Publicado el 28 de octubre de 2025

Con Lupa

Optimismo y bienestar, utopía o realidad

El más reciente informe anual sobre las emociones de la empresa Gallup [2019, antes de la pandemia de covid-19], fundamentado en encuestas a más de 151.000 personas en 143 países del mundo, indica que en los países de América Latina reina el optimismo.

La encuesta tenía como fundamento cuantificar la calidad de vida y medir parámetros no necesariamente fáciles de evaluar mediante métodos tradicionales. Por ello, Gallup desarrolló dos índices fundamentados en la experiencia positiva y negativa, cada uno con base a cinco preguntas sobre cómo había pasado la persona el día anterior.

Este método permitió a Gallup establecer que para 2019 las cinco naciones más felices del mundo pertenecen a Latinoamérica: Paraguay y Panamá, con 85 puntos sobre 100 de la escala positiva; Guatemala y México, con 84; y El Salvador, con 83 puntos.

Para 2025, según la empresa Forbes [luego de la pandemia], Indonesia es el país más optimista y su población siente que el 2025 será un mejor año que el 2024, con un 90% de respuestas positivas. Le sigue Colombia (88%), con un avance de 9 puntos porcentuales de encuestados, respondiendo positivamente versus el año previo. En tercer y cuarto lugar se ubican China (87%) y Filipinas (87%). El top 5 lo completa Perú, con un 85% de encuestados afirmando que 2025 será un mejor año, dos puntos porcentuales más que el año previo.

Estos resultados sugieren que, a pesar de la pandemia, y las complejas situaciones que se viven en América Latina se reafirma el concepto de que las personas Latinoamericanas, aunque no califiquen sus vidas como las mejores, se ríen, sonríen y disfrutan como nadie en el mundo, tal y como escribió en el informe de 2019 el director asociado global de Gallup, Jon Clifton.

Según Gallup tres países africanos, Chad (54), Níger (50) y Sierra Leona (50), y dos naciones de Oriente Medio, Irak (49) e Irán (48), son los que presentan mayor valoración negativa, para Forbes, la nación con menor optimismo a nivel mundial es Japón.

Los resultados de ambas encuestas, sin embargo, reflejan que, aunque el índice positivo mundial sigue siendo de 71, *las personas de todo el mundo están más tristes, más enojadas y más temerosas que nunca y que los seres humanos sufren cada vez más de un gran estrés*. Según Gallup, la experiencia negativa ha aumentado de 24 a 31 puntos, y el estado emocional de la humanidad es el más grave desde el comienzo de sus evaluaciones, en 2006. Casi un 40% de los encuestados confesaron haber experimentado inquietud, 35% confirmaron sufren estrés y 31% dolor físico notorio. Una nota de cautela nos hace preguntarnos si este resultado no tendrá alguna relación con el ambiente negativo que existe en el mundo.

¿Pero, qué es el optimismo?

Se define como una condición individual que refleja la valoración de cada persona respecto a expectativas favorables, en general, para su futuro. En tiempos de adversidad, mayores niveles de optimismo se relacionan con un mayor bienestar subjetivo, afrontamiento a situaciones adversas con mayor compromiso y menores niveles de evitación o desapego, adopción de medidas proactivas que protegen la salud. Esto es contrario a lo que ocurre con el pesimismo que se asocia con conductas perjudiciales para la salud, por lo cual los indicadores de mejor salud física y mental ocurren con mayor frecuencia en los optimistas.

El enfoque centrado en una visión positiva hacia las metas redunda en los beneficios socioeconómicos, debido a una mayor tenacidad en los esfuerzos educativos, