubrir que es lo que hace sentir bien a las personas, que cosas son necesarias para tener felicidad y las conductas que esto genera, dejando de lado el estudio tradicional de enfermedades y patologías.

De acuerdo con Seligman antes de la Segunda Guerra Mundial, la psicología tenía tres misiones claras: curar las enfermedades mentales, hacer que las vidas de todas las personas fueran más productivas y satisfactorias, e identificar y cultivar el talento sobresaliente. Pero después de la guerra, las dos últimas misiones-crear vidas más plenas y nutrir el talento-se perdieron y curar la enfermedad mental se volvió la misión central y prácticamente la única de los psicólogos, tanto en la práctica profesional como en la academia. “La psicología se enfocó en la enfermedad mental por dos razones económicas fuertes: en 1946 se creó en los EUA la Veterans Administration y los psicólogos empezaron a trabajar ofreciendo orientación y terapia a los soldados veteranos de la guerra, y en 1947, también en los EUA, se fundó el National Institute of Mental Health y los psicólogos académicos se dieron cuenta de que se podían obtener fondos para investigación si estudiaban la patología y la enfermedad mental” (Maymin, 2007: 1-2).

A raíz de esta situación declaró: “En mi profesión pasamos mucho tiempo (y dejamos mucho dinero) intentando hacer los problemas menos problemáticos. Ayudar a la gente con problemas es una meta que merece la pena, pero la psicología nunca se ha centrado en la meta complementaria, es decir, mejorar la vida de las personas” (Seligman, 1996: 192)

Junto con este investigador una gran cantidad de psicólogos continuaron los estudios de esta disciplina, que al ser de tan reciente aparición en términos

históricos está en pleno desarrollo, cabe mencionar una serie de hechos claves que dieron origen a su nacimiento formal:

- En 1998 Martin Seligman dio una conferencia en la Asociación Americana de Psicología¹ (APA), donde concluyó su discurso diciendo: “La psicología no es una mera rama del sistema de salud pública, ni una simple extensión de la medicina, nuestra misión es mucho más amplia. Hemos olvidado nuestro objetivo primigenio, que es el hacer mejor la vida de todas las personas, no solo de las personas con una enfermedad mental. Llamo a nuestros profesionales y a nuestra ciencia a retomar esta misión original justo ahora que comienza un nuevo siglo”
- En 1999 durante el I Congreso Akumal celebrado en México, un grupo de investigadores elaboraron un manifiesto de soporte a la nueva Psicología Positiva. Entre ellos destacan Barbara Fredrickson, Mihaly Csikszentmihalyi, Jon Haidt, Ken Sheldon y Kevin Rathunde. Poco después Martin Seligman creó el Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pensilvania.
- En el año 1999 se realiza en Lincoln, Nebraska, la Primera Cumbre Anual de Psicología Positiva
- En el 2000 se publicó un número de la revista American Psychologist, dedicado íntegramente a la Psicología Positiva. (Adserá, 2011)

Estos hechos concretos dieron reconocimiento formal y otorgaron la necesaria legitimidad académica para dar por fundada esta rama de la psicología contemporánea que nace en los Estados Unidos y se arraiga fuertemente en ese país, pero trasladándose rápidamente.

Actualmente la Psicología positiva está en más de 60 países con representación internacional a través de asociaciones como el IPPA (International Positive Psychology Association), APPA (Associação de Psicología Positiva da América), entre otras.

¹¹La American Psychological Association fue fundada en 1892 con 31 miembros y creció rápidamente después de la Segunda Guerra Mundial. Hoy, APA cuenta con cerca de 130.000 miembros y 54 divisiones en sub-campos de la psicología. Su objetivo estratégico es ampliar el papel de la psicología en la promoción de la salud y el creciente reconocimiento de la psicología como ciencia. www.apa.org

Otro de los fundadores de esta línea es el norteamericano Mihaly Csikszentmihalyi cuyos principales esfuerzos han estado dirigidos a responder la pregunta ¿qué es la felicidad?, y en los intentos por responderla elaboró el concepto de flujo o *flow*, presentado en 1975, entendido como “un estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, durante la cual el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unas a otras sin pausa. Todo el ser está envuelto en esta actividad, y la persona utiliza sus destrezas y habilidades llevándolas hasta el extremo” (Csikszentmihalyi, 1996). Este concepto fue tomado por la Psicología Positiva como un aporte fundamental.

En 2003 Seligman presentó un modelo teórico y práctico de tres vías (vida placentera, vida comprometida y vida significativa) en la que fue su primera publicación de Psicología Positiva, el libro *La auténtica felicidad*. Sin embargo, después de diez años de investigaciones poniendo en práctica los supuestos de este modelo, el mismo Seligman presentó una revisión de su teoría de la felicidad en su último libro *Flourish* (2011), traducido al español como *La vida que florece*. En la reformulación de su teoría Seligman considera que el núcleo de la Psicología Positiva pasa a ser el bienestar en lugar de la felicidad; y que el patrón de medida y el objetivo dejan de ser la satisfacción con la vida para ser ahora el crecimiento personal. (Barahona, 2013).

De todas maneras, lo cierto es que en menos de 15 años la Psicología Positiva se ha establecido como un movimiento sólido y serio que cuenta con todos los elementos que hacen de ella una disciplina psicológica por derecho: “un amplio y creciente cúmulo de investigaciones, una gran cantidad de publicaciones, que incluyen manuales y libros de texto, numerosos artículos en revistas científicas, abundantes conferencias, simposios y otros encuentros, aparición de asociaciones internacionales que representan y promueven los intereses de la Psicología Positiva, páginas web y grupos de discusión en Internet, cursos monográficos y postgrados en todo el mundo” (Linley, 2006: 1).

En Argentina la revista *Psicodebate* editada por la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Palermo es el principal órgano de difusión de

esta disciplina, dedicándole una gran cantidad de número a sus aplicaciones y estudios.

Algunas definiciones posibles

Esta disciplina, que ha tomado fuerza en la primera década del siglo XXI, ha tenido amplias definiciones que han resultado muy útiles para las investigaciones en ella enmarcadas. Se tomaran la de algunos autores.

El creador de esta disciplina, Martin Seligman, la ha definido como el estudio científico del funcionamiento humano óptimo (Seligman, 1999), es decir, que no sólo se trata de identificar aspectos o cualidades positivas sino de cómo potenciarlos e incrementarlos para mejorar la calidad de vida de las personas.

La española Beatriz Vera Poseck, especialista en psicología clínica, que ha realizado varias investigaciones en esta área sostiene: “La psicología positiva tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías. La concepción actual focalizada en lo patológico se centra en corregir defectos y reparar aquello que ya se ha roto. Por el contrario, la psicología positiva insiste en la construcción de competencias y en la prevención” (Posek, 2006:4)

Por su parte el investigador español Luis Fernández Ríos, una gran crítico de esta disciplina, postula la siguiente definición en la Revista Colombiana de Psicología número 17 del año 2008: “La psicología positiva es el estudio científico de los mecanismos psicológicos de las fuerzas, recursos o virtudes que, en un contexto socio-material, contribuyen a construir un funcionamiento óptimo de individuos, grupos, organizaciones y sociedades”. (Fernández Ríos, 2008: 165). En otro escrito continua diciendo: “el concepto de psicología positiva incluye todos aquellos aspectos relacionados con el arte positivo de vivir o los recursos para la buena vida” (Fernández Ríos y Comes, 2009:1). Este autor considera que la psicología positiva se encarga de evaluar

procesos o recursos psicológicos implicados en la consecución de metas beneficiosas para realzar el bienestar.

Martina Casullo, doctora en Psicología, define la Psicología Positiva como el estudio científico del funcionamiento psíquico óptimo. Desde un nivel meta-psicológico, intenta corregir el desbalance histórico en la investigación y la práctica psicológica, llamando la atención sobre los aspectos positivos del funcionamiento y la experiencia humana. En un nivel pragmático, se trata de entender las condiciones, los procesos y los mecanismos que llevan a aquellos estados subjetivos, sociales y culturales que caracterizan una buena vida. “Se interesa en comprender y analizar cómo y por qué, aún frente a situaciones de máximo estrés, los sujetos pueden desarrollar fortalezas, emociones positivas, proyectos de vida. ¿Qué factores, circunstancias y procesos intervienen para que la persona, a pesar de haber sufrido pérdidas, enfrentado conflictos, padecido enfermedades graves, considere que la vida merece ser vivida? (Casullo, 2008: 61).

Sheldon y King la definen como: “el estudio científico de las fuerzas y virtudes humanas naturales, una disciplina que se pregunta cuál es la naturaleza de la eficacia del funcionamiento del ser humano centrando la atención en los potenciales, motivos y capacidades de éste” (Sheldon y King, 2001).

Como se ve el acento está puesto en el aspecto científico, ya que la preocupación por la felicidad y los aspectos positivos de los seres humanos es muy antigua y puede rastrearse desde la filosofía de Aristóteles, en todas las expresiones artísticas, en técnicas de meditación, etc. pero esta disciplina nace de la ciencia y está al servicio de ella.

Objetos de estudio

Luego de las definiciones citadas en donde ya ha quedado delimitado el campo de acción de esta disciplina resulta pertinente avanzar en la precisión de los objetos de estudio para no caer en una inespecificidad epistemológica dada la amplitud de los temas posibles de investigar desde esta perspectiva.

El objeto de este interés no es otro que aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana no sólo para ayudar a resolver los problemas de salud mental que adolecen a los individuos, sino también para mejorar su calidad de vida y bienestar, todo ello sin apartarse nunca de la más rigurosa metodología científica propia de toda ciencia de la salud.

“La Psicología Positiva se basa en tres pilares: en primer lugar es el estudio de la emoción positiva; sobre todo las fortalezas y virtudes, pero también las habilidades como la inteligencia y la capacidad atlética; y el estudio de las instituciones positivas, como la democracia, las familias unidas y la libertad de información, que sustentan las virtudes y a su vez sostienen las emociones positivas” (Seligman, 2004:14).

Seligman y colaboradores han intentado responder a la pregunta ¿qué es la buena vida? Para ello han utilizado listas de características de la buena vida, así como aspectos básicos consensuados de lo que son los estados subjetivos positivos. Mediante trabajos en grupos de expertos han ido desarrollando han creado taxonomías de la Psicología Positiva, diseñando un listado relativo a “las raíces de la vida positiva”, logrando enumerar características de la vida positiva tales como: amor e intimidad, autorregulación de la conducta, ayuda a otros/ altruismo, bienestar subjetivo, conocimiento y comprensión de las áreas de la vida “fuera de uno mismo”, coraje, creatividad, originalidad, espiritualidad, gusto estético, individualidad, integridad, juego, liderazgo, mentalidad de futuro, sabiduría, trabajo satisfactorio, entre las principales. (Salanova, 2003: 353). Todos los fenómenos humanos que se enmarquen en estas características son su objeto de estudio fundamental.

La revista mexicana de psicología llamada “*Uaricha*” publicó en 2010 un artículo titulado “La psicología positiva”. Una joven disciplina científica que tiene como objeto de estudio un viejo tema, la felicidad” en donde se enumeran una serie de objetos de estudio tales como:

- El estudio del bienestar psicológico y bienestar subjetivo de modo operativo, es decir de modo que pueda ser medido, para ello se generan instrumentos de medida haciendo uso de la tecnología matemática (psicometría) y diseños experimentales que permitan medir de forma válida y fiable conceptos como bienestar subjetivo, bienestar personal, optimismo, inteligencia emocional, etc.
- Las emociones positivas, sentimientos positivos como el amor, el humor, etc. Son célebres los estudios sobre el *fluir* (flow) o experiencia óptima, introducido por Mihaly Csikszentmihalyi.
- Las posibles relaciones de las emociones positivas con otras variables. Un ejemplo de ello puede ser la teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas (Broaden and Build Theory of positive emotions) de Fredrickson (1998, 2001)
- Los procesos y variables que se relacionan con el funcionamiento óptimo (en términos científicos, niveles elevados de bienestar subjetivo y/o de bienestar personal). Por ejemplo, ante una situación traumática, la psicología clínica y la psicología en general se interesa y se centra en las reacciones anómalas de las personas (trastorno de estrés postraumático o trastorno depresivo mayor), trata de explicar qué condiciones causan o favorecen la aparición de dichos trastornos, para posteriormente intervenir del modo más efectivo posible. En cambio, la psicología positiva, se centra en aquellas personas que sobreviven y quedan poco o nada afectadas de forma negativa (ausencia de trastorno) por dicha situación traumática.
- El estudio de la creatividad, es decir la capacidad de crear, de producir cosas nuevas (obras de arte, nuevos pensamientos, descubrimientos científicos, etc.), y también puede desplegarse en el campo de la vida diaria y obedece a la capacidad de resolver problemas de una forma original (Csikszentmihalyi, 1996)

- Técnicas y protocolos de intervención con la finalidad de aumentar los niveles de bienestar (subjetivo o personal).

Como se ve si bien el estudio de la felicidad no es nuevo, como menciona el citado artículo, las áreas de investigación que propone esta joven disciplina si son novedosas, especialmente lo que tiene que ver el desarrollo de instrumento de medición y la aplicación práctica de los resultados con el objetivo de incrementar nuestros niveles de felicidad.

Las críticas

Ampliamente presentada esta disciplina se verán algunas de las críticas que distintos investigadores le han realizado, como toda área de reciente surgimiento en la academia la Psicología Positiva es permanentemente sometida a diversos análisis y cuestionamientos propios de la búsqueda de legitimidad en el terreno de la las ciencias médicas.

A raíz de los temas que se debaten y se investigan bajo su órbita se han producido una serie de extrapolaciones de sus conceptos un tanto engañosas que han llevado a confundirla con literatura de autoayuda (de hecho el libro de Seligman *La auténtica felicidad* se vendió en los supermercados en las góndolas así tituladas), con técnicas de coaching, con ejercicios de meditación, con una corriente new age y toda una serie de prácticas y discursos que producen un alejamiento del rigor científico y metodológico propio de esta disciplina. En este aspecto se enmarcan las principales críticas, incluso algunas sostienen que hay un interés mercantil en estas publicaciones que es el que predomina y en función del mismo se venden libros, cursos, dvds y otros productos.

