# Influencia del **optimismo** y del afrontamiento en el **bienestar laboral**

El objetivo del estudio que se sintetiza en este artículo fue averiguar la relación entre el optimismo, las estrategias de afrontamiento, el bienestar psicológico y el bienestar laboral. Respondieron a los cuestionarios 96 sujetos, trabajadores y estudiantes. El estudio fue transversal, mediante cuestionarios de autoinforme y se hicieron análisis de correlaciones y la prueba t de diferencia de medidas. Entre otras conclusiones se puede asegurar que el optimismo mejora la elección de estrategias de afrontamiento de estrés y los optimistas disfrutan de un mayor bienestar laboral y salud psicológica.

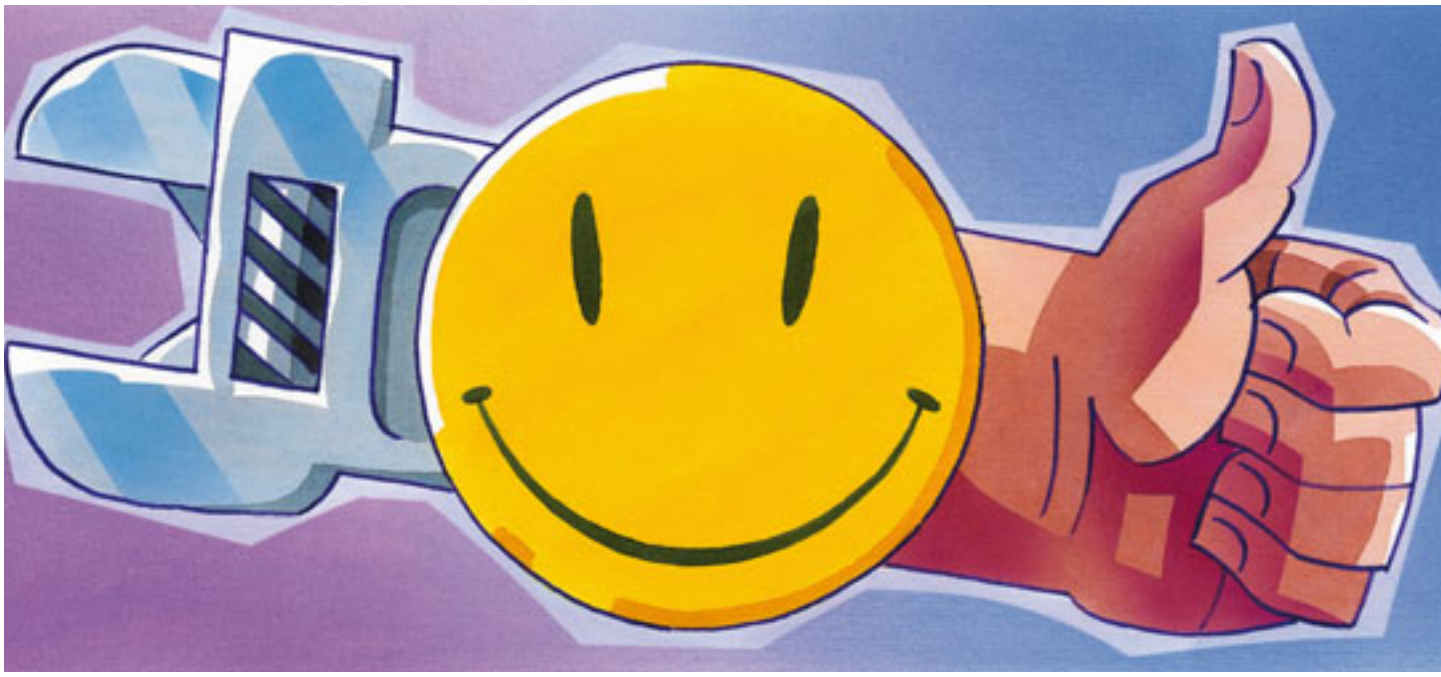
CONSUELO MORÁN ASTORGA, de la Universidad de León (España),
y RAPHAEL SCHULZ, de la Universidad de Ulm (Alemania)

La investigación sobre los recursos psicológicos que favorecen la salud y el bienestar se ha ido incrementando en los últimos años de manera exponencial. Una de las razones es que el estudio de este aspecto de la psicología accede al conocimiento de los recursos psicológicos que poseen las personas que les permiten hacer frente a los problemas y a las adversidades. Además puede contribuir, no sólo a describir estas variables consideradas como recursos psicológicos, también a cómo potenciarlas para incrementar los beneficios asociados, tales como la salud y el bienestar.

