

Orientación Temporal y Pauta Optimista-Pesimista Explicativa en Estudiantes de Bachillerato

Francisco Javier Robles Ojeda (1), Iris Xóchitl Galicia Moyeda(1), Alejandra Sánchez Velasco(1) y Amalia Pichardo Hernández(2)

Facultad de Estudios Superiores Iztacala (1) y Colegio de Ciencias y Humanidades Azcapotzalco (2)

Resumen

La orientación temporal es la tendencia personal hacia un estado temporal determinado (Díaz-Morales, 2008). Zimbardo y Boyd (2009) proponen cinco divisiones de orientación personal: Pasado Positivo; Pasado Negativo; Presente Placentero; Presente Fatalista; y Futuro. El optimismo se asocia con la manera habitual en que las personas explican los resultados –negativos o positivos- que tienen en su vida (Seligman 2006a, 2006b). El objetivo de la presente investigación es identificar el perfil de orientación temporal y explicativo optimista-pesimista de una muestra de 139 estudiantes de nivel bachillerato de la ciudad de México (CCH-Azcapotzalco) y las correlaciones existentes entre ambas variables. Se aplicó el Cuestionario sobre Optimismo de Seligman (2006) y el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (Zimbardo y Boyd, 2009). Los resultados muestran un mayor porcentaje de alumnos situados en las orientaciones temporales positivas y en las dimensiones asociados al optimismo. A nivel inferencial destaca la orientación temporal del Pasado Positivo, la cual presentó correlaciones estadísticamente significativas con varias dimensiones de la variable optimismo-pesimismo.

Palabras claves: psicología positiva, orientación temporal, adolescentes, optimismo, pesimismo.

Introducción

Orientación temporal

De acuerdo a Díaz-Morales (2008), la orientación temporal es la tendencia personal hacia un estado temporal determinado (pasado, presente o futuro). Zimbardo y Boyd (2009) refieren que las diferencias entre la orientación personal están determinadas por factores ambientales y culturales y van a influir en el comportamiento individual y social (Díaz-Morales, 2008). Estos autores proponen cinco divisiones de la orientación personal: a) Pasado Positivo: se recuerda con añoranza y alegría el pasado; b) Pasado Negativo: predominan actitudes pesimistas del pasado; c) Presente Hedonista o Placentero: se centra en satisfacer deseos en el aquí y el ahora, en ocasiones sin tomar en cuenta riesgos; d) Presente Fatalista: visión pesimista del futuro debido a percibir con incertidumbre el momento actual; y e) Futuro: se planifican y realizan acciones para alcanzar metas en un futuro que se prevé esperanzador (Díaz-Morales, 2008; Oyanadel y Buéla-Casal, 2010; Zimbardo y Boyd, 2009).

Algunas investigaciones han encontrado asociaciones entre las diferentes dimensiones de orientación temporal y determinadas problemáticas de salud. En este sentido, Díaz-Morales (2008)

y Oyanadel y Buela-Casal (2010) refieren investigaciones que muestran que la orientación temporal presente y futura están asociadas a la predicción del consumo de sustancias; la orientación al pasado se puede considerar como una variable moderadora en la percepción de experiencias traumáticas y la orientación futura sería una variable predictora de comportamientos asociados a estilos de vida saludables.

Optimismo

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’. Con base a esto, Seligman, Abramson y Teasdale (Peterson, 2000; Peterson, Semmel, von Baeyer, Abramson, Metalsky y Seligman, 1982; Seligman, 2006a, 2006b) proponen una teoría cognitiva acerca del optimismo-pesimismo, donde describen que el estilo explicativo estaría conformado por tres dimensiones: a) permanencia: explicación que da la persona con respecto a la duración de los eventos en su vida. Una persona pesimista piensa que los fracasos se presentan de manera permanente y el optimista cree que son temporales; b) amplitud o penetración: percepción del efecto que tienen los sucesos en la persona. Por ejemplo, en las personas pesimistas, tienden a evaluarse de manera global y negativa ante un fracaso, mientras que una persona optimista solo remite el fracaso al área específica de éste; c) personalización: lugar donde sitúa el sujeto la causa de un resultado en su vida, puede ser interno - el resultado es responsabilidad exclusiva de él mismo- o externo -hay circunstancias del medio que provocaron un resultado determinado- (Peterson, 2000; Sánchez y Méndez, 2009; Seligman, 2006a). Al igual que con la orientación temporal, se han encontrado beneficios al presentarse un perfil explicativo optimista, como ser un factor protector para la depresión, resistir y salir adelante más rápidamente de fracasos o eventos traumáticos y esforzarse más para alcanzar metas (Seligman, 2006a; Sánchez y Méndez, 2009).