Algunos autores sostienen que la Psicología Positiva no aporta nada nuevo ya que sus bases ya se encontraban en la filosofía antropológica oriental y occidental: “como supuesta alternativa original la psicología positiva se

encuadra dentro de la tradición del modelo de competencia o de invulnerabilidad orientado a la prevención (...) se halla relacionada con el impulso explicativo positivo y constructivo del ser humano. Sin embargo, esta perspectiva no aporta nada original. En la población en general observamos que la norma es la resiliencia ante las adversidades de la vida y no el sucumbir ante ellas” (Fernández Ríos y Cosmes, 2009:8). Consideran que se corre el riesgo de dar a entender que los desarrollos anteriores fueron inútiles o equivocados. “La presuposición de que hasta ahora la Psicología ha estado centrada exclusivamente en lo negativo y no se ha centrado en los aspectos positivos de la persona es, cuando menos, exagerada” (Úrsua, 2006:322). Es por esto que Richard Lazarus, gran crítico de esta corriente, afirma que no constituye un cambio de paradigma.

Considerar que las emociones positivas son siempre el objetivo y deben estar siempre presentes es cuestionable (...) buscar siempre las emociones positivas lleva a trivializarlas facilitando lo que algunos autores han llamado “la tiranía de la actitud positiva” (Held, 2002). Held dedica su excelente artículo a revisar cómo puede exagerarse la llamada a las virtudes del optimismo o la visión positiva y cómo en las dos últimas décadas en Norteamérica se ha exagerado esta tendencia. En esta misma línea María Prieto Ursúa agrega: “El empuje para la actitud positiva ha llegado a ser tiránico en esa sociedad, en la que los norteamericanos no sólo viven con una inclinación histórica y cultural hacia el optimismo, sino con una expectativa y una demanda hacia el mantenimiento de una actitud positiva en cualquier momento y a cualquier precio”. (Úrsua, 2006:330).

Esta crítica se enlaza con otra que es muy habitual que es la que dice que la Psicología Positiva es un modelo estadounidense, cuyos conceptos de éxito y felicidad son propios de este país y por lo tanto su traslación a otros contextos culturales sería errónea.

También se suele criticar que la Psicología Positiva tiende a una negación del sufrimiento, lo cual no es correcto, ya que lo que esta corriente está señalando es que el dolor, los déficits y las falencias son una parte de la vida en la que la intervención de la psicología es fundamental, pero eso no

implica que se deba dejar de trabajar para potenciar las fortalezas y virtudes de las personas. La vida no consiste sólo en sobrevivir a la adversidad, sino también en alcanzar la plenitud y la felicidad.

Fernández Ríos y Cosmes(2008) puntualizan las siguientes críticas principales, de las que se hará una breve presentación:

- a) *Metodología excesivamente cuantitativa*: consideran que el excesivo énfasis en la estructura psicométrica puede llevar a olvidarse del ser humano como un todo, ya que la excesiva matematización de los procesos psicológicos no ayuda demasiado a la comprensión del ser humano.
- b) *Individualismo acontextual*: se centra prioritariamente en el individuo sin considerar la influencia de factores contextuales sobre la conducta. “La psicología positiva parece centrarse en los valores del individualismo liberal, con una buena dosis de narcisismo, predominante en la cultura occidental” (Christopher y Heickinbottom, 2008).
- c) *Olvidar el conocimiento clásico acerca de la inteligencia emocional y las emociones positivas*: muchos de los autores clásicos como Aristóteles o Cicerón ya habían hablado de estos temas.
- d) *Neurologización y psicobiologización de la psicología positiva*: hay una excesiva confianza en la neurociencia y la neurobiología, dejando de lado las posturas interdisciplinarias que son las más enriquecedoras.
- e) *Tiranía de una actitud positiva perfeccionista*: se puede caer en un optimismo no realista al tratar de enfatizar todo el tiempo las emociones positivas, lo pertinente es el optimismo crítico del proceso de vivir
- f) *Autorealización universal*: la realización personal es un presupuesto individualista que se supone universal pero no lo es ya que no se puede olvidar el factor cultural, lo que se hace con esto es exportar e importar acríticamente cosmovisiones occidentales, suprimiendo lo específico de cada cultura.
- g) *Inconveniencia de una alta autoestima*: en muchas ocasiones los beneficios de una alta autoestima son pequeños y limitados, el exagerado énfasis en buscar una alta autoestima puede debilitar la autonomía.

- h) *Controversias filosóficas inútiles*: aceptar acríticamente los presupuestos de la psicología positiva implica una filosofía ingenua de los recursos filosóficos del ser humano en el proceso de vivir.
- i) *¿Es necesario el concepto de psicología positiva?*: los autores sostienen que el término no significa lo mismo para todos los profesionales que lo utilizan y que da a entender que entonces también existe una psicología negativa lo cual no es correcto.

Lo que estas críticas señalan tiene sentido pero no se debe olvidar que esta disciplina ni siquiera ha cumplido 20 años de antigüedad, por lo que todos estos inconvenientes son entendibles y propios de su surgimiento reciente.

Respecto de los cuestionamientos que tienen que ver con sus instrumentos de medición, no hay que olvidar que hasta aquí son los que han posibilitado obtener datos a través de métodos científicos y respetando una clara metodología de aplicación, seguramente en el futuro estas técnicas se verán mejoradas. Sobre este punto Carmelo Vázquez: “sin duda se requieren más ensayos clínicos, abordar problemas clínicos diversos, emplear más y mejores grupos de control, y estudios de seguimiento más largos Retos estos no muy diferentes a los que tenemos con cualquier terapia (...)La aproximación positiva no sólo ha incorporado técnicas impensadas hasta ahora en la Psicología (ejercicios de gratitud, uso de fortalezas psicológicas, ejercicios de saboreo, etc.) sino que está abriendo territorios interesantes que vienen respaldados por investigaciones básicas y clínicas” (Vázquez, 2013: 102).

En cuanto al tema del individualismo que supuestamente la Psicología Positiva podría reforzar conviene aclarar que una de las razones que Seligman y Csikszentmihalyi (2000) aducen sobre el fracaso histórico de la psicología humanista fue tener una visión demasiado individualista del ser humano y una escasa conexión con el bienestar común. De hecho su creador subraya repetidamente la naturaleza intrínsecamente social del bienestar humano (Seligman, 2012), hablando incluso de “instituciones positivas” con lo cual queda claro que la mirada social no desaparece. Hay muchos estudios que demuestran que las medidas de bienestar subjetivo son indicadores sensibles a

las desigualdades sociales, los creadores la consideran una herramienta de transformación de las sociedades. (Vázquez, 2013).

Algunas de estas críticas pueden parecer desmedidas, no obstante, es importante tenerlas en cuenta para mantener justamente la mirada crítica sobre esta disciplina y sus desarrollos. Sin duda que como retos a futuro esta ciencia emergente tendrá que unificar sus bases epistemológicas, la terminología utilizada y avanzar en la creación de nuevos instrumentos de medición que permitan complejizar los datos obtenidos. “En cualquier caso, la investigación histórica pone de manifiesto que la Psicología Positiva se ha convertido en un movimiento sumamente amplio y variado, con enfoques y matices múltiples que puede generar debates de riqueza para una disciplina como la psicología ya de por sí amplia y policéntrica” (Dondena, 2012: 20)

Capítulo 2:

EL OPTIMISMO y

LOS ESTILOS

ATRIBUCIONALES

**“Un optimista ve una oportunidad
en toda calamidad; un pesimista
ve una calamidad en toda
oportunidad” –**

Benjamín Franklin.

En este capítulo se abordará las teorías sobre el optimismo y el constructo de los estilos atribucionales desarrolladas a la luz de las investigaciones de la Psicología Positiva.

El optimismo es uno de los temas centrales de estudio de esta rama de la Psicología. La pregunta por las causas y consecuencias que este estado produce en la salud física y psíquica de las personas es uno de los más grandes interrogantes que guían todo este nuevo ámbito de investigación

En general desde el sentido común se suele pensar que el optimismo es sinónimo de alegría o ausencia de problemas, pero como se verá es algo mucho más complejo, y la principal novedad introducida por la Psicología Positiva es que el mismo es medible a través de técnicas psicométricas.

Seligman inició sus primeros experimentos en el laboratorio de la Universidad de Pensilvania, junto a Richard L. Solomon, un renombrado teórico del aprendizaje que sostenía que cualquier comportamiento podía explicarse en clave de recompensa o castigo. El trabajo fundamental en el laboratorio se centraba en condicionar la conducta de perros mediante pequeñas descargas eléctricas precedidas por un sonido agudo. Posteriormente, se introducía a los perros dentro de unos cajones, una de cuyas paredes podía ser fácilmente saltada por el animal. Lo sorprendente, y lo que Solomon no alcanzaba a explicarse, era el motivo por el que alguno de los perros, cuando escuchaba el sonido de la bocina, en lugar de saltar y escapar de la descarga (dinámica castigo-premio) se tumbaba en el cajón gimiendo y lamentándose a la espera de la que consideraba inevitable descarga eléctrica. Estas experimentaciones son ampliamente explicadas en el libro “Aprenda optimismo: haga de su vida una experiencia maravillosa”.

Antes esta observación Seligman formuló una posible explicación: algunos perros habían llegado a la comprensión de que, hicieran lo que hicieran, carecían de control sobre la descarga, por lo que se rendían. Habían desarrollado una pauta de impotencia aprendida que les impedía escapar cuando se daba la oportunidad aunque ésta fuera tan evidente como dar un pequeño salto.

Para demostrar su teoría preparó un experimento en el que un grupo de perros tras el sonido de advertencia recibía una descarga eléctrica que, sin embargo, podían evitar si apretaban una de las paredes con el hocico. El segundo grupo de perros, recibía descargas tras el sonido sin que pudieran hacer nada para evitar la descarga. El último grupo oíría el sonido pero no recibiría la descarga.

Cuando los perros pasaron al cajón con la pared baja, los resultados fueron dispares. Los del primer grupo, aquellos que habían aprendido que en sus manos estaba el poder controlar las descargas, saltaron de inmediato escapando al dolor. Igual hicieron los perros del tercer grupo cuando comenzaron a recibir las primeras descargas. Sin embargo, los del segundo grupo, los perros que habían aprendido que nada podían hacer para evitar el dolor de las descargas, se tumbaron en el cajón asumiendo como inevitable un destino que no lo era. La conclusión a la que llegó Seligman fue que el modo en que interpretamos (y en el que nos explicamos) lo que nos sucede, determina cómo nos enfrentamos a tales acontecimientos.

Como se mencionó en el capítulo 1 Seligman había demostrado que el sentimiento de impotencia o indefensión, que luego en su segunda formulación pasó a llamarse desesperanza, podía ser aprendido, desarrollo teórico clave para las experiencias posteriores.

Las características del estado de desamparo aprendido, según este autor se dividen y describen de la siguiente manera:

Conductuales:	Pasividad y retardo psicomotor
Emocionales	tristeza, angustia, déficit anímico
interpersonal	Disminución de interacciones. Irritabilidad
motivacional	Déficit, Desinterés generalizado
Neuroquímico	Disminución de la producción de serotonina y en la producción de adrenalina y noradrenalina.

:

Es decir que así como la indefensión- desesperanza puede ser aprendida, también podemos desarrollar el "optimismo aprendido" controlando nuestros procesos de pensamiento en términos de cómo interpretamos habitualmente las cosas que nos suceden en la vida cotidiana.

Dentro de los estudios citados, Seligman, (2003, 2011, 2012) propone diversos métodos para poder re aprender nuevas conductas y salir del estado de desamparo. Entre las de mayor divulgación se encuentran:

Enriquecimiento ambiental	Promover nuevos estímulos. Que el medio tenga nuevas situaciones y cosas que le interesen.
Exposición al éxito	Exponer al individuo a situaciones donde pueda ver que lo que hace modifica realmente las consecuencias. Dentro de este punto, se trabaja la recuperación del sentido de control. Es necesario comenzar por metas chicas para que se puedan enfrentar exitosamente.
Re entrenamiento atribucional	Re aprendizaje de las causas y justificaciones que el individuo realiza frente a acontecimientos tanto negativos como positivos.
Abordaje farmacológico	En caso de que sea necesario restablecer el equilibrio químico interno
Entrenamiento en la resignación	Enseñar que existen realidades que no podemos cambiar y, más importante, que no dependen de las fuerzas propias para su cambio.

El interés moderno por el optimismo nace de la constatación del papel jugado por el pesimismo en la depresión (Beck, 1967). Desde entonces son muchos los estudios que muestran que el optimismo tiene valor predictivo sobre la salud y el bienestar, además de actuar como modulador sobre los eventos estresantes, paliando el sufrimiento y el malestar de aquellos que sufren, tienen estrés o enfermedades graves (Peterson, Seligman y Vaillant, 1988). El optimismo también puede actuar como potenciador del bienestar y la salud en aquellas personas que, sin presentar trastornos, quieren mejorar su calidad de vida (Seligman, 2002).

Diversos autores lo definen como una característica psicológica disposicional que remite a expectativas positivas y objetivos de futuro y cuya relación con variables como la perseverancia, el logro, la salud física y el bienestar (Peterson y Bossio, 1991; Scheier y Carver, 1993). Se habla de rasgos o disposiciones para hacer referencia a tendencias inherentes a comportarse de una manera concreta, a una predilección por hacer las cosas de una manera en lugar de otra.

Es decir que el optimismo media entre los acontecimientos que nos suceden y la interpretación que hacemos de ellos, tiene que ver con el modo en que conceptualizamos las causas de lo que nos sucede.

Cada ser humano tiene una forma particular de definir las causas de las cosas o un “estilo explicativo” que se va conformando desde la infancia y contamos con él a lo largo de toda nuestra vida.

El constructo que trabaja la Psicología Positiva posee como nombre el de “estilo atribucional”. Éste hace referencia a la forma con la que mayoritariamente solemos interpretar las causas de lo que ocurre a nuestro alrededor y lo que nos ocurre a nosotros mismos.

Las personas al percibir somos partícipes activos en el proceso perceptual, la teoría de la atribución, explica los procesos mediante los cuales las personas explican e intentan predecir la conducta humana.

La teoría de la Atribución se funda en el supuesto de que la gente busca activamente significados en el mundo social. Por ejemplo, si la conducta en cuestión es de una acción, ya sea que sus consecuencias sean positivas o negativas, si la conducta posee importancia para aquel que la observa, probablemente éste tratará de interpretarla. Para dicho fin se utilizan procesos de atribución para explicar la acción y para predecir si se repetirá en el futuro.

Para la Psicología Social, la tarea de tratar de inferir la causa de la conducta es estudiada como “problema atribucional”. Se entiende como atribución al proceso cognitivo mediante el cual se atribuye responsabilidad, causalidad, e intencionalidad a los eventos.

Según Hewstone (1992, en Santoni, 1998) se puede decir que la atribución es una actividad integrada en los procesos internos del funcionamiento mental.

