

El optimismo combate riesgos como depresión en adolescentes

18/01/2011

El optimismo es protector contra la depresión, según el estudio publicado en la revista *Pediatrics de Australia*. Las jóvenes que reportaron menores niveles de optimismo eran dos veces más propensas que los jóvenes a estar deprimidas. A medida que los adolescentes de ambos sexos reportaban mayor optimismo, el riesgo de depresión bajaba, pero los varones tenían un menor riesgo de depresión en cada nivel de optimismo, comparado con las mujeres.



Estudios previos habían ligado el optimismo al éxito en **educación, carrera y política**, explica el estudio, agregando que el **optimismo** en la edad adulta ha estado ligado a la buena salud y menores tasas de muerte, depresión y enfermedades del corazón. Los autores encontraron que existe una “asociación entre este estilo de vida saludable y su comienzo temprano en

la vida, y los efectos acumulativos podrían ser profundos”.

Los investigadores estudiaron a **5,634 adolescentes australianos** durante tres años, comparando cómo sus niveles de optimismo impactaban conductas como emociones, uso de sustancias y comportamientos antisociales.

Los estudiantes también fueron cuestionados acerca de sus niveles de pensamientos **optimistas**, sus habilidades interpersonales, incluyendo la construcción de relaciones, resolución de conflictos, proveer apoyo emocional y hacerse valer a sí mismos.

Algunas preguntas calificaban cómo lidiaban con situaciones negativas como problemas financieros, enfermedades graves de amigos o familiares, lesiones, la ruptura de una relación, suspensiones de la escuela y problemas con la ley.

Los investigadores descubrieron que los sentimientos de optimismo tenían una asociación

especialmente protectora contra la depresión.

Los investigadores también analizaron si el optimismo podía ser usado como una herramienta para predecir si los adolescentes exhibirían problemas emocionales, comportamiento antisocial o tendrían problemas con las sustancias en el futuro, basándose en su nivel de optimismo. Los adolescentes que mostraron mayores niveles de pensamientos optimistas inicialmente, tendían a mostrar **menores niveles de depresión**, ansiedad, **abuso de sustancias** y comportamiento antisocial en las tres fases del estudio.

Los autores teorizaron que “sin el efecto protector de los altos niveles de optimismo, las tasas de incidencia para síntomas depresivos podrían haber sido 32% más altas que las observadas”. El optimismo protegió sólo modestamente contra la ansiedad, uso de sustancias y comportamiento antisocial.

Los investigadores concluyeron que sus hallazgos proveen “soporte para promover un estilo de pensamiento optimista entre los adolescentes”, aunque aceptan que el optimismo por sí mismo no puede prevenir enfermedades mentales ni problemas de comportamiento en los adolescentes, y que los factores psicológicos y sociales deben ser parte de la receta para mantener a los adolescentes saludables mental y socialmente.

Fuente: CNN México