Se pueden definir los recursos psicológicos como los factores de protección psicológica que se asocian positivamente con la salud y el bienestar y que, a la vez, permiten incrementar la resistencia a la adversidad, facilitando el afrontamiento de los cambios y de las dificultades de la vida. Entre las variables que se han descrito como recursos psicológicos están: la autoestima, el sentido de coherencia, el equilibrio emocional, el optimismo, el apoyo social y la asertividad. A su vez, estos recursos de afrontamiento se hallan relacionados con las formas o estrategias de afrontamiento elegidas para hacer frente a las adversidades. Scheier y Carver (1985) han explorado el impacto que el optimismo tiene sobre las formas de afrontamiento que se utilizan para contrarrestar los efectos de las situaciones adversas. No obstante aun

## FICHA TÉCNICA

| | |
|---|---|
| Autor: | MORÁN ASTORGA, Consuelo y SCHULZ, Raphael. |
| Título: | Influencia del optimismo y del afrontamiento en el bienestar laboral. |
| Fuente: | Capital Humano, nº 225, pág. 86. Octubre, 2008. |
| Resumen: | El objetivo del estudio que se sintetiza en este artículo fue averiguar la relación entre el optimismo, las estrategias de afrontamiento, el bienestar psicológico y el bienestar laboral. Respondieron a los cuestionarios 96 sujetos, trabajadores y estudiantes. Los instrumentos de medida fueron el LOT-R (Life Orientation Test Revised), la EBP (Escala de Bienestar Psicológico) y el COPE-28 (Brief COPE). El estudio fue transversal, mediante cuestionarios de autoinforme. Se hicieron análisis de correlaciones y la prueba t de diferencia de medidas. El optimismo correlaciona positivamente con el afrontamiento activo, el apoyo emocional y la reinterpretación positiva; el pesimismo se relaciona con auto inculpación. También correlaciona positivamente con el bienestar. Existen diferencias entre trabajadores y estudiantes en el uso de las estrategias de atontamiento, así como también entre varones y mujeres. El optimismo mejora la elección de estrategias de afrontamiento de estrés, y los optimistas disfrutan de un mayor bienestar laboral y salud psicológica. |
| Descriptores: | Optimismo / Afrontamiento / Bienestar laboral / Bienestar psicológico. |



se necesita mucha más investigación sobre los mecanismos de interacción entre estas variables y su contribución al efecto sobre la salud y el bienestar.

### El optimismo como recurso psicológico

Es el optimismo una de las emociones que despierta más interés dentro de la psicología positiva. Como recurso psicológico que favorece la salud y el bienestar el número de investigaciones que se realizan en los últimos años ha crecido. El estudio del optimismo como recurso psicológico surge de la reformulación de la teoría de la indefensión aprendida de Abramson, Seligman y Teasdale (1978), como una forma de explicar las respuestas de afrontamiento a los acontecimientos negativos que les suceden a las personas en sus vidas.

Desde la perspectiva teórica inicial, Peterson y Seligman (1984) investigaron el Estilo Explicativo Pesimista-Optimista. Según estos autores el Estilo Explicativo Pesimista (EEP) se refiere a la tendencia a explicar los malos sucesos o eventos negativos ocurridos 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. En el otro extremo, el Estilo Explicativo Optimista (EEO) expresa la tendencia a explicar los malos sucesos con una causa externa a uno mismo, inestable en el tiempo y específico de ese ámbito concreto que afecta.