De acuerdo con dicha teoría la “modelización mental del entorno” es uno de los principios de la teoría de la atribución. La incorporación de información, a lo largo de las diferentes interacciones que realizamos con el medio, lleva a la construcción de un modelo o representación mental del mismo. Este modelo ejerce gran influencia en la regulación de la conducta.

De acuerdo con Hewstone (1992 en Santoni, 1998) postulamos que, por ejemplo, si distintas personas realizan diferentes interacciones con su entorno, van a construir diversos modelos o representaciones mentales del mismo. Por tanto, posiblemente realizarán reconstrucciones distintas, por más que se encuentren frente a los mismos indicios.

De igual manera, cada estilo de explicación personal, puede identificarse en una de las tres dimensiones: prevalencia, personalización e incidencia.

Las pautas explicativas

En la segunda formulación de la teoría del desamparo aprendido, Seligman, acude al constructo de las atribuciones. Dicho concepto es conocido como el proceso cognitivo de adjudicación de causalidad y de significados a los hechos.

Lo que a Martin Seligman le interesa analizar es lo que él llama pautas explicativas: “son los criterios que solemos utilizar para explicarnos a nosotros mismos por qué suceden las cosas. Es el gran modulador de la impotencia aprendida. Un criterio explicativo optimista pone un freno y detiene el sentimiento de impotencia, en tanto que un estilo explicativo pesimista no hace sino acrecentar el sentimiento de impotencia” (Seligman, 2012: 31). Más adelante continua diciendo: “su modo habitual para explicar contratiempos, su pauta explicativa, es algo más que simples palabras pronunciadas cuando les va mal. Es un modo de pensar, algo aprendido en la infancia y la adolescencia. Su pauta explicativa deriva directamente de su propia opinión respecto del lugar que ocupan en el mundo: si piensan que son valiosos y merecedores de algo, o si es inútil y sin esperanzas. Allí está lo que podríamos llamar la marca de fábrica de ser optimista o pesimista” (Seligman, 2012: 65-66).

El optimismo es descrito por Scheier y Carver, como una disposición para esperar resultados positivos ante las situaciones que se afrontan de manera cotidiana. En contraparte, el pesimismo, es la disposición a esperar resultados negativos (Chico, 2002; Peterson, 2000). Esta tendencia optimista o pesimista se presenta de forma continua, y se asocia con la manera habitual en que las personas explican los resultados –negativos o positivos- que tienen en su vida, a lo cual se le ha denominado ‘pauta explicativa’.

Dimensiones de las pautas explicativas

a) Permanencia: circunstancial o permanente

Se refiere al hecho de considerar que los aspectos malos de la vida son permanentes y durarán para siempre, en el caso de poseer un estilo pesimista, o por el contrario considerarlos pasajeros, atribuibles a una coyuntura específica y por ende modificable, para un pensamiento de tipo optimista. Esto está directamente relacionado con el sentimiento de indefensión aprendida, mientras que algunas personas lo sostienen durante toda su vida, otras lo transforman.

Seligman dice: “la pauta optimista para explicar las circunstancias afortunadas es exactamente la inversa de la pauta que explica los contratiempos. Los que creen que las cosas buenas provienen de causas permanentes son más optimistas que quienes creen que esas causas son transitorias” (Seligman, 2012, 67)

A modo de ejemplo, sería la diferencia entre pensar: “*hoy es mi día de suerte/ soy una persona con suerte*”. Las personas optimistas consideran que merecen lo bueno que les sucede y que además es producto de sus cualidades, habilidades, capacidades, mientras que los pesimistas lo ven como algo transitorio. Esta dimensión determina cuánto tiempo la persona se sentirá desvalida o derrotada, para siempre vs por el momento.

b) La amplitud: específica o universal

Mientras que la primera dimensión tiene que ver con la relación con el tiempo de los eventos, esta dimensión refiere a su alcance. Hay personas que trasladen lo malo que les sucede en algún aspecto de su vida, por ejemplo el trabajo, a todas las esferas y ámbitos en que se desempeñan, por ejemplo la pareja, la familia, las relaciones sociales, mientras que otras pueden separar los problemas y mantener cierta distancia. “Las personas que formulan explicaciones *universales* para sus fracasos se rinden ante cualquier cosa que les pase cuando padecen un contratiempo. Las que tienen explicaciones

específicas pueden sentirse desvalidas en esa parte de su vida y tener ánimos para todo lo demás” (Seligman, 2012, 69).

Las explicaciones universales tienen alcance a toda la vida de la persona en cuestión, las explicaciones específicas sólo a un aspecto. Por lo tanto Seligman sostiene que: la pauta explicativa optimista para las cosas buenas es la inversa de la que corresponde a las adversidades. El optimista entiende que los hechos adversos obedecen a circunstancias específicas, por lo tanto puede hacer cosas para modificarlos, el pesimista cree que lo malo tiene causas universales, mientras que lo bueno es sólo específico.

En estas dos primeras dimensiones entra en juego el tema de la esperanza, otro aspecto fundamental de las pautas explicativas, dice Seligman: “el arte de la esperanza consiste en hallar las causas circunstanciales y específicas de los contratiempos que puedan acaecer: las causas circunstanciales limitan el sentimiento de impotencia en el tiempo y las específicas lo limitan a la situación original”. Cuando algo es circunstancial y específico está limitado en el tiempo, lo que mejora la proyección a futuro.

Así por ejemplo ante una situación de desempleo la persona esperanzada pensará: “es producto de una crisis pasajera, encontraré empleo pronto”, mientras que si las causas de este evento fueran permanentes y universales la explicación sería: “la economía siempre está mal, seguiré desempleado”.

c) La personalización: interna y externa

Cuando sucede algo malo podemos culparnos a nosotros mismos- internalizar- o bien culpar a las circunstancias y otras personas- externalizar- para Seligman quienes se culpan a sí mismos tienen una autoestima muy baja y que además esta es la dimensión que más puede exagerarse o fingirse voluntariamente. . Los que culpan a factores externos no pierden la autoestima, cuando pasan un mal rato. La autoestima baja, o pobre, por lo general proviene de una pauta interna.

La pauta optimista para explicar la buena suerte es la inversa de la que se usa para explicar adversidades: es interna antes que externa. En definitiva, todo acontecimiento es el resultado de una interacción del individuo con su entorno, de donde recibe influencias, pero también en el que influye. El comportamiento que correspondería a la inteligencia emocional sería un equilibrio, en el que consideremos la influencia (inclusive culpabilidad) de un agente, o factor, externo y, al mismo tiempo, valorar la parte que nos corresponde y, en última instancia, lo que podríamos hacer para modificarlo en nuestro favor.

En definitiva las dimensiones de las pautas explicativas podrían resumirse en el siguiente cuadro. El mismo se divide en las características del Optimista- pesimista y en las pautas explicativas de los mismos según la particularidad del evento que se exponga, ya sea positivo o negativo.

	Optimismo	Pesimismo
	Reaccionar ante situaciones difíciles asumiendo una capacidad personal y responsabilidad	reaccionar ante situaciones difíciles asumiendo indefensión- desesperanza personal
Permanencia	Los malos eventos son temporales o inestables	Los malos eventos durarán mucho tiempo (estable)
	Los buenos eventos son estables	Los buenos eventos son inestables
Amplitud	Los malos eventos están determinados por circunstancias específicos	Los malos eventos están determinados por circunstancias globales.
	Los buenos eventos están determinados por circunstancias globales	Los buenos eventos están determinados por circunstancias específicos.
Personalización	Los malos eventos están determinados por circunstancias externas	Los malos eventos están determinados por circunstancias internos
	Los buenos eventos están determinados por circunstancias internas	Los buenos eventos están determinados por circunstancias externas

Otras teorías de Estilos Atribucionales.

Según ciertas teorías (Kelley, 1992) para determinar las causas de los hechos; intentamos detectar una covariación que satisfaga tres criterios básicos. Estos son:

- el consenso,
- la consistencia
- la distintividad.

Se considera el consenso, como el grado en que los demás reaccionan a algún estímulo o evento de la misma manera en que lo hace la persona en que estamos concentrados. Por otro lado, la consistencia, es el grado en que esta persona reacciona al estímulo o evento de la misma manera en que lo hace en otras ocasiones. Por último, considera a la distintividad, es decir, el grado en que el individuo persona reacciona de la misma manera ante estímulos o eventos diferentes.

Estos criterios son utilizados tanto para detectar las causas de las propias acciones, como de las acciones de los demás.

Fritz Heider en su libro de 1958 “ La psicología de las relaciones interpersonales”, sostiene que una de las características más maravillosas de los seres humanos es la creencia que podemos explicar cualquier evento o circunstancia. La mayoría de la gente está dispuesta a juzgar quién o qué es responsable de un acontecimiento o de una acción.

Dicho autor sostiene que existe una tendencia a atribuir los éxitos de otros y nuestras propias fallas a factores externos (no percibimos el éxito de otros como un mérito propio ni nuestras fallas como propias). A su vez, postula que existe una tendencia a atribuir los propios éxitos como internos, por mérito propio y la fallas de los demás como sus propias responsabilidades.

Errores de atribución: “Error Fundamental de Atribución”

A esta altura de nuestra investigación es importante destacar que varios autores, que a continuación desarrollaremos han previsto ciertos tipos de errores con respecto a las atribuciones.

Según Ross, generalmente subestimamos las causas situacionales de la conducta, saltando parcialmente a conclusiones acerca de la disposición de la persona. Otra manera de expresar lo antedicho es suponer que tenemos un esquema de “causa y efecto” en la conducta humana (al menos en la cultura occidental) que concede demasiado peso a la persona y demasiado poco a la situación.

Ross (1977 en Piracés, 1996), ha denominado ésta tendencia hacia atribuciones disposicionales más que situacionales como el error fundamental de atribución.

Una posible explicación con respecto a esta tendencia, sugiere que cuando observamos la conducta de los otros, solemos prestar más atención a sus acciones que al contexto en el que se desarrollan, por lo que tendemos a ignorar las posibles causas situacionales de la conducta de la gente. Otra posibilidad, relacionada con la anterior, es que percibimos los factores situacionales pero tendemos a darles poca importancia (Gilbert y Jones, 1986 en Piracés, 1996).

En otras palabras, los individuos tienden a explicarse los comportamientos fundamentados más en categorías de "tipo" de persona, dando poco peso a los factores sociales y ambientales que rodearon e influyeron a la persona. Esta presunción por defecto hace que la gente haga explicaciones erróneas del comportamiento.

La discrepancia descrita se denomina “sesgo actor- observador” y se encuentra en oposición directa del error fundamental de atribución.

Ahora bien sea cual fuera la causa para generar el error fundamental de atribución, es innegable la importancia de sus implicaciones. De hecho, si no se atiende a las fuerzas situacionales que condicionan dicha conducta, puede generar la formulación apresurada de conclusiones, mayormente, de tipo reduccionista. De esta manera sólo obtenemos desatender los factores situacionales que podrían estar influyendo.

Un hecho interesante es que nuestra inclinación a atribuir las acciones de los demás a causas internas tiende a debilitarse con el paso del tiempo (Burger, 1986; Frank y Gilovich, 1988 en Piracés, 1996).

De acuerdo a estos autores, aunque tendemos a atribuir la acción de una persona a causas internas, al cabo de poco tiempo después de que ha ocurrido, logramos tomar cada vez más en consideración las causas situacionales. De modo que con el paso del tiempo, el error fundamental de atribución tiende a desvanecerse.

CAPITULO 3

Escuelas de Optimismo

“Los pesimistas pueden aprender a ser optimistas, y no por medio de trucos tan carentes de sentido como sería silbar una canción alegre o decir tonterías (día tras día, por el camino que sea, estoy mejor y mejor) sino aprendiendo una nueva batería de habilidades cognitivas. Yo no nací optimista. Tuve que aprender (incluso inventar) técnicas que me sirvieran para superar los obstáculos” – Seligman.

Como se dijo anteriormente la Psicología Positiva ha sido aplicada a diversos campos e instituciones, uno de ellos ha sido el educativo, de hecho en el libro *La auténtica felicidad* uno de los capítulos escritos por Seligman se titula: La Escuela. En este apartado el autor realiza dos preguntas fundamentales: ¿de qué manera afecta la pauta explicativa de un niño a su rendimiento en el aula? y ¿podría ocurrir que un estilo explicativo pesimista estuviera en la raíz de la depresión y los fracasos de un niño tal como sucede en los adultos?

Seligman afirma que su teoría sobre las pautas explicativas- según la cual una persona con un estilo optimista no se rendirá ante un obstáculo o un mal momento ya que lo considera circunstancial, mientras que para un pesimista la derrota es percibida como permanente- se aplica al aula.

Sucede que muchas veces se explica el fracaso escolar diciendo que el alumno/a no tiene capacidades o habilidades, y el peor de los casos se llega hasta medicarlos por déficits atencionales u otros diagnósticos.

Ahora bien, lo que esta teoría plantea es que muchas veces esos fracasos repetidos pueden deberse a la pauta explicativa del niño o el adolescente en cuestión. Si su estilo explicativo es pesimista el alumno considerará que su mal rendimiento o sus problemas escolares son permanentes, universales y se deben a causas internas y con esto impedirá el cambio o la transformación. Más allá de la capacidad y la inteligencia, la pauta explicativa es un factor capaz de compensar las bajas puntuaciones o disminuir considerablemente los logros de personas muy capaces.

Para analizar esto y dar respuesta a las preguntas antes planteadas Seligman realizó una investigación las escuelas de Princeton, Pensilvania, en 1985 puso en marcha su Estudio Longitudinal (es decir que se estudió el mismo grupo humano durante un largo periodo de tiempo) con 400 niños, sus padres y maestros a lo largo de 5 años. Este psicólogo y sus colaboradores establecieron que los mayores factores de riesgo para la depresión y el escaso rendimiento escolar son: una pauta explicativa pesimista y malos momentos en la vida.

Antecedentes

Luego de este trabajo y otros similares los estudios de estilos atribucionales o pautas explicativas en la educación tomaron impulso, también luego de la publicación de *Flourish*(2011) donde Seligman dedica un capítulo al campo de la educación titulado *Educación positiva: enseñar bienestar a los jóvenes*, en el que muestra ejemplos de implementación de la Psicología Positiva en colegios y ofrece una nueva perspectiva:“ ahora podemos enseñar las habilidades del bienestar, cómo sentir más emociones positivas, encontrarle un sentido a la vida, mejorar las relaciones y conseguir logros más positivos. Los centros educativos de todos los niveles deberían enseñar tales aptitudes” (Seligman, 2011: 83-84).