El objetivo de la presente investigación es identificar el perfil de orientación temporal y explicativo optimista-pesimista de una muestra de estudiantes de CCH. Asimismo se identificarán las correlaciones existentes entre ambas variables.

Método

Participantes

Se trabajó con una muestra de tipo no probabilística y seleccionada de forma intencional, conformada por 139 estudiantes (102 mujeres y 37 hombres) de nivel bachillerato de un Colegio de Ciencias y Humanidades de la ciudad de México. La edad de los participantes osciló entre los 16 y los 19 años.

La investigación tiene un diseño correlacional y descriptivo de tipo transversal, que pretende identificar el perfil temporal y de optimismo-pesimismo de los estudiantes de bachillerato de la muestra. Así también se identifican las relaciones existentes entre las diferentes dimensiones de estas dos variables (perspectiva temporal y optimismo).

Instrumentos

Cuestionario sobre optimismo de Seligman (2006), conformado por 32 ítems que presentan situaciones hipotéticas ante las cuales el sujeto examinado debe elegir entre dos opciones de respuesta que representan su forma de actuar o pensar. Evalúa tres áreas relacionadas al estilo explicativo: a) permanencia; b) amplitud; c) esperanza, las cuales se evalúan tanto en su polo negativo (estilo explicativo pesimista), como su polo positivo (estilo optimista) y un puntaje general de esperanza.

Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZTPI). Escala tipo likert de 56 ítems con cinco opciones de respuestas cada una (Zimbardo y Boyd, 2009). El instrumento está dividido en cinco dimensiones: Pasado Positivo; Pasado Negativo; Presente Fatalista; Presente Placentero; y Futuro.

Procedimiento

Previo autorización del área de psicología, se les solicitó a los participantes su autorización para la aplicación de los instrumentos y del manejo de los datos para fines exclusivamente investigativos, respetando la confidencialidad de datos personales. La aplicación de los instrumentos se realizó de manera colectiva en un salón de la institución educativa donde estudiaban los adolescentes. Posteriormente se capturaron los datos¹ y se realizaron análisis descriptivos y correlacionales con el paquete estadístico IBM-SPSS-21.

Resultados y Comentarios

A nivel descriptivo, los datos encontrados en la variable de Perspectiva Temporal muestran que los sujetos presentan mayores puntajes promedios en las tres áreas asociadas a aspectos positivos: a) Pasado Positivo; b) Futuro; y c) Presente Placentero. Mientras que las dimensiones que están más asociadas a aspectos negativos (Pasado Negativo y Presente Fatalista) presentaron puntajes menores (ver tabla 1).

Tabla 1. Promedio de las Dimensiones de orientación temporal.

	Pasado Positivo	Futuro	Presente Placentero	Pasado Negativo	Presente Fatalista
Promedio	3.63	3.49	3.44	2.85	2.77

¹ Se agradece la participación de la Lic. Adriana Oliva Frago para la captura de datos de los instrumentos aplicados en la presente investigación

Este perfil de orientación temporal de los participantes concuerda con la combinación óptima sugerida por Zimbardo y Boyd (2009): altos puntajes del Pasado Positivo, Futuro y Presente Placentero y bajos puntajes del Pasado Negativo y Presente Fatalista. Esta combinación de puntajes de las diversas dimensiones de la orientación temporal proveería a los sujetos de las siguientes tres ventajas: a) sentido de continuidad debido a la valoración de la familia, tradiciones, aspectos culturales (asociado a altos puntajes en el pasado negativo alto); b) energía y alegría por el momento actual y la vida (asociado al presente placentero alto); y una visualización esperanza, optimista y de agencia acerca del futuro (asociado a puntajes alto en el futuro).