Se podría definir a los optimistas como personas con estilo explicativo caracterizado por las dimensiones de externalidad, inestabilidad y especificidad, y a los pesimistas como a las personas caracterizadas por los polos de internalidad, estabilidad y globalidad. Investigaciones realizadas según este modelo sugieren que el EEO predice mejor salud general y menos vulnerabilidad a las enfermedades físicas, un mejor funcionamiento del sistema inmunológico y menor tasa de mortalidad (Peterson, Seligman, Yurko, Martin y Friedman, 1998). También han descubierto que el optimismo se asoció negativamente con el informe de síntomas

**El Estilo Explicativo Optimista (EEO) expresa la tendencia a explicar los malos sucesos con una causa externa a uno mismo, inestable en el tiempo y específico de un ámbito**

de malestar físico, en los dos periodos de evaluación del estudio (Scheier y Carver, 1985). Resultados similares obtuvieron en un estudio realizado con mujeres con cáncer de mama: las mujeres más optimistas se sentían menos angustiadas frente al diagnóstico que las pesimistas.

Estudios longitudinales (v.g. Peterson, Seligman y Vaillant, 1988) han hallado que las personas que en su juventud eran optimistas conforme se hicieron mayores tenían mejor salud y menor mortalidad que los que eran pesimistas. Esto puede considerarse uno de los indicios que prueban la relación causal entre el optimismo y la salud y, aunque todavía la investigación científica está intentando determinar el peso que cada una de estas emociones tiene sobre la salud, no cabe duda de que del modo en que afrontemos la vida va a depender nuestro bienestar y en buena medida nuestra salud.

Para Avia y Vázquez (2001) el optimismo es la capacidad de formarse ilusiones positivas, de ser capaz de ver el mundo de manera benévola; se produce, al igual que el pesimismo, como resultado de ciertas desfiguraciones de nuestra mente en la forma de apreciar, sentir y recordar las vivencias. En el caso del optimismo la desfiguración es benigna. Las personas optimistas tienen tendencia a esperar que el futuro les depare resultados favorables. La investigación actual empieza a considerarlo como un rasgo estable de personalidad, y persistente, que no guarda mucha relación con las circunstancias objetivas.

Lo cierto es que el optimismo, poco justificado en ocasiones, se llega a convertir en una profecía que se cumple a sí misma y que diferencia a las personas que consiguen el éxito en una empresa de las que fracasan. Son numerosos los estudios que constatan que el rendimiento no sólo está influido por el talento, también por patrones de pensamiento optimistas o pesimistas. Por ejemplo Seligman y Schulman (1986) analizaron las ventas de un grupo de agentes de seguros noveles y comprobaron que los optimistas realizaban hasta un tercio más de contratos que los pesimistas.

## Las estrategias de afrontamiento

El afrontamiento son los esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, que son valoradas como situaciones que exceden o desbordan los recursos de una persona (Lazarus y Folkman, 1986). Cuando una persona valora o aprecia una situación como dañina, amenazante o de desafío, elabora inmediatamente una respuesta potencial de afrontamiento. Otra característica del afrontamiento es que requiere un esfuerzo, unas veces consciente, otras no, pero requiere un esfuerzo dirigido a manejar la situación que, en ocasiones, cuando no se puede cambiar, requiere un esfuerzo para adaptarse a ella.

Las estrategias o modos de afrontamiento son las distintas formas en que se utilizan los recursos disponibles para hacer frente a las demandas estresantes. Se agrupan las estrategias de afrontamiento en:

1. **Afrontamiento dirigido al problema**, definido como las acciones directas, conductas explícitas mediante las que el individuo se esfuerza con la intención de resolver, modificar o alterar el problema. Estas estrategias dirigidas a resolver el problema son: la confrontación (enfrentarse a la causa o a quienes causan el problema) y la planificación (analizar el problema, búsqueda de soluciones, aplicación de las mismas…).

2. **Afrontamiento dirigido a la emoción**, definido como las acciones paliativas a través de las cuales el sujeto intenta minimizar la angustia y reducir sus efectos psicológicos. Este afrontamiento va enfocado a regular la respuesta emocional que el problema ha generado. Las estrategias en este caso son el escape-evitación (beber, dormir, comer o tomar drogas), el distanciamiento (alejarse o poner distancia del problema), el autocontrol (controlar las emociones y refrenarse para no actuar), la aceptación de la responsabilidad (asumir el grado de culpa) y la reevaluación positiva (buscar el lado positivo y desde el intentar desarrollarse más).