Dado que la temática es de creciente interés mundial, brevemente describiremos algunos estudios que han investigado la relación entre los estilos atribucionales y el rendimiento académico.

La investigadora española Montserrat Giménez Hernández realizó en 2005 una investigación titulada *Optimismo y pesimismo. Variables asociadas en el contexto escolar*, donde busca acercar a los educadores los conceptos básicos sobre la teoría de Seligman a fin de facilitar herramientas para una educación integral que apunte al bienestar psicológico, físico y social de los alumnos. La autora sostiene que el profesor puede convertirse en un agente generador de optimismo incentivando este aspecto de forma cotidiana.

Luego en el 2010 un grupo de investigadores de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú, tituló su investigación *Relación entre los estilos atribucionales y los estilos de aprendizaje en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana*. En el mismo Se trabajó con 364 estudiantes de 14 a 17 años, de ambos sexos, de 4º y 5º grado de educación secundaria. Se aplicó el Cuestionario de Estilos Atribucionales propuesto por Alonso (1991) y Alonso y Sánchez (1992) adaptado por Matalinares (2009) y el inventario de Estilos de Aprendizaje de Kolb (1979) adaptado por Ecurra (1991).

Otro estudio que vale la pena citar se realizó en el 2011 en México con el título *Relación del Bienestar Psicológico, Depresión y Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria*, con el objetivo de conocer esta relación se tomó una muestra de 114 adolescentes de los 3 años de secundaria de una escuela pública y el rendimiento escolar se evaluó mediante el promedio final de calificación de los estudiantes. Los investigadores- Francisco Javier Robles Ojeda, Alejandra Sánchez Velasco, Iris Xóchitl Galicia Moyeda- sostienen que: “Una de las etapas de mayor riesgo para el desarrollo de la depresión es la adolescencia, la cual presenta un nivel de prevalencia mayor con respecto a otras. Al igual que demás trastornos mentales, la depresión afecta de manera negativa el rendimiento óptimo que pudieran tener las personas en sus actividades cotidianas, por lo que en la adolescencia es importante analizar cómo influye en el desempeño en la escuela, ya que es un ámbito donde los adolescentes transcurren el mayor tiempo de su vida cotidiana”. Se llegó a la conclusión de que la relación entre el rendimiento escolar y el bienestar psicológico es moderada y positiva.

En el 2012 en España se realizó otro trabajo bajo el título *Aplicación de la Psicología Positiva a través de estrategias que motiven al alumnado y reduzcan el bajo rendimiento escolar en primaria*. Esta investigación es un gran aporte ya que la autora elaboró toda una serie de actividades concretas y de fácil aplicación para utilizar los supuestos de la Psicología Positiva de forma cotidiana y sencilla. La autora, Ana Cristina Armingol Cabrejas, afirma que estimular las emociones positivas en los alumnos hará que se logren mejores resultados cuantitativos y cualitativos en su rendimiento escolar.

EL FRACASO ESCOLAR

¿Qué es el fracaso escolar?

Según el estudio realizado por la española Ana Cristina Armingol Cabrejas “El fracaso escolar es un hecho que se da cuando un alumno no es capaz de adquirir determinados aprendizajes y conocimientos, provocando con ello que su nivel de rendimiento académico no sea el esperado para su edad (Lurcat, 1986).” (Armingol Cabrejas, 2012)

Para la autora en estos momentos el único criterio que se tiene para llevar a cabo la evaluación acerca del fracaso escolar en los alumnos son sus notas o calificaciones pero no se tiene en cuenta que el fracaso escolar puede tener diferentes orígenes, desde trastornos físicos o mentales, pasando por los intelectuales, hasta los afectivos o los pedagógicos.

Armingol Cabrejas continua diciendo que

“Sin embargo, existen otros factores muy importantes a tener en cuenta. Uno de ellos es que el actual sistema educativo no permite a los docentes prestar la debida atención que cada niño merece en función de sus necesidades debido a la masificación de las aulas (Perrenoud, 1990) Fundamentalmente y desde un punto de vista estrictamente humano, y no social, la principal consecuencia del fracaso escolar es un deterioro de la seguridad en sí mismo y una reducción de la autoestima del escolar (Muñoz, 2005). El deterioro que se produce en el niño/a lleva, poco a poco, a éste a un progresivo desinterés por lo escolar, a comportamientos de evitación, deterioro de la vida familiar, aumento de los niveles de ira, correspondientes a la frustración que supone no conseguir las metas que otros compañeros o compañeras alcanzan, o bien a sentirse agredido por el profesorado que no reconoce sus esfuerzos, y con ello aparecen agresiones verbal esa hermanos, padres, profesores o incluso autolesiones.” (Armingol Cabrejas, 2012)

Si nos detenemos a observar esta situación, podemos comprender que desde el punto de vista del alumno que posee un rendimiento académico negativo, se puede ver que él mismo está al tanto de su condición de “fracasado”, interiorizando cada vez más esa idea y provocando paulatinamente el deterioro de su autoestima.

Estamos convencidos que la educación de un alumno debe guiarse siempre hacia el crecimiento de todas sus facultades. Todos los agentes encargados de la educación, tanto padres como docentes, deben tenerlo claro, puesto que ellos son los principales pilares en los que los alumnos se van a sustentar y van a buscar apoyo. Estos deben ayudarles a crecer de la manera más equilibrada posible, tanto a nivel físico, como intelectual, emocional y espiritual, para vivir una vida satisfactoria.

La autora postula que esa es la razón por la cual es necesario hablar de la Psicología Positiva en la educación, “puesto que gracias a ella se ponen en práctica estrategias sencillas que relacionan las emociones positivas con la obtención de retos nuevos para el futuro (Peterson y Seligman, 2004). Ir en busca de la felicidad personal ayuda a llevar a cabo actitudes de optimismo, esperanza, gratitud, atención con los demás... Todo esto ayudará a desarrollar las fortalezas personales que existen dentro de cada ser humano y permitirá llegar a transmitir, tanto a hijos como a alumnos, el valor de las habilidades que existen dentro de todos ellos.”(Armingol Cabrejas, 2012)

Las últimas investigaciones realizadas (Barahona Esteban et cols, 2013) con respecto a la Psicología Positiva aplicada en la educación, comentan que una de las notas distintivas de este nuevo enfoque es que “En consonancia con autores como James, Jung, Maslow, Rogers, Frankl y Seligman, consideramos a la persona como un ser bio-psico-social-trascendente. Y bajo esta perspectiva, sostenemos que la educación adecuada a la persona ha de ser integral para poder dotar a la misma de un profundo sentido de la vida. Es decir, tiene que desarrollar equilibradamente todas las dimensiones constitutivas de su ser. Por ello, entendemos que el acto educativo lo tiene que realizar toda la persona, con todas sus dimensiones”

La cuestión que se plantea en relación a la formación integral es la referente a qué conocimientos, habilidades y actitudes serían necesarias para capacitar a los individuos a la hora de hacer frente a las exigencias que le plantea la vida en la sociedad actual (Risco, Cabaco y Urchaga, 2010).

En el presente, las competencias se entienden como actuaciones integrales para identificar, interpretar, argumentar y resolver problemas del contexto con idoneidad y ética, integrando el saber ser, el saber hacer y el saber conocer (Tobón, Pimienta y García, 2010). La acción docente estará, de este modo, centrada en el desarrollo competencial integral (saber, saber hacer y saber ser) del alumno, siendo la tarea del profesor mediar este proceso para conseguir unos determinados objetivos de aprendizaje (Cabaco, 2012).

Por tanto, la formación en competencias se extiende a los diferentes ámbitos de la persona: el cognitivo (formación en el saber), el instrumental (formación en el saber hacer) y el actitudinal (formación en el saber ser). Así, podemos establecer una formación integral desde las tres perspectivas competenciales (Risco, 2009):

- Competencias cognitivas o técnicas: conocimientos o saber conceptual.
- Competencias instrumentales o metodológicas: habilidad para poner en práctica los conocimientos.
- Competencias actitudinales, personales y sociales: disposición a saber estar, pensamiento crítico y autónomo, habilidades cooperativas y colaborativas.

La Psicología Positiva presenta implicaciones importantes para la práctica docente desarrollando teorías e instrumentos de evaluación sobre los denominados recursos psicológicos positivos (fortalezas y virtudes humanas), como señalan Perandones, Lledó y Grau (2010) y Vázquez y Hervás (2008).

Martin Seligman en su libro *Flourish* (2011) dedica un capítulo al campo de la educación:

“Educación positiva: enseñar bienestar a los jóvenes, en el que muestra ejemplos de implementación de la Psicología Positiva en

colegios y ofrece una nueva perspectiva de “educación positiva”:[...] ahora podemos enseñar las habilidades del bienestar, cómo sentir más emociones positivas, encontrarle un sentido a la vida, mejorar las relaciones y conseguir logros más positivos. Los centros educativos de todos los niveles deberían enseñar tales aptitudes...” (Seligman, 2011: 83-84).

Además, Seligman y cols. (2009) señalan en su investigación tres razones por las que el bienestar debería enseñarse en los colegios. La primera es el gran número de casos de depresión entre los jóvenes; la segunda, como un vehículo para aumentar la satisfacción con la vida, y la tercera, como una ayuda para mejorar el aprendizaje y el pensamiento creativo. Y citan estudios realizados en años recientes que revelan que el bienestar mejora el aprendizaje (propósito tradicional de la educación) y que la actitud positiva aumenta la capacidad de atención, el pensamiento creativo y el pensamiento holístico (Bolte, Goschke yKhul, 2003; Estrada, Isen y Young, 1994; Fredrickson y Losada, 2005; Isen, Daubman y Nowicki, 1987; Isen, Rosenzweig y Young, 1991; Lyubomirsky, Kingy Diener, 2005; Rowe, Hirsh, Anderson y Smith, 2007).

Lo contemplado hasta ahora, según Barahona Esteban, Sánchez Cobaco y Urchuga Litargo (2013) es que “la Psicología Positiva puede llevar a un replanteamiento de la educación ya que es el espacio apropiado para el desarrollo de las fortalezas personales de los niños y jóvenes. Desde esta perspectiva podría hablarse de Escuelas Positivas, como señalan Moreno y Gálvez(2010), donde la posible originalidad que introduce esta corriente de la Psicología en la educación es su énfasis en la coordinación de tres objetivos complementarios como son el organizacional, caracterizándose por la eficacia y eficiencia; el profesional, por la motivación y satisfacción de sus maestros; y el escolar, por el desarrollo instruccional y personal de los alumnos.”

Optimismo en nuestras Escuelas

Conceptos de la Psicología aplicados a la Educación

Como se postuló anteriormente, la presente investigación fue motivada por el pedido de los directivos del colegio Goretti debido al bajo rendimiento académico de los alumnos.

Uno de los grandes fenómenos que podemos fácilmente observar y escuchar en las instituciones educativas son las frases asociadas a los resultados obtenidos en exámenes, trimestrales, trabajos prácticos, o simplemente a tareas interpretadas por los estudiantes como castigos u apercibimientos. Frases como “me saqué un 10”, “me pusieron un 2” “ la de x materia me desaprobó”, etc...

Algunas investigaciones en el ámbito de la educación y la psicología postulan algunos conceptos y constructos para mejorar el rendimiento académico y lograr el bienestar de los alumnos. En los últimos años, dichos estudios muestran la relación entre optimismo y variables psicológicas y de salud. Así, existe consenso en que los sujetos optimistas presentarán menos estrés, afrontarán mejor los problemas de la vida y se enfermarán menos (Ortiz et al., 2003). Específicamente en relación con las estrategias de afrontamiento se ha encontrado que los sujetos optimistas tienen más estrategias de afrontamiento centradas en el problema que los pesimistas, valoran de forma más positiva las situaciones estresantes, y buscan apoyo social. En cambio, los sujetos pesimistas tienden a negar, a rendirse y a no comprometerse con las metas, enfocándose en los sentimientos negativos (CarveryGaines, 1987; Scheier, Weintraub y Carver, 1986).

Para este punto, es importante volver a citar lo que Seligman postula con respecto a dicho punto “su modo habitual para explicar contratiempos, su pauta explicativa, es algo más que simples palabras pronunciadas cuando les va mal. Es un modo de pensar, algo aprendido en la infancia y la adolescencia. Su pauta explicativa deriva directamente de su propia opinión respecto del lugar que ocupan en el mundo: si piensan que son valiosos y merecedores de algo, o

si es inútil y sin esperanzas. Allí está lo que podríamos llamar la marca de fábrica se ser optimista o pesimista” (Seligman, 2012: 65-66).

Al parece ser los meritos personales o la posibilidad de destacarse frente a los demás son atribuidos a la propia persona, como solemos escuchar en los pasillos de las escuelas, “ aprobé”. Pero cuando se trata de un castigo o mala nota mayoritariamente es algo impuesto, “me desaprobaron”.

Generalmente se tiene la tendencia a pensar que los resultados positivos de nuestra conducta provienen por el mérito y debido a causas internas, sin embargo es común atribuir los resultados negativos a causas externas, en especial a factores que se encuentran fuera de nuestro control.

Lo expuesto anteriormente es un tipo de error de atribución conocido como el sesgo de autoservicio o sesgo de interés personal.(Millar y Ross, 1975 en Barón, 1996).

Según algunos autores, un factor importante que influye en este sesgo, se relaciona con nuestra necesidad de proteger y, en última instancia poder aumentar nuestra autoestima, o bien con el deseo relacionado de quedar bien ante los demás (Brown y Rogers, 1991; Greenberg, Pyszczynski y Solomon, 1982 en Barón 1996). Este último punto es lo que se suele llamar como el constructo de la deseabilidad social. Al decir de estos autores al atribuir el éxito personal con causas internas y al mismo tiempo atribuir los propios fracasos a causas externas nos permite cumplir esas metas de protección del ego.

En la presente investigación, intentamos no solo centrarnos en conocer cuáles son las atribuciones que hacen los estudiantes en cualquier ámbito de su vida, sino poder conocer las variables postuladas al principio de esta investigación con respecto a las respuestas más comunes de los alumnos frente a situaciones negativas o positivas.

Si bien es cierto que son numerosas las intervenciones que se pueden realizar en las aulas con respecto a la temática del bajo rendimiento académico, consideramos de suma importancia poder conocer nuevas estrategias para dicho abordaje.

Las dimensiones relacionadas con el optimismo son variadas, como se ha visto en los capítulos anteriores, es por ello que en la presente investigación se indaga aquellas que pueden ser más relevancia en el ámbito escolar, pensando en todos los agentes de la educación para poder concretarlas.