En la variable de optimismo-pesimismo explicativo se encontraron una mayor proporción de sujetos con tendencia optimista en las dimensiones de Permanencia Negativa, Amplitud del efecto de los Sucesos Negativos y Amplitud del efecto de los Sucesos Positivos (ver tabla 2). La tendencia optimista permite que un fracaso no se perciba como algo que se dará de manera permanente, sino más bien como algo que sucedió pero que en una próxima ocasión que se afronte la misma situación se puede obtener un resultado positivo (por ejemplo, al reprobar un estudiante un examen de inglés, tenderá a pensar que en próximos exámenes podrá tener resultados diferentes y favorables). En la amplitud sobre el efecto de sucesos negativos, la tendencia optimista permite que la persona vea los fracasos solo como errores específicos al campo de la situación que se enfrenta, pero es consciente de logros en otras ámbitos de su vida (en el ejemplo del examen de inglés, el estudiante podría pensar que tiene una deficiencia en dicho idioma, pero eso no significa que sea un total fracasado o que no tenga logros en otras materias o actividades que realice). Finalmente la tendencia optimista en la amplitud del efecto de sucesos positivos permite que las personas se auto-evalúen de manera global positivamente cuando obtienen un logro (en el ejemplo que se ha comentado, aprobar con una buena calificación un examen lleva a que la persona se perciba de manera global como un triunfador/a).

Por otra parte, en la dimensión de Permanencia Positiva y en de Esperanza (correspondiente al Optimismo-Pesimismo general) la mayor proporción de los sujetos correspondieron al perfil neutro (ver tabla 2), es decir, no hay una tendencia a ser optimista o pesimista en estas dos dimensiones.

Tabla 2. Porcentaje de sujetos por tendencia optimista-pesimista en dimensiones de optimismo.

Dimensión Tendencia	Permanencia Negativa	Permanencia Positiva	Amplitud en Sucesos Negativos	Amplitud en Sucesos Positivos	Esperanza
Optimismo	40.5%	37.9%	50.0%	43.7%	18.2%
Neutro	25.0%	51.8%	23.2%	42.2%	60.6%
Pesimismo	34.5%	10.3%	26.8%	14.1%	21.2%

Estos datos muestran una mayor presencia en los participantes de aspectos relacionados con una pauta explicativa optimista. Esto, como ya se ha mencionado, permite una actitud optimista ante los fracasos, percibiéndolos como algo momentáneo, que no necesariamente se repetirán en el futuro y que solo afectan un área específica en su vida -en la que tuvieron el

fracaso- pero no a su vida o persona en general. En relación a los triunfos, se percibe que éstos son reflejo de un estado óptimo o de logro de su persona o vida en general.

Asimismo, se analizó de manera separada los perfiles de los grupos tendientes a desesperanza/pesimismo y esperanza/optimismo (ver tabla 3). El grupo desesperanzado presenta mayores puntajes en la perspectiva temporal de Pasado Negativo y Presente Fatalista y menores en Pasado Positivo, Presente Placentero y Futuro en comparación con el grupo esperanzado. Estas diferencias fueron estadísticamente significativas solo en la perspectiva de Pasado Positivo.

Tabla 3. Promedio de Dimensiones de Orientación Temporal en Grupos Optimistas-Pesimistas

	Esperanza (optimismo)	Desesperanza (pesimismo)	p
Pasado positivo	34.65	31.52	.003
Pasado negativo	28.75	29.27	.863
Presente placentero	53.54	51.04	.253
Presente fatalista	24.79	26.56	.221
Futuro	46.56	42.54	.05

Esto es coherente con los resultados de la variable de orientación temporal, ya que los puntajes asociados a la combinación temporal óptima correspondieron a mayores puntajes en el factor general optimista.

A nivel correlacional, los resultados estadísticamente significativos fueron los siguientes: la orientación temporal de Pasado Positivo con el factor general de Esperanza; el factor de Esperanza Negativa; el de Amplitud del Efecto de Sucesos Negativos y el de Permanencia Negativa ($r=-.247$, $p=.004$). La orientación temporal de Futuro con el factor de Amplitud del Efecto de Sucesos Positivos y con el de Amplitud del Efecto de Sucesos Negativos. Por último, la orientación del Presente Fatalista con el factor de Permanencia Positiva (ver tabla 4).