La búsqueda de apoyo social (instrumental y emocional) puede pertenecer a ambos grupos. Pertenece al afrontamiento dirigido al problema cuando se busca apoyo social en técnicos que entienden el problema y aconsejan y ayudan a su solución. Pertenece al segundo grupo cuando se busca apoyo social en amigos y familiares que proporcionan afecto y comprensión.

Consideran Carver, Scheier y Weintraub (1989) que la distinción entre afrontamiento enfocado en el problema y enfocado en la emoción es importante, pero no la única, comprobándose que esta distinción es demasiado simple. Las investigaciones generalmente observan otros factores que varían de los de afrontamiento enfocado al problema y enfocado a la emoción. Por esta razón, posteriormente Carver (1997) creó un cuestionario para medir otros modos de afrontamiento, además de los 8 anteriores propuestos por Lazarus y Folkman.

Este cuestionario breve de Carver, al que denominamos COPE-28 es el que hemos utilizado en esta investigación. Las estrategias de afrontamiento que mide el COPE 28 son:

1. **Afrontamiento activo**, incluye iniciar acciones directas, incrementando los propios esfuerzos, e intentando ejecutar un intento de afrontamiento que avance de manera sensata.
2. **Planificación**, implica llevar a cabo estrategias de acción, pensando acerca de los pasos a dar y como manejar el problema de la mejor manera posible.
3. **Auto distracción**, significa distraerse con otras actividades en las que pueda estar implicado, para tratar de no concentrarse en el estresor.
4. **Autoinculpación**, significa que criticarse a uno mismo y ver la parte de culpa que tu tienen en el problema.
5. Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, lo es cuando la persona pide consejo, asistencia o información para resolver el problema.
6. **Búsqueda de apoyo social por razones emocionales**, es pedir apoyo moral, de simpatía y de comprensión.
7. **Desahogo**, es la tendencia a centrar la atención en el propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos.
8. **Desconexión**, significa reducir los esfuerzos propios para tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor.
9. **Reinterpretación positiva,** significa buscar el lado bueno del problema, intentando desde él desarrollarnos y crecer como personas.
10. **Negación**, es negar la realidad del suceso.
11. **Aceptación**, es opuesto a negación y aceptar que el problema existe.
12. **Religión**, es la tendencia a volver hacia la religión en momentos de estrés.
13. **Consumo de alcohol y drogas**, significa que la persona toma alcohol u otras sustancias con el fin sentirse bien o para ayudarse a soportar al estresor.
14. **Humor**, es hacer bromas sobre el estresor o reírse de las situaciones estresantes, haciendo burlas de la misma.

En este estudio queremos averiguar la relación entre el optimismo, las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico y el bienestar laboral. Esto en dos muestras, una de trabajadores y otra de estudiantes universitarios.

## Participantes e instrumentos de medida

Respondieron a los cuestionarios 96 sujetos (29 Varones y 67 mujeres), con una media de edad de 34 años (rango 18-57 años), de ellos, 60 eran trabajadores y 36 estudiantes. Los instrumentos de medidas fueron:

- **LOT-R (Life Orientation Test Revised)**, de Scheier, Carver y Bridges (1994), versión española de Otero, Luengo, Romero, Gómez y Castro (1998). Este cuestionario tiene 10 ítems, de los cuales 6 pretenden medir el optimismo disposicional (y 4 son de "relleno"). Se responden en una escala tipo Likert de 5 opciones de respuesta. En su estudio normativo sobre el LOT-R, Scheier et al. (1994) obtuvieron un coeficiente de fiabilidad Alfa = .78 (aceptable en un instrumento tan corto). La validación española del LOT-R fue realizada por Ferrando, Chico y Tous (2002).
- **EBP. Escala de Bienestar Psicológico** (Sánchez-Cánovas, 1998). Consta de 65 ítems, con valoraciones que van desde 1 (nunca) a 5 (siempre, con puntuaciones intermedias. Tiene 4 subescalas: Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar Material,

Bienestar Laboral y Relaciones con la Pareja. En este estudio únicamente se utilizaron 2 subescalas, la de Bienestar Psicológico Subjetivo y la de Bienestar Laboral.