Re- educación de los estilos atribucionales

Es por eso que hacemos hincapié en el aprendizaje de nuevas formas de educación, entre ellas, pensamos que el uso de los estilos atribucionales optimistas y su correcto modo de enseñanza son claves para mejorar, entre otras, el rendimiento académico.

Como bien sabemos, los estilos atribucionales o el modo en que cada uno explica las causas de lo que ha sucedido es algo que se desarrolla durante la infancia, aunque no se excluye la posibilidad de “reeducarlo” en la vida adulta. (Gimenez Hernandez, 2005)

El estilo atribucional no es, por tanto, el único factor que puede explicar el optimismo, aunque sí uno de los más sencillos sobre el que poder intervenir. El profesor se convierte en un modelo de “estilo atribucional” a través de los comentarios que hace del comportamiento de los alumnos. Así, puede enseñar a sus alumnos a hacer atribuciones más realistas, asumiendo la parte de responsabilidad, pero también descubriendo que hay factores que no siempre están bajo su control.

En las aulas podemos apreciar una gran variedad de ejemplos de situaciones educativas que si bien son las mismas para todos los sujetos cada uno de ellos elaborará una interpretación personal de ese evento y por ende, las consecuencias de misma serán notablemente diferentes.

Es por eso que como agentes de la educación tenemos el desafío de comprometernos con una educación que no sólo implique el desarrollo intelectual del alumnado, sino también otros aspectos de vital importancia para su crecimiento en el bienestar.

Para dicho trabajo Seligman (2003), refiere que uno de los primero aspectos para trabajar en la salud de es el trabajo en las emociones y en el

control de las mismas en aras a un mayor desarrollo. Para nuestro autor las emociones positivas pueden centrarse en el presente, pasado o futuro. Entre las emociones positivas respecto al futuro cita el optimismo, temática de nuestra investigación, la esperanza, la fe y la confianza. Las relacionadas con el presente son la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo la euforia, el placer y, la más importante, la fluidez. Las emociones positivas sobre el pasado incluyen la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad. Según Martin Seligman, estos tres aspectos emocionales son distintos y no se hallan necesariamente ligados.

Las investigaciones demuestran que: (Avia y Vazquez, 1998; Brown 2004; Buzan 2003, García, Laurini 2006, Tierno 2007, Seligman 2002, Pérez-Sales 2003)

- Las emociones positivas mejoran la forma de pensar, pues facilitan la puesta en marcha de patrones de pensamientos receptivos, flexibles, integradores, más abiertos y complejos, y que hace más creativa, novedosa y acertada la solución de problemas y la toma de decisiones

- Las emociones positivas se relacionan con la salud pues protegen del envejecimiento y prolongan la vida porque protegen la salud (mantienen activado el sistema inmune, producen recuperaciones cardiovasculares más rápidas tras emociones negativas o menor desgaste del sistema cardiovascular y mejoran el recuerdo de informaciones de riesgos para la salud y potencian el cuidado de la salud).

- Las emociones positivas mejoran la capacidad de afrontamiento de la adversidad pues hacen más probable que se desarrollen planes de futuro con objetivos realistas, protegen frente a la depresión y el desamparo, capacitan para reevaluar positivamente los acontecimientos adversos y para valorar positivamente los eventos cotidianos, generan más acción, activan defensas más maduras como el buen humor y el altruismo y frenan defensas inmaduras como la negación o la proyección.

Es por eso que consideramos de vital importancia el trabajo en las escuelas con respecto a las emociones positivas.

Siguiendo el desarrollo teórico de Seligman, dentro de las emociones positivas que se relacionan con el futuro, encontramos al optimismo. La educación en el optimismo. La ilusión (dado que trabaja en el futuro) del optimismo implica planificación de objetivos y sistematización de recursos y esfuerzos para lograrlo. El optimismo al que nos estamos refiriendo no confía en las soluciones mágicas, pero sí en el esfuerzo y en la posibilidad de que las cosas pueden ser diferentes (Avia y Vázquez, 1988).

Así descubrimos que ser pesimista también puede tener matices. En ocasiones, algunas personas encubren su optimismo con lo que se ha denominado «pesimismo defensivo», es decir, prefieren ponerse en lo peor o esperar malos resultados porque de esta manera se sienten mejor preparadas para afrontar los acontecimientos estresantes.

Normalmente, una persona con esta tendencia no espera aprobar un examen, tener éxito en una conferencia o que le den el trabajo tras una entrevista, aunque lo más probable es que así sea porque ha hecho todo lo posible para conseguirlo (Norem, 2000; Norem y Cantor, 1986 citado en Monserrat Giménez Hernández, 2005).

Es por eso mismo que postulamos a las escuelas como agentes formadoras de optimismo. Esta institución cobra una especial importancia. Ésta se convierte en soporte imprescindible para que el niño y el adolescente establezca unas bases seguras a partir de las cuales poder explorar, sentirse dueño de su propia conducta y aprender a ponerse límites (Gillham y Reivich, 2004; Hernangóme, 2002 citado en Montserrat Giménez Hernández, 2005).

Las aulas son también un lugar donde se puede gestar la experiencia de control y dominio como factor determinante en el desarrollo del optimismo. Esta sensación de control, definida como aquella capacidad que te permite sentirte dueño de tu propia vida, viene determinada por la confianza que tiene la persona en sus propias capacidades y en la posibilidad de poder cambiar cosas en el entorno que la rodea. (Hernangóme, 2002; Seligman, 1999) si los adultos y educadores le permitimos explorar en entornos seguros en los cuales puedan asumir riesgos y resolver problemas.

Como bien sabemos, los estudios nos dicen que para mejorar el ánimo y conseguir que predomine el positivo, no basta eliminar los problemas; y como agentes de la educación debemos ser conscientes que el enfrentamiento a una pérdida, ya sea muerte, enfermedad o en nuestro caso de estudio, el desaprobado una materia en el colegio secundario, difícilmente puede vivirse sin emociones dolorosas o negativas, pero es frecuente que conlleve también crecimiento y superación.

Una de las grandes enseñanzas que podemos dejar a los alumnos es que para ser optimista no hay que esforzarse mucho. Al respecto no comenta la autora española María Doles Avia Aranda:

“Sin embargo, el aprendizaje del optimismo, no es, como el de otros muchos procesos, cuestión de disciplina y esfuerzo, sino de práctica y de perspectiva. Si cogemos una moneda y se la mostramos a alguien que está enfrente de nosotros, comprobaremos que nuestras impresiones sobre ella son diferentes: quizá nosotros vemos una cara de algún personaje público, pero al otro lado lo que se ven son signos y un número. Ambas son correctas, la moneda es así, y discutir con nuestro amigo sobre quién la ve mejor sería absurdo. Pocos hemos pensado que igual de absurdo es discutir sobre si ve mejor las cosas el pesimista que el optimista. (...)Algo así es lo que proponemos para cambiar nuestra visión hacia otra más positiva: igual que la moneda no va a cambiar ni girarse hacia nosotros, la realidad tampoco, somos nosotros los que, moviéndonos y probando, podemos adquirir otra perspectiva. Para eso no hace falta esfuerzo, sí cambio de perspectiva, y práctica. A veces una pequeña modificación en nuestro punto de vista tiene mucho más efecto sobre la forma en que nos enfrentamos a la vida de todos los días que intervenciones más ambiciosas. Tener más tiempo para uno mismo y los que le importan, emprender alguna tarea que siempre quisimos hacer y no hicimos, suelen ser suficientes para iniciar un camino menos trillado y más satisfactorio.” (Avia Aranda, 2009)

CAPITULO 4

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivos del trabajo:

- Examinar el índice de optimismo a partir de los estilos atribucionales y el rendimiento académico de adolescentes que cursan actualmente el tercer año de educación secundaria.
- Analizar si existe correlación positiva entre estilos atribucionales de corte optimista y un nivel de rendimiento académico específico en adolescentes.

Hipótesis de investigación:

1. Los estudiantes con rendimiento académico favorable, presentan un estilo atribucional optimista
2. Los estudiantes con rendimiento académico desfavorable, presentan un estilo atribucional pesimista.

MÉTODO:

Diseño:

Se realiza un estudio cuantitativo de tipo correlacional ya que el propósito de la investigación es indicar y medir el grado de relación que existe entre los estilos atribucionales optimistas y el rendimiento académico. En un primer momento se miden dichos conceptos y si están relacionados y luego se analiza la correlación de los mismos.

El diseño es de corte transversal ya que los datos se recolectaran solo en un momento dado.

Tipo de muestra

La muestra utilizada es de carácter intencional (León, O. Y Montero, I., 1993) es decir que se seleccionó los sujetos porque poseen características que son de interés para la investigación, en este caso, aquellos alumnos tercer año de una escuela de gestión privada.

Otra característica de la misma es que se trata de una muestra no probabilística (Sampieri y cols, 1998) ya que la elección de los sujetos no dependió de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las posibilidades de la selección, por ende, en esta muestra no todos los sujetos tuvieron las mismas posibilidades de ser elegidos, sino que se trató de la decisión de los investigadores.

Sujetos

Alumnos del tercer año de educación secundaria de la escuela Santa María Goretti, Luján de Cuyo, Mendoza. La muestra será de aproximadamente 90 alumnos de tres de las divisiones del colegio. 63 mujeres (69,2%) y 28 varones (30,8%)

El Instituto "SANTA MARÍA GORETTI" es una escuela primaria y secundaria de gestión privada. El nivel secundario, en donde se tomó la muestra, tiene una matrícula total de 621 alumnos.

Definición operacional de variables estudiadas:

Estilo explicativo optimista: se observará a través de las respuestas que los estudiantes den al cuestionario de Estilos Atribucionales de Peterson, Semmel, Seligman y cols (1982). Las puntuaciones pueden ser ubicadas en el continuo que se ubica desde el estilo explicativo negativo al estilo explicativo positivo.

Para analizar el **rendimiento académico** se trabajó sobre el porcentaje de espacios curriculares aprobados y desaprobados hasta el momento de la toma del inventario. El rendimiento académico se evalúa con el siguiente rango:

0 a 6 (seis) Espacio curricular desaprobado

7 a 10 (siete a diez) Espacio curricular aprobado.

Para poder trabajar con los resultados de los espacios curriculares se trabajó con el promedio de todas las notas de los sujetos. Utilizando el resultado de promedio final para su correlación con los estilos atribucionales.

Instrumentos de medición:

Cuestionarios de Estilos Atribucionales (ASQ-A; Peterson, Semmel, Seligman y cols.; 1982):

Para conocer el rango de optimismo de los estudiantes se utilizó la teoría que versa sobre los estilos atribucionales.

De acuerdo con Peterson y Seligman (1984), el Estilo Explicativo Pesimista (EEP) se define como la tendencia a justificar los malos sucesos o eventos negativos que ocurren en la vida cotidiana, con una causa interna a uno mismo, estable en el tiempo y con un efecto global a todos los ámbitos de la vida de la persona; se contrapone a dicha justificación aquellos que poseen un Estilo Explicativo Optimista (EEO). El mismo se caracteriza por la tendencia a justificar y explicar los malos sucesos con una causa externa a uno mismo, inestable en el tiempo y específico de ese ámbito concreto.

En la presente tesina se utilizó el Cuestionario de estilos atribucionales (ASQ-A; Peterson, Semmel, Seligman y cols.; 1982) que mide las explicaciones y el estilo atribucional del sujeto, de acuerdo a las ideas teóricas de Seligman y sus colaboradores. El cuestionario puntúa las explicaciones dadas a los eventos en las dimensiones de internalidad-externalidad, estabilidad-inestabilidad y globalidad- especificidad.

El cuestionario consta de doce sucesos hipotéticos, seis acontecimientos buenos y seis sucesos aversivos. Acerca de cada uno de ellos se le hacen al sujeto cuatro preguntas. La primera se refiere a qué causa le atribuiría al suceso. Las siguientes tres preguntas corresponden a los registros de las dimensiones de internalidad - externalidad, estabilidad-inestabilidad y globalidad- especificidad en una escala de 7 puntos, donde 1 corresponde al máximo de externalidad, inestabilidad y especificidad, y 7 al máximo de internalidad, estabilidad y globalidad.

La consigna señala que el sujeto debe leer cada situación e imaginarla como que le está sucediendo en ese momento, luego que debe decidir cuál siente que podría ser la causa más importante de la situación y se le pide que la escriba en espacios en blanco destinados para ello. Luego debe responder tres preguntas acerca de la causa, puntuando de 1 a 7 cuán interna o externa, estable o inestable, global o específica es la explicación causal que atribuyó a la situación.

Como mencionamos anteriormente, las puntuaciones van en dirección ascendente en las siguientes 3 dimensiones: internalidad, estabilidad y globalidad.

Los puntajes se analizan de manera separada para los acontecimientos buenos y malos. Los ítems 1, 3, 6, 9,10 y 12 plantean situaciones hipotéticas buenas o favorables. Por el contrario, los ítems 2, 4, 5, 7,8 y 11 presentan acontecimientos malos o aversivos. Entonces para obtener los resultados de la escala se suman los puntajes marcados por el sujeto para eventos malos y buenos (por separado) y se los divide por 6, es decir, se calcula la media de los puntajes asignados en cada ítem en relación a las 3 dimensiones (internalidad-externalidad, estabilidad-inestabilidad y globalidad –especificidad).

En resumen, el cuestionario de estilos atribucionales tiene 6 puntajes en total, correspondientes a las 3 dimensiones (internalidad, estabilidad, globalidad), para eventos buenos y eventos malos. También arroja tres puntajes compuestos que son:

- **Compuesto negativo (CONEG):** Estilo explicativo negativo. Se calcula sumando los puntajes consignados por el sujeto en los ítems que hacen referencia a eventos negativos o malos (2, 4, 5, 7, 8 y 11), de cada dimensión, y luego este resultado se divide por 6 (obteniendo la media)
- **Compuesto positivo (COPOS):** Estilo de explicación positivo. Se calcula sumando los puntajes consignados por el sujeto en los ítems que hacen referencia a eventos positivos o buenos (1, 3, 6, 9, 10 y 12), de cada dimensión, y luego este resultado se divide por 6 (obteniendo la media)
- **Compuesto positivo-compuesto negativo (CPCN):** Es la diferencia entre el compuesto positivo y el compuesto negativo, es decir, se obtiene restando el puntaje de COPOS-CONEG.

Es importante aclarar que el puntaje total que se obtiene en este cuestionario puede oscilar entre -18 y + 18. Mientras más bajo sea el valor de CPCN más cerca estaremos de un estilo explicativo negativo o pesimista. Correspondientemente, mientras más alto sea el valor de CPCN más cerca estaremos de un estilo explicativo positivo u optimista.