Tabla 4. Correlación entre las dimensiones de Orientaciones Temporal y Optimismo-Pesimismo.

	PasN		PasP		PresF		PresP		Fut	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
PermN	.056	.526	-.247	.004	.027	.756	.022	.800	-.049	.586
PermP	-.097	.267	-.006	.945	-.212	.015	.015	.867	-.039	.660
AmpN	.030	.731	-.243	.005	.058	.507	.007	.935	-.182	.039
AmpP	-.059	.508	.084	.340	-.078	.379	.040	.648	.189	.034
EspN	.057	.519	-.326	.001	.059	.507	.023	.797	-.149	.094
EspP	-.105	.238	.020	.823	-.169	.058	.049	.582	.096	.289
EspTot	-.101	.259	.242	.006	-.141	.115	.043	.625	.160	.076

PasN= Pasado Negativo; PasP=Pasado Positivo; PresF=Presente Fatalista; PresP=Presente Placentero; Fut= Futuro; PermN=Permanencia Negativa; PermP=Permanencia Positiva; AmpN=Amplitud de Efectos Negativos; AmpP=Amplitud de Efectos Positivos; Esp=Esperanza Negativa; EspP= Esperanza Positiva; EspT= Esperanza Total.

Nota: Se resaltaron en negritas las correlaciones estadísticamente significativas.

Estos resultados destacan la importancia de la dimensión temporal del Pasado Positivo en relación a las pautas explicativas de los adolescentes investigados. Entre mayor presencia de una visión nostálgica pero positiva del pasado se presenta un mayor optimismo hacia el futuro, menor percepción de que los fracasos son reflejo de que la vida y la persona en general son también un fracaso y menor creencia de que los fracasos persistirán de manera permanente. Otra dimensión a destacar es la del futuro, donde se muestra que a mayor percepción positiva del futuro donde se prevé que las metas se alcanzarán a partir de los realizados en el presente, se encontrará una mayor percepción de que los logros son reflejo de lo realizado en la vida y su persona en general y una menor creencia de que los fracasos persistirán de manera permanente. Finalmente, a mayor creencia de que el presente es difícil e incierto habrá una menor propensión a creer que un logro en el momento actual es evidencia de que dicho éxito seguirá presentándose en el futuro.

Los resultados permiten identificar dimensiones temporales específicas a trabajar con los estudiantes y planear actividades para ellas, por ejemplo, la dimensión del pasado positivo se puede incrementar con actividades para construir redes sociales positivas y consistentes con los demás integrantes de la comunidad escolar y familiar; la dimensión del futuro se vería incrementada con actividades de establecimiento de metas o proyectos de vida y profesionales (Zimbardo y Boyd, 2009). Esto incidiría a su vez en la pauta explicativa, previniendo una visión permanente y general de los fracasos y evitando problemas como la desesperanza y deserción escolar (Seligman, 2006a). Se propone realizar estudios similares al presente que aporten mayor evidencia a los resultados presentados en esta investigación, así como indagar su relación e impacto con problemáticas como bajo rendimiento escolar o deserción escolar.

Referencias

- Díaz-Morales, J. F. (2006). Estructura factorial y fiabilidad del Inventario de Perspectiva Temporal. *Psicothema*, 18(3), 565-571
- Londoño, C. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta colombiana de psicología*, 12(1), 95-107
- Oyanadel, C. & Buela-Casal, G. (2011). La percepción del tiempo: influencias en la salud física y mental. *Universitas Psychologica*, 10(1), 149-161
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44-55
- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L., Metalsky, G. & Seligman, M. (1982). The attributional style questionnaire. *Cognitive therapy and research*, 6(3), 287-300
- Sánchez; O. & Méndez; F. X. (2009). El Optimismo como Factor Protector de la Depresión Infantil y Adolescente. *Clínica y Salud*, 20(3), 273-280
- Seligman, M. (2006a). *Aprenda optimismo*. México: De bolsillo
- Seligman, M. (2006b). *La auténtica felicidad*. México: Ediciones B
- Zimbardo, P. & Boyd, J. (2009). *La paradoja del tiempo*. Barcelona: Paidós