- **COPE-28 (Brief COPE)** (Carver, 1997). Es un cuestionario de 28 ítems, que se responde en una escala tipo Likert de 4 opciones de respuesta, con 0 = no, en absoluto a 3 = mucho, con puntuaciones intermedias. Es una forma breve del denominado inventario COPE de Carver, Scheier y Weintraub (1989) que mide las 14 estrategias de afrontamiento descritas. Estamos utilizando el formato de estilo disposicional del afrontamiento.

Como vemos en el Tabla 1, el optimismo correlaciona positivamente y de manera significativa con el afrontamiento activo (muy fuerte), el apoyo emocional (fuerte) y la reinterpretación positiva (fuerte). En cada caso la correlación es positiva. Eso significa que la gente que tiene más optimismo, utiliza más el afrontamiento activo, más el apoyo emocional y también reinterpreta la situación más positivamente. Y correlaciona en negativo con autoinculpación.

La Tabla 1 nos muestra también la relación entre el optimismo y el bienestar. Las personas más optimistas sienten más bienestar tanto psicológico como laboral. La relación es fuerte. Entre el bienestar laboral y el bienestar psicológico subjetivo hay una relación muy fuerte, significa que la gente con más bienestar laboral tiene más bienestar subjetivo.

**TABLA I > RESULTADOS: CORRELACIÓN DE PEARSON ENTRE LAS VARIABLES INCLUIDAS EN EL ESTUDIO**

| | Optimismo |
|---|---|
| Bienestar psicológico | ,344 |
| Subjetivo | ,013 |
| Bienestar Laboral | ,347 |
| | ,013 |
| Afrontamiento Activo | ,505 |
| | ,000 |
| Apoyo Emocional | ,391 |
| | ,005 |
| Reinterpretación | ,295 |
| Positiva | ,036 |
| Autoinculpación | -,376 |
| | ,006 |

**FUENTE** > Elaboración propia.

En la Tabla 2 vemos las diferencias en el uso de las estrategias de afrontamiento entre trabajadores y estudiantes. Los estudiantes utilizan más estrategias de búsqueda de apoyo emocional, apoyo instrumental y la auto-distracción que los trabajadores. No aparecieron diferencias significativas entre trabajadores y estudiantes ni en optimismo ni en bienestar psicológico subjetivo.

En la Tabla 3 vemos la diferencia entre varones y mujeres en el uso de las estrategias del afrontamiento. Hay cuatro estrategias en las que aparecen diferencias significativas. Las mujeres utilizan más el apoyo emocional, el apoyo instrumental, la auto-distracción y la autoinculpación que los varones.

## CONCLUSIONES

Este estudio tiene algunas limitaciones, por ejemplo, que la muestra es relativamente pequeña y que no guarda un equilibrio entre los subgrupos de sexo y de ocupación, por esta razón los resultados no permiten la generalización. No obstante, se pueden observar interesantes hallazgos en este trabajo.

En primer lugar, como se muestra en los resultados, las personas que manifiestan un mayor optimismo disposicional manifiestan tener mayor bienestar psicológico y mayor bienestar laboral. Esto viene a apoyar la idea de Scheier y Carver (1993) y de Seligman y Schulman (1988) quienes hallaron que el optimismo era un buen predictor de la salud y del bienestar.

En esta misma línea, se ha hallado una relación positiva entre el optimismo y estrategias de afrontamiento consideradas funcionales. Una fuerte relación la establece con afrontamiento activo, además los optimistas presentaron un mayor uso de búsqueda de apoyo emocional y de reinterpretación positiva cuando se enfrentan a situaciones que les generan estrés. Este hallazgo es importante ya que otros autores como Remor, Amorós y Carrobles (2006) también encontraron en sus estudios que los pesimistas manifiestan un manejo de la ira más controlado e inhibido, tanto a nivel emocional como expresivo, en comparación con los optimistas.