A los fines de interpretar los resultados de este cuestionario se ha categorizado los puntajes de la siguiente manera:

- -18 a -11: Muy pesimista*
- -10 a -3: Pesimista*
- -2 a +2: Moderado*
- +3 a +10: Optimista*
- +11 a +18: Muy optimista*

Para un análisis más exhaustivo del protocolo se propone una sub escala para la evaluación de los COPOS y CONEG. Para dicho trabajo se considerara que un puntaje de 3 a 9 en COPOS es pesimista, y un puntaje de 15 a 21 es optimista, mientras que los puntajes de 10 a 14 serian puntajes moderados o medios (ni pesimista, ni optimistas). En relación al CONEG, consideraremos que un puntaje de 3 a 9 sería optimista. Y de 15 a 21 sería propia de un pesimista, en tanto puntajes de 10 a 14 corresponden a un puntaje moderado o medio.

Los cuestionarios se aplicaron en formato de auto-administración y en una sesión bajo la supervisión del tesinista.

Procedimiento

Se dio comienzo a la presente investigación, solicitando la autorización a los directivos del Colegio Santa María Goretti para que posibiliten la utilización de algún espacio curricular para la toma del cuestionario. A su vez, se pidió autorización a los padres de los estudiantes al ser menores de edad.

Se detalló el objetivo de esta investigación y la importancia del mismo a los directivos y docentes de los colegios postulando que tanto el cuestionario como los datos obtenidos de las planillas de seguimiento por espacios curriculares serán anónimos.

Se indicó a las autoridades de las instituciones que al finalizar la investigación los resultados obtenidos serán notificados mediante un informe escrito.

Una vez autorizados los alumnos, se solicitó los registros de las últimas planillas de seguimiento curricular de los alumnos para llevar adelante el estudio propuesto.

Se tomaron los protocolos a los estudiantes de 3 años, ya que éstos eran los grupos que, según los directivos, poseían mayor cantidad de aplazos en diversos espacios curriculares y a su vez, estos cursos eran los que mostraban mayores dificultades con respecto a la conducta.

Se dedicó un módulo (80 minutos) para la realización del protocolo. El mismo se realizó en el curso donde los alumnos asisten.

Para evitar problemáticas con las consignas, se dedicaron los primeros minutos tiempo para una lectura conjunta de las mismas, aclarando terminología y la metodología para resolver el cuestionario.

Una vez que todos los alumnos concluyeron, se les preguntó su opinión acerca del cuestionario.

Al concluir con los tres cursos, se obtuvo las calificaciones de los espacios curriculares mediante la preceptora de cada curso. Con las calificaciones parciales de cada espacio curricular se obtuvo un promedio de cada una de ellas y luego un promedio general del rendimiento académico de cada estudiante.

Capítulo 5

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A los fines del análisis de datos obtenidos, los mismos se presentan de la siguiente manera:

En primer lugar se muestran los resultados del rendimiento académico del total de la muestra con una breve descripción del mismo (Tabla N° 1). A continuación, en la tabla N° 2 se exhiben los resultados de los protocolos del Cuestionario de estilos atribucionales (ASQ-A; Peterson, Semmel, Seligman y cols.; 1982) La tabla N° 3 presenta datos generales de la muestra en relación al rendimiento académico y los puntajes obtenidos en el cuestionario de estilos atribucionales.

A los fines prácticos se muestran los resultados por nota del rendimiento académico y su correspondiente análisis de las puntuaciones de COPOS (resultados frente a situaciones positivas) en la tabla N°4 y por último los resultados de CONEG (resultados frente a situaciones negativas) en la tabla N°5.

Rendimiento académico de los alumnos de 3er año incorporados en la muestra.

Tabla N°1: Descripción del rendimiento académico

Promedio Rendimiento Académico	N= 91
6	6
7	42
8	24
9	19

Del universo estudiado con un total de 91 casos, la mayoría de ellos, se trata de rendimientos académicos medios (con promedios de 7 y 8) en las unidades académicas seleccionadas, mientras que los extremos altos y bajos (promedios de 9 y 6 respectivamente) son significativos pero en menor medida que la tendencia principal media.

Estilos atribucionales de los alumnos de 3er año incorporados en la muestra.

Tabla N°2: Descripción de Estilos Atribucionales (CNCP)

Estilos Atribucionales	N= 91
Muy Pesimista	0
Pesimista	0
Moderado	41
Optimista	44
Muy optimista	6

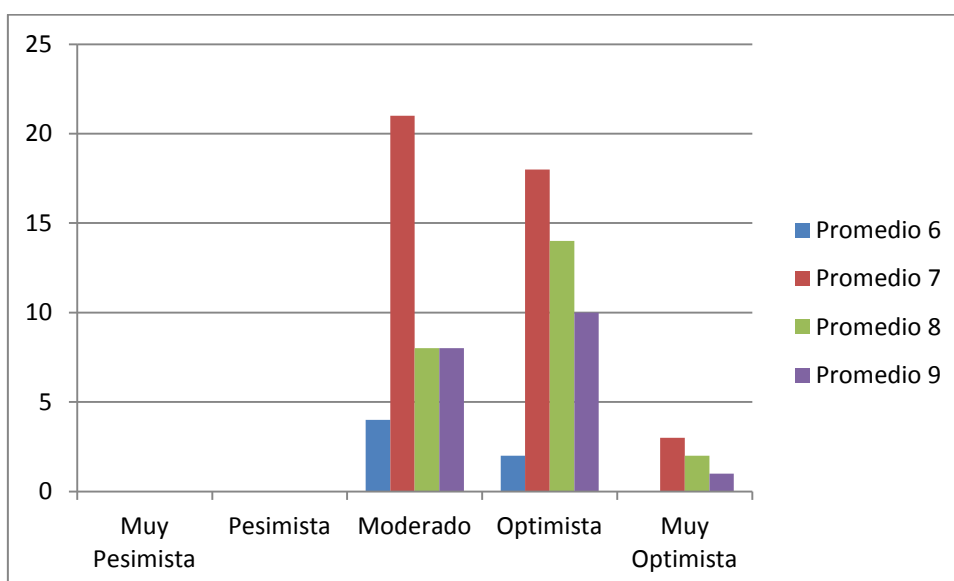
Teniendo en cuenta los resultados obtenidos del análisis del Cuestionario de estilos atribucionales (ASQ-A; Peterson, Semmel, Seligman y cols.; 1982) se observa que la cantidad de alumnos que conforman el universo se divide con predominio de estilos “moderado” y “optimista”, y en menor medida “muy optimistas” sin presencia de estilos “pesimistas” y “muy pesimistas”.

Estilos atribucionales y niveles de rendimiento académico

Tabla N° 3 Notas y Categorías de Estilos Atribucionales (CNCP)

NOTA PROMEDIO	CATEGORIA				
	MUY PESIMISTA	PESIMISTA	MODERADO	OPTIMISTA	MUY OPTIMISTA
6	0	0	4	2	0
7	0	0	21	18	3
8	0	0	8	14	2
9	0	0	8	10	1

Rendimiento académico y Estilos atribucionales



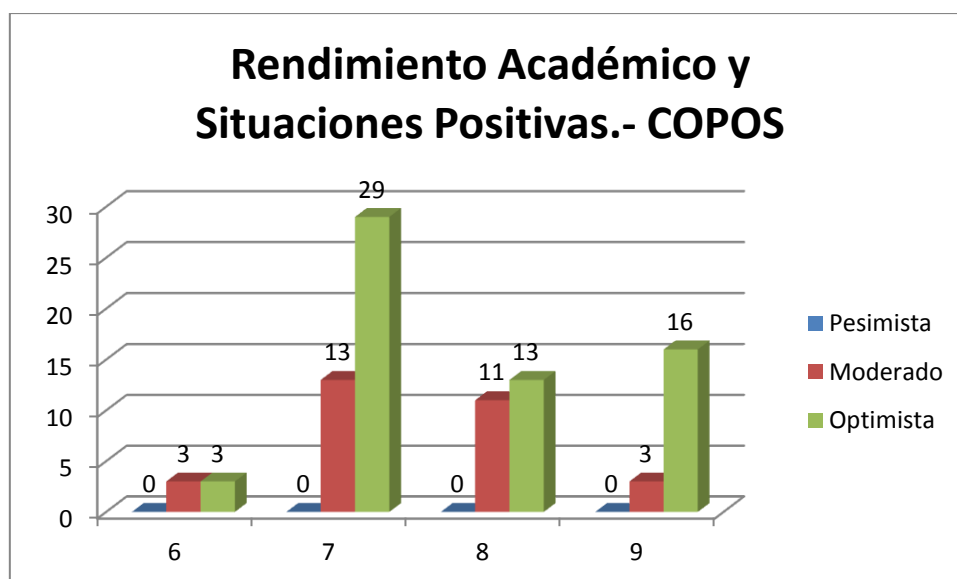
Relacionando ambas variables principales en cuestión (Nivel de rendimiento académico y Estilos atribucionales), cada estilo se conforma de una cantidad de alumnos con determinado Nivel académico.

“Moderados”, “optimistas” y “muy optimistas” presentan fuerte presencia de niveles académicos medios y altos (promedios de 7,8 y 9), mientras que estilos atribucionales “muy pesimistas y “pesimistas” no tienen presencia

Rendimiento académico y Situaciones Positivas (COPOS)

Tabla nº 5 Rendimiento Académico y Resultados de COPOS (situaciones positivas)

Rendimiento Académico	Pesimista	Moderado	Optimista
6	0	3	3
7	0	13	29
8	0	11	13
9	0	3	16

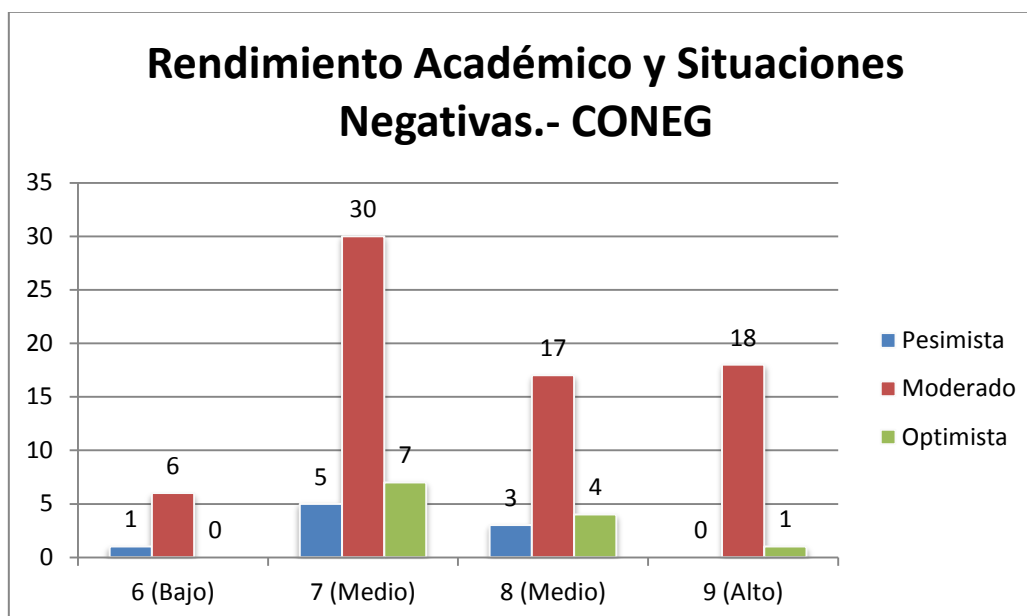


Según los distintos rendimientos académicos, se encuentra preponderancia de estilos optimistas en situaciones positivas en rendimientos académicos medios y altos (promedios 7-8-9) Los estilos de respuestas moderadas son los puntuados en segundo lugar en todos los niveles aprobados. Siendo igual el puntaje entre optimistas y moderados en los desaprobados.

Rendimiento académico y Situaciones Negativas (CONEG)

Tabla nº 6: Rendimiento académico y Resultados de CONEG

Rendimiento Académico	Pesimista	Moderado	Optimista
6	1	6	0
7	5	30	7
8	3	17	4
9	0	18	1



En el caso de CONEG, El estilo moderado es predominante en todos los rendimientos académicos, con menor presencia del estilo optimista. Es importante destacar que en la mayoría de los rendimientos académicos, se observa por primera vez la presencia de estilos pesimistas.

Discusión de Resultados

Antes de comenzar la discusión propiamente dicha, consideramos necesario recordar que la presente tesina fue motivada por la preocupación por parte de los profesores y directivos de un colegio de Mendoza por el bajo rendimiento de los alumnos. Ahora bien, con respecto a este punto, nos es necesario postular que, salvo algunos casos particulares, del universo de 91 alumnos, sólo 6 alumnos es decir el 6 % poseen un rendimiento académico negativo o desaprobado. El total restante, 94% posee un promedio de notas que no reflejan un bajo rendimiento.

Los objetivos de la presente investigación eran examinar el índice de optimismo a partir de los estilos atribucionales y el rendimiento académico de adolescentes que cursan actualmente el tercer año de educación secundaria y poder analizar si existe correlación positiva entre estilos atribucionales de corte optimista y un nivel de rendimiento académico específico en adolescentes.

Dentro de las respuestas arrojadas por el cuestionario de Estilos atribucionales, se observa que en el puntaje general del protocolo, es decir, aquel que evalúa los estilos tanto para las situaciones positivas como negativas, la mayoría de los participantes se encuentran dentro de las categorías de moderados y Optimistas. Los extremos de corte pesimista, es decir las categorías de Muy Pesimista y Pesimista propiamente dicho, no poseen representantes. Y sólo el 6 % puntúa como Muy Optimista.

Dentro de la primer pregunta de investigación y su correspondiente hipótesis, (los estudiantes con rendimiento académico favorable, presentan un estilo atribucional optimista), descubrimos que en el estudio de resultados generales de la muestra, todos aquellos alumnos con un promedio general aprobado, puntúan efectivamente como optimistas.

El 46,5 % de nuestro universo posee un estilo explicativo optimista es decir, que esos sujetos tienen la tendencia, según los aportes teóricos de Seligman, a justificar y explicar los **malos** sucesos con una causa **externa** a uno mismo, **inestable** en el tiempo y **específico** de ese ámbito concreto.

Es decir que esos alumnos al poseer un criterio explicativo optimista pueden poner un freno y detener el sentimiento de impotencia frente a diversas situaciones en las cuales efectivamente si pueden actuar.

Dentro del ámbito de las explicaciones que esos sujetos darán a los eventos, ellos van a considerar que los malos momentos, que en nuestro caso específico puede ser el desaprobar una materia, son pasajeros, atribuibles a una coyuntura específica y por ende modificables. Este punto está directamente relacionado con el sentimiento de desesperanza aprendida del que se basa Seligman (2003) para el posterior desarrollo de su teoría sobre optimismo.

Si consideramos las dimensiones estudiadas de las pautas explicativas, estos alumnos, dentro de la dimensión de **permanencia**, consideran que merecen lo bueno que les sucede y que además es producto de sus cualidades, habilidades, capacidades. Recordemos que esta dimensión determina cuánto tiempo la persona se sentirá desvalida o derrotada, para siempre vs por el momento.

Ahora bien en la dimensión de **amplitud**, postulamos que este grupo de alumnos al poseer explicaciones *específicas* pueden sentirse desvalidos en esa parte de su vida pero no obstante tener ánimos para todo lo demás” (Seligman, 2012, 69).

Las explicaciones universales tienen alcance a toda la vida de la persona en cuestión, las explicaciones específicas sólo a un aspecto. Por lo tanto Seligman sostiene que: la pauta explicativa optimista para las cosas buenas es la inversa de la que corresponde a las adversidades. El optimista entiende que los hechos adversos obedecen a circunstancias específicas, por lo tanto puede hacer cosas para modificarlos, el pesimista cree que lo malo tiene causas universales, mientras que lo bueno es sólo específico.

Con respecto al área de **personalización**, los optimistas poseen la pauta para explicar la buena suerte a la inversa de la que se usa para explicar adversidades: es interna antes que externa.

Cuando sucede algo malo podemos culparnos a nosotros mismos- internalizar- o bien culpar a las circunstancias y otras personas- externalizar- para Seligman quienes se culpan a sí mismos tienen una autoestima muy baja y que además esta es la dimensión que más puede exagerarse o fingirse voluntariamente. . Los que culpan a factores externos no pierden la autoestima, cuando pasan un mal rato. La autoestima baja, o pobre, por lo general proviene de una pauta interna.

Con respecto a nuestra segunda hipótesis, (Los estudiantes con rendimiento académico desfavorable, presentan un estilo atribucional pesimista.) no poseemos resultados para poder confirmarla. Del universo estudiado, observamos que ningunos de los alumnos han puntuado en el resultado general del cuestionario en las categorías de “Pesimista” o “Muy pesimista” por lo que no podemos afirmar la hipótesis.

Sin embargo, es importante destacar que dentro de los puntajes obtenidos a través de las sub escalas propuestas en el cuestionario, sí encontramos casos de pesimismo en la que evalúa las respuestas dadas frente a situaciones negativas. (CONEG)

Dentro de las preguntas con situaciones aversivas o malos sucesos (CONEG) se observa que dentro del grupo de los que han obtenido un promedio general de notas desaprobadas el 17% ha puntuado como pesimista. A su vez, se exhibe un puntaje de casi el 13% de pesimistas en el grupo de los aprobados.

Lo antedicho, nos propone una variante que tenemos que analizar. Si bien no han existido alumnos cuyos registros totales den como resultado un estilo explicativo pesimistas, un bajo porcentaje de los estudiantes interpreta y justifica las situaciones negativas de un modo estable, global e interno.

Para Quintanilla, Haro, Flores, Celis, Valencia (2003) este podría considerarse un grupo de riesgo frente a diversas patologías, tales como la depresión. Nos dicen “La desesperanza frente a la posibilidad de accionar frente a dichas situaciones adversas, es efectivamente un rasgo propio de vulnerabilidad cognitiva. La desesperanza es un estado anímico de actitud y

percepción que la persona tiene sobre los acontecimientos venideros, de manera tal que condiciona u orienta la conducta del individuo sobre qué hacer. Plantearlo como un estado dinámico es reconocer que el estar desesperanzado es el resultado de un proceso valorado en un momento y circunstancias determinadas, y sujeto a situaciones de cambio positivo o negativo que tiene correspondencia con el tercer componente de la triada cognitiva en el modelo de depresión de Beck”

Al decir de Seligman con respecto al estilo explicativo pesimista el mismo no hace sino acrecentar el sentimiento de impotencia (Seligman, 2012: 31) y mucho más cuando se plantea ante situaciones negativas.

Si bien los datos no son significativos para generar conclusiones apresuradas es importante volver a postular lo que se ha trabado a lo largo de la presente investigación. Los estilos explicativos de cada persona “son los criterios que suele utilizar para explicarse por qué suceden las cosas. Es el gran modulador de la impotencia aprendida y el modo habitual para explicar contratiempos, es algo más que simples palabras pronunciadas cuando les va mal. Es un modo de pensar, algo aprendido en la infancia y la adolescencia. Su pauta explicativa deriva directamente de su propia opinión respecto del lugar que ocupan en el mundo: si piensan que son valiosos y merecedores de algo, o si es inútil y sin esperanzas. Allí está lo que podríamos llamar la marca de fábrica de ser optimista o pesimista” (Seligman, 2012: 65-66).

Analizando los puntajes obtenidos en la sub escala COPOS, que evalúa la permanencia, amplitud y la personalización de las justificaciones frente a los eventos positivos, observamos que en el total de los aprobados en nuestra muestra que puntuaron como optimistas alcanzan al 62,2% frente a la no aparición del rango pesimista para dichas situaciones.

Frente a dicho fenómenos, recurrimos nuevamente a lo que postula M. Seligman sobre “la pauta optimista para explicar las circunstancias afortunadas es exactamente la inversa de la pauta que explica los contratiempos. Los que creen que las cosas buenas provienen de causas permanentes son más optimistas que quienes creen que esas causas son transitorias” (Seligman, 2012, 67)

Conclusiones Generales

A lo largo de este recorrido bibliográfico y metodológico realizado a la luz de la Psicología Positiva, el Optimismo y los estilos atribucionales podemos llegar a varias conclusiones importantes, desafíos y propuestas para el futuro.

Si bien los resultados obtenidos muestran que no existe una correlación entre rendimiento académico y optimismo nos parece adecuado seguir investigando los factores que influyen en el

Como bien se postuló a lo largo de la investigación, consideramos de suma y vital importancia que la ciencia psicológica vuelva su mirada a las fortalezas del ser humano. Es absolutamente necesario poder seguir generando estudios científicos que estimulen la promoción de la salud en todos los ámbitos de la vida cotidiana en la que frecuentan las personas. Creemos que una psicología que, también, se encargue de maximizar recursos para el común de los individuos puede ser de gran importancia en los tiempos que corren. Es por eso que estamos convencidos que el abordaje que posee la Psicología Positiva puede ser de gran ayuda para todos.

Pensamos que el estudio científico del Optimismo desde la psicología positiva, no solo puede servir al ser humano, para la superación de lo que hoy le aqueja, sino más importante aún, le puede ayudar en la prevención de la enfermedad, dándose un cambio radical a lo que generalmente realizamos, como lo es la espera de las manifestaciones del trastorno para empezar a actuar.

También nos hemos percatado de los aspectos en los cuales esta postura debería mejorar para fortalecer sus bases; por ejemplo el realizar esfuerzos en la construcción de instrumentos que les ayuden a validar y delimitar su objeto de estudio de manera más clara.

Como bien se ha postulado a lo largo de la tesina, la psicología positiva se encarga del estudio de las experiencias subjetivas positivas y el papel que cumplen como amortiguadores y generadores de salud psicológica, no sólo en los ámbitos clínicos, sino también en ámbitos comunitarios, laborales y educativos.

Este dato no nos parece de menor importancia ya que, consideramos que parte del trabajo del psicólogo es poder identificar y cuestionarnos por el rol del psicólogo que trabaja en una institución, en este caso concreto una institución educativa. Preguntarnos por ese psicólogo que está inserto en una cultura institucional, psicólogo que necesita conocer y poder establecer claramente su identidad profesional en conjunta mediación y articulación con su ámbito de trabajo.

Las preguntas formuladas al comienzo de la investigación nos llevaban a poder entender que nuestro rol en la escuela respondía a un compromiso en acción en donde nos era menester no solo mantener los valores esenciales de todos los agentes institucionales sino promover aquellas fortalezas necesarias para una vida plena y de bienestar.

Tanto en el trato con alumnos, padres, docentes y preceptores y demás responsables de la gestión educativa, sin olvidarnos de los psicólogos y psicopedagogos, observábamos que en demasiadas oportunidades se perdían tratando de solucionar lo “urgente” y dejaban de prestar atención a lo verdaderamente “importante” como es el derecho de la salud mental en ámbitos educativos.

Es por eso que consideramos que es necesario continuar realizando propuestas psicoeducativas, tales como talleres de Optimismo y propuestas, siempre encaradas a la promoción de la salud.

Bibliografía

- Alpizar Rojas, H; Salas Marín, D. (2010). El Papel De Las Emociones Positivas En El Desarrollo De La Psicología Positiva. *Revista Electrónica De Estudiantes Esc. De Psicología*, Universidad De Costa Rica. 5(1): 65-83, 2010 / Issn: 1659-2107
- Arias, I. (2010). *Desarrollo de optimismo en niños preescolares. Análisis comparativo de indicadores afectivos, conductuales y relacionales* (Tesina de licenciatura en Psicología). Universidad del Aconcagua Mendoza, Argentina
- Armingol Cabrejas, A. (2012). *Aplicación de la Psicología Positiva a través de estrategias que motiven al alumnado y reduzcan el bajo rendimiento escolar en primaria*. (Tesina de grado) Universidad Nacional de La Rioja España, Facultad de Educación.
- Avia Aranda, M. D. (2009). Nueva mirada al Optimismo inteligente. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3) 73-84. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066005>
- Barahona, M.; Nieves Sánchez; Cabaco, E. A; Urchaga L.D (2013) La Psicología Positiva aplicada a la educación: el programa CIP para la mejora de las competencias. *Revista de Formación e Innovación Educativa Universitaria*. Vol. 6, N° 4, 244-256 Recuperado de <http://www.a360grados.net/sumario.asp?id=3705>
- Bornas, X. (1988) Atribuciones causales y fracaso escolar: una revisión. *Enseñanza: Anuario interuniversitario de didáctica* (6), 1988, p. 193-204.
- Cabanas Díaz, E.; Sánchez González, J.C. *Las raíces de la psicología positiva*. *Papeles del Psicólogo*, 2012. Vol. 33(3), pp. 172-182
- Castro, B. (2009). "OPTIMISMO: Análisis comparativo del LOT-R y ASQ-A en enfermos crónicos" Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. Universidad Aconcagua.
- Chávez Ventura, G.M (2009). Estilos atribucionales, necesidad cognitiva y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista UCV - Scientia* Vol. 1 N° 1 Recuperado de <http://revistas.concytec.gob.pe/pdf/scientia/v1n1/a14v1n1.pdf>
- Correa, F. y Contreras, C. (2002). Estilos atribucionales ante el fracaso: su influencia sobre la formación de emociones negativas y el rendimiento escolar. IX Congreso Mexicano de Psicología Social, Colima, México

- Castro Solano, A. (2010). Ensayo: Psicología positiva: ¿Una nueva forma de hacer psicología? *Revista de Psicología* Vol. 6 N° 11 Recuperado de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/ensayo-psicologia-positiva-nueva-forma.pdf>
- Casullo, M.M. (2008). *Prácticas en Psicología Positiva*. Buenos Aires. Ed. Lugar.
- Contreras, F & Esguerra, G (2006). Psicología Positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*. Vol. 2, N° 2, pp. 311-319
- Cuadra, H. Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, Vol. XII, N° 1: Pág. 83-96. 2003 Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-05342007000200008&script=sci_arttext
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Aprender a fluir*. Editorial V Kairós Numancia, 117-121 08029 Primera edición: Junio 1998. Barcelona, España.
- Fernández Ríos, L. (2008). Una revisión crítica de la psicología positiva: historia y concepto. *Revista Colombiana de psicología* N° 17, ISSN 0121-5469 pp. 161-176.
- Fernández Ríos, L. Comes, J.M (2009). Una revisión crítica de la historia y situación actual de la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud* 5, 7-13.
- Gancedo, M. (2009). Psicología Positiva: posible futuro y derivaciones clínicas. *Revista Psicodebate* 9 Psicología, Cultura y Sociedad. Universidad de Palermo, Facultad de Ciencias Sociales, Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico9/9Psico%2001.pdf>
- García Naveira, A.; Díaz Morales J.F. (2010). *Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición*. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte* Vol. 5, nº 1, pp. 45-60
- Giménez Hernández, M. (2005). *Optimismo y pesimismo. Variables asociadas al contexto escolar*. *Revista Pulso* 28, 9-23.

- Greco, C. (2010). *Las emociones positivas: su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia*. (Tesina de grado) Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.
- Hernández Sampieri, R.; Fernández-Collado, C; Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación*. Cuarta edición. México. Ed. McGraw Hill.
- Hewstone, M. (1992). *La Atribución Causal: Del proceso cognitivo a las creencias colectivas*. Buenos Aires: Paidós
- Libránchico, E (2002). *Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento*. Revista Psicothema ISSN 0214 - 9915 CODEN PSOTEG Vol. 14, nº 3, pp. 544-550.
- Londoño Pérez, Constanza (2010). *Diseño y validación de la Escala de Optimismo Disposicional /Pesimismo-EOP*. Universidad Católica de Colombia, Bogotá, Colombia
- López Pell, A, F; Kasanzew, A; López, M, B. (2007). Efectos Terapéuticos positivos a través del Aumento del Optimismo. *Ciencias Psicológicas; 1* (2), 179-188.
- Navarrete, I.; Cuadro, A (2007). *Estilos atribucionales causales y rendimiento académico en estudiantes de ciclo básico de Montevideo*. XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur, Facultad de Psicología Universidad de Buenos Aires.
- Piracés, A. (1996) *Teoría de la Atribución: consecuencias sociales e interpersonales de la Atribución*. Documento de Cátedra. Facultad de Psicología. U.D.A. Mendoza.
- Padrós Blázquez F. (2010.) La psicología positiva. Una joven disciplina científica que tiene como objeto de estudio un viejo tema, la felicidad. *Revista de Psicología 14*, 30-40. Recuperado de http://www.revistauaricha.umich.mx/Articulos/Uaricha_14_030-040.pdf
- Peterson, C. (1988). Explanatory style as a risk factor for illness. *Cognitive Therapy and Research, 12*, 119-132.
- Peterson, C. y de Avila, M. (1995). Optimistic explanatory style and the perception of health problems. *Journal of Clinical Psychology, 51*, 128-132.
- Peterson, C. y Bossio, L.M. (2001). Optimism and physical well-being. *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp.: 127-145). Washington, DC: APA.