El uso de estrategias centradas en la emoción, consideradas también funcionales nos

**Tabla II > Resultados: Estadísticos de grupo y prueba t de diferencia de medias**

| | Grupo | Media | D. típ. | t | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| Apoyo Emocional | Trabajadores | 3,00 | 1,438 | -4,203 | ,000 |
| | Estudiantes | 4,17 | 1,082 | | |
| Apoyo instrumental | Trabajadores | 2,87 | 1,200 | -4,188 | ,000 |
| | Estudiantes | 3,86 | ,990 | | |
| Auto distracción | Trabajadores | 2,70 | 1,465 | -2,460 | ,016 |
| | Estudiantes | 3,50 | 1,665 | | |

**Fuente** > Elaboración propia.

**Tabla III > Resultados: Estadísticos de género y prueba t de diferencia de medias**

| | Género | N | Media | D. típ. | t | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Apoyo Emocional | Varón | 29 | 2,97 | 1,500 | -2,172 | ,032 |
| | Mujer | 67 | 3,64 | 1,356 | | |
| Apoyo Instrumental | Varón | 29 | 2,76 | ,988 | -2,618 | ,010 |
| | Mujer | 67 | 3,45 | 1,259 | | |
| Auto distracción | Varón | 29 | 2,45 | 1,378 | -2,297 | ,024 |
| | Mujer | 67 | 3,24 | 1,615 | | |
| Autoinculpación | Varón | 29 | 2,07 | 1,307 | -2,578 | ,011 |
| | Mujer | 67 | 2,87 | 1,424 | | |

**Fuente** > Elaboración propia.

da una idea de que los optimistas tratan mejor los problemas emocionales en situaciones estresantes. Esto unido al mayor uso del afrontamiento activo que, con la realización de acciones directas, el incremento de los propios esfuerzos y del intento de ejecutar un afrontamiento que avance de manera sensata nos muestra que el estilo de afrontamiento de los optimistas va tanto dirigido a intentar resolver el problema como a la gestión eficaz de las emociones que suscita.

En cuanto a las diferencias entre trabajadores y estudiantes, observamos que sólo aparecen diferencias significativas en el uso de determinadas estrategias de afrontamiento, siendo los estudiantes quienes utilizan más la búsqueda de apoyo emocional, apoyo instrumental y la auto distracción que los trabajadores. En este mismo sentido, las diferencias por género muestran que las mujeres, al igual que los jóvenes intentan una mayor gestión de las emociones que los varones, haciendo mayor uso, para ello, de la búsqueda de apoyo emocional, instrumental y de la auto distracción, aunque también las mujeres se autoinculpan más que los varones.

## Referencias


AVIA, M.D. y VÁZQUEZ, C. (1999). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.

CARVER, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine,* 4(1), 92-100.

CARVER, C. S., SCHEIER, M. F. y WEINTRAUB, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 267-283.

LAZARUS, R. S. y FOLKMAN, S. (1986; orig, de 1984). *Estrés y procesos cognitivos.* Barcelona: Martínez Roca.

OTERO, J.M., LUENGO, A., ROMERO, E. GÓMEZ, J.A. y CASTRO, C. (1998). *Psicología de personalidad. Manual de prácticas.* Barcelona: Ariel Practicum.

PETERSON, C. y SELIGMAN, M.E.P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review, 91*, 347-374.

PETERSON, C.; SELIGMAN, M. E. P. y VAILLANT, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 23-27.

PETERSON, C., SELIGMAM, M. E. P., YURKO, K. H., MARTIN, L. R. y FRIEDMAN, H. S. (1998). Catastrophizing and untimely death. *Psychological Science, 9*, 49-52.

REMOR, E., AMORÓS, M. y CARROBLES, J.A. (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar psicológico. *Anales de Psicología, 22* (1), 37-44.

SÁNCHEZ-CÁNOVAS, J. (1998). *EBP Escala de Bienestar Psicológico. Manual*. Madrid: Tea Ediciones.

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

SCHEIER, M.F. y CARVER, C.S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science, 2,* 26-30.

SCHEIER, M.F., CARVER, C.S. y BRIDGES, M.W. (1994). Distinguishing Optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67* (6), 1063-1078.

SELIGMAN, M. y SCHULMAN, P. (1988). Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents. *Journal of Personality and Social Psychology, 50,* 832-838.

SNYDER, C.R. y LÓPEZ, S.J. (2002). *Handbook of Positive psychology*. Oxford University Press.