- Peterson, C., Seligman, M.E.P. y Vaillant, G.E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-fiveyear longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23-27.
- Peterson, C., Seligman, M.E.P., Yurko, K.H., Martin, L.R. y Friedman, H.S. (1998). Catastrophizing and untimely death. *Psychological Science*, 9, 127-130.
- Prieto-Ursúa, M. (2006). Psicología Positiva: una moda polémica. *Clínica Salud*, 17(3) 319-338. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18061387100>
- Páramo, M. A. (2012) *Normas para la presentación de citas y referencias bibliográficas según el estilo de la American Psychological Association (APA): Tercera edición traducida de la sexta en inglés*. Documento de cátedra de Taller de Tesina. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Robles Ojeda ; Sánchez Velasco; Xóchitl Galicia Moyeda (2009) Relación del Bienestar Psicológico, Depresión y Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria. *Psicología Iberoamericana*, vol. 19, núm. 2, julio-diciembre, 2011, pp. 27-37, Universidad Iberoamericana, Ciudad de México.
- Sanchez Hernández, O; Méndez Carrillo F (2009) El optimismo como factor protector de la depresión infantil y adolescente. *Clínica y Salud*, 20 (3), 2009. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180613881008.pdf>
- Seligman, M. E. P. (1998). *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. Barcelona: Grijalbo.
- Seligman, M. (1999). *Niños Optimistas: Como prevenir la depresión en la infancia*. Barcelona, España. Ed. Grijalbo.
- Seligman, M.E. P (2003). *La auténtica felicidad. La nueva Psicología Positiva revoluciona el concepto de felicidad y señala el camino para conseguirla*. Madrid: Ediciones B.S.A.
- Seligman, M. E. P.; Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*. Recuperado de <http://www.positivepsychology.org/apintro.htm>
- Tarragona, M. (2013) . *Psicología Positiva y Terapias Constructivas: Una Propuesta Integradora*. Versión On-line ISSN 0718-4808 *Ter Psicología* vol.31 no.1
- Vazquez, C. (2006). *La Psicología Positiva en perspectiva. Papeles del psicólogo* enero-abril año, vol. 27, número 001. Consejo General de Colegios Oficiales de

Psicólogos, España. PP. 1-2. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1278>

Vazquez, C., Hervás, G. Y Ho, S. M. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones. *Psicología conductual*, 3, 401

Vázquez, C. Y Hervás, G. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Vazquez, C. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones de la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud* 5, 15-28.

Vázquez, C. (2013). La psicología positiva y sus enemigos: una réplica en base a la evidencia científica. *Papeles del Psicólogo*, vol. 34, núm. 2, mayo-agosto, 2013, pp. 91-115 Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos Madrid, España.

Vera Poseck, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, Vol. 27(1), pp. 3-8. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1279>

Vera Villarroel, P; Guerrero, Á (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas. *Universidad Bogotá, Colombia* 2 (1): 21-26, enero-junio de 2003

Vera Villarroel, P; Pávez, P Y Jaime, S (2012). El Rol Predisponente del Optimismo: *Hacia un Modelo Etiológico del Bienestar*. *Terapia psicológica* 2012, Vol. 30, N° 2, 77- 84 Copyright 2012 by Sociedad Chilena de Psicología Clínica. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000200008

Páginas web consultadas:

<http://www.psicologiapositivabolivia.com/>

<http://www.blogpsicopositiva.com/>

<http://timerime.com/es/evento/2273200/Psicologa+Positiva/>

www.psicologiacognitiva.com

<http://cienciaconconcienciaplena.wordpress.com/>

<http://www.infocop.es/>

<http://www.optimismoaprendido.org/>

Anexos

CUESTIONARIO SOBRE EL ESTILO DE ATRIBUCIONES DE PETERSON, SEMMEL, SELIGMAN Y COLS. (1982).

Consigna:

1. Lea cada situación e imagine lo más vividamente posible que le está sucediendo a UD.
2. Cuál cree UD. es la causa más importante de la situación en caso que le suceda a UD.
3. Escriba ésta causa en los espacios dejados para ello.
4. Responda 3 preguntas acerca de la causa haciendo un círculo en un número por pregunta. No haga círculo en las palabras
5. Pase a la situación siguiente.

Situaciones:

- SE ENCUENTRA CON UN AMIGO O AMIGA QUE LE DA CUMPLIDOS O LO FELICITA POR COMO SE LO VE, POR LA FORMA EN QUE LUCE.

1. Escriba la causa más importante de este cumplido

.....
.....

2. La causa del cumplido que le dio su amigo o amiga es debido a algo acerca de Ud. o algo acerca de otra gente o de otras circunstancias?

Totalmente debido a otra gente o circunstancias 1 2 3 4 5 6 7 Totalmente debido a mí.

3. En el futuro, cuando éste con su amigo/a, estará presente esta misma causa otra vez?

Nunca estará presente otra vez 1 2 3 4 5 6 7 Siempre estará presente.

4. La causa es algo que sólo afecta o influye en la relación con amigos o amigas, o es algo que influencia también otras áreas de su vida?

Influye sólo ésta situación particular 1 2 3 4 5 6 7 Influye en todas situaciones en mi vida.

- DURANTE ESTE ÚLTIMO TIEMPO, HA ESTADO BUSCANDO TRABAJO SIN RESULTADOS POSITIVOS.

5. Escriba cual estima que es la causa más importante

.....
.....

6. La causa de la falta de resultados positivos es debida a algo acerca de Ud. o algo debido a otra gente o circunstancias?

Totalmente debido a otra gente o circunstancias 1 2 3 4 5 6 7 totalmente debido a mí.

7. En el futuro, cuando busques trabajo, ésta causa estará otra vez?

Nunca estará presente otra vez 1 2 3 4 5 6 7 Siempre estará presente

8. Esta causa solamente influencia el buscar trabajo, o también influencia otras áreas de su vida?

Influye sólo ésta situación particular 1 2 3 4 5 6 7 Influye todas las situaciones en mi vida

• TIENE MUCHO ÉXITO Y BUENOS RESULTADOS.

9. Escriba lo que considera es la causa más importante de esto

.....

.....

10. La causa que tenga éxito en lo que esta emprendiendo es debido a algo acerca de Ud. o acerca de otra gente o circunstancias?

Totalmente debido a otra gente o circunstancias 1 2 3 4 5 6 7 Totalmente debido a mí.

11. En su futuro, estima que ésta causa estará presente otra vez?

Nunca estará presente otra vez 1 2 3 4 5 6 7 Siempre estará presente.

12. Esta causa es algo que solamente influye en que pueda tener buenos logros o éxitos (dinero o empleo o en el estudio) o también influencia en otras áreas de su vida?

Influye sólo ésta situación particular 1 2 3 4 5 6 7 Influye todas las situaciones en mi vida.

• UN AMIGO VIENE A UD. CON UN PROBLEMA Y UD. NO TRATA DE AYUDARLO.

13. Escriba la causa más importante

.....

.....

14. La causa de que Ud. no lo ayude es debido a algo acerca de otra gente o circunstancias?

Totalmente debido a otra gente o circunstancias 1 2 3 4 5 6 7 Totalmente debido a mí.

15. En el futuro, cuando un amigo venga a Ud. con un problema, ésta causa estará otra vez presente?

Nunca estará presente otra vez 1 2 3 4 5 6 7 Siempre estará presente.

16. La causa es algo que solamente afecta o influye cuando un amigo o amiga se aproxima a Ud. con un problema, o también influencia otras áreas de su vida?

Influye sólo ésta situación particular 1 2 3 4 5 6 7 Influye todas las situaciones en mi vida.

• UD. DA UNA IMPORTANTE CHARLA FRENTE A UN GRUPO Y LA AUDIENCIA REACCIONA NEGATIVAMENTE HACIA UD.

17. Escriba cual considera es la causa más importante para esto

.....

.....

18. La causa de la reacción negativa de la audiencia es algo que referido a Ud. o es algo relacionado con otra gente o con otras circunstancias?

Totalmente debido a otra gente o circunstancias 1 2 3 4 5 6 7 Totalmente debido a mí.

19. En el futuro, cuando de una charla otra vez, ésta causa estará otra vez presente?

Nunca estará presente otra vez 1 2 3 4 5 6 7 Siempre estará presente.

20. La causa es algo que solamente influencia el dar charlas o hablar frente a un grupo, o también influencia otras áreas de su vida?

Influye sólo ésta situación particular 1 2 3 4 5 6 7 Influye todas las situaciones en mi vida.

• UD. HACE UN PROYECTO QUE ES ALTAMENTE VALORADO.

21. Escriba cual es la causa más importante de esta valoración.

.....
.....

22. La causa de que sea apreciado y valorado es debida a algo relativo a Ud. o es algo acerca de otra gente o circunstancias?

Totalmente debido a otra gente o circunstancias 1 2 3 4 5 6 7 Totalmente debido a mí.

23. En el futuro, cuando elabore un proyecto nuevamente, estará la causa presente otra vez?

Nunca estará presente otra vez 1 2 3 4 5 6 7 Siempre estará presente.

24. La causa solamente influye o afecta el hacer proyectos, o también influencia otras áreas de su vida?

Influye sólo esta situación particular 1 2 3 4 5 6 7 Influye todas las situaciones en mi vida.

• SE ENCUENTRA CON UN AMIGO O AMIGA QUE ACTÚA HOSTILMENTE HACIA UD.

25. Escriba la causa que considera más importante

.....
.....

26. La causa de que su amigo actúe hostil es debido a algo acerca de Ud. o a algo debido a otra gente o circunstancias?

Totalmente debido a otra gente o circunstancias 1 2 3 4 5 6 7 Totalmente debido a mí.

27. En el futuro, cuando interactúe con amigos, ésta causa estará presente otra vez?

Nunca estará presente otra vez 1 2 3 4 5 6 7 Siempre estará presente

28. La causa es algo que solamente influye en la interacción y relación con los amigos, o también influye en otras áreas de su vida?

Influye sólo ésta situación particular 1 2 3 4 5 6 7 Influye todas las situaciones en mi vida.

• UD. NO LOGRA HACER EL TRABAJO QUE LOS DÉMAS ESPERAN DE UD.

29. Escriba cual es la causa que considera más importante

.....
.....

30. La causa de no lograr el nivel esperado del trabajo es algo relativo a Ud. o más bien tiene que ver con otra gente o circunstancias?

Totalmente debido a otra gente o circunstancias 1 2 3 4 5 6 7 Totalmente debido a mí
31. Cuando en el futuro tenga que hacer un trabajo en el que la gente le pone expectativas, estará esta causa otra vez presente?

Nunca estará presente otra vez 1 2 3 4 5 6 7 Siempre estará presente
32. La causa de esto es algo que solamente influye el hacer el trabajo que los demás esperan de Ud., o influencia también otras áreas de su vida?

Influye sólo ésta situación particular 1 2 3 4 5 6 7 Influye todas las situaciones en mi vida.

• SU CÓNYUGE O NOVIA O NOVIO LE HA ESTADO TRATANDO CON AMOR Y CONSIDERACION.

33. Escriba cual considera es la causa más importante de esto

.....
.....

34. El que su pareja le esté tratando más amorosamente es algo debido a razones relacionadas con Ud. o es algo relacionado con otra gente u otras circunstancias?

Totalmente debido a otra gente o circunstancias 1 2 3 4 5 6 7 Totalmente debido a mí
35. En las futuras interacciones con su pareja, estará ésta causa otra vez presente?

Nunca estará presente otra vez 1 2 3 4 5 6 7 Siempre estará presente.

36. La causa es algo que solamente afecta o influye en como le trata su pareja, o es algo que influye en otras áreas de su vida?

Influye sólo ésta situación particular 1 2 3 4 5 6 7 Influye todas las situaciones en mi vida.

• ASPIRA INGRESAR A UNA ACTIVIDAD QUE VALORA, COMO POR EJEMPLO, UN TRABAJO IMPORTANTE O UNA ADMISIÓN EN UNA BUENA UNIVERSIDAD. POSTULA Y AL FINAL LO OBTIENE.

37. Escriba la causa que considere más importante para este logro

.....
.....

38. Es la causa de obtener esta posición debido a algo propio de Ud. es debido a otras personas o circunstancias?

Totalmente debido a otra gente o circunstancias 1 2 3 4 5 6 7 Totalmente debido a mí
39. En el futuro, cuando trate de lograr otra posición importante, esta causa estará presente otra vez?

Nunca estará presente otra vez 1 2 3 4 5 6 7 Siempre estará presente.

40. Esta causa es algo que solamente influye para aspirar a una posición y lograrla, o también influye en otras áreas de su vida?

Influye sólo ésta situación particular 1 2 3 4 5 6 7 Influye todas las situaciones en mi vida.

• SALE CON ALGUNA O ALGUNAS PERSONAS (CITA, REUNIÓN SOCIAL) Y SIENTE QUE LE FUE MAL

41. Escriba cual considera es la causa más importante para esto

.....
.....

42. Es la causa de que le vaya mal en éste encuentro algo que se debe a Ud. o es algo debido a otra gente o circunstancias?

Totalmente debido a otra gente o circunstancias 1 2 3 4 5 6 7 Totalmente debido a mí

43. En el futuro, cuando tenga otros encuentros, estará ésta causa otra vez presente

Nunca estará presente otra vez 1 2 3 4 5 6 7 Siempre estará presente.

44. Es la causa algo que solamente influye en estos encuentros, o es algo que influye en otras áreas de su vida también?

Influye solo esta situación particular 1 2 3 4 5 6 7 Influye todas las situaciones en mi vida.

• SE LE MEJORAN LAS CONDICIONES LABORALES O DE SITUACIÓN ECONÓMICA

45. Escriba cual estima es la causa más importante

.....
.....

46. Es la causa de la mejoría algo debido a Ud. o es algo debido a otra gente o circunstancias?

Totalmente debido a otra gente o circunstancias 1 2 3 4 5 6 7 Totalmente debido a mí

47. En el futuro, en su trabajo o actividades, ésta causa estará presente nuevamente?

Nunca estará presente otra vez 1 2 3 4 5 6 7 Siempre estará presente.

48. Es esta causa algo que solamente afecta el obtener un mejoramiento en las condiciones laborales o influencia también otras áreas de su vida?

Influye sólo ésta situación particular 1 2 3 4 5 6 7 Influye todas las situaciones en mi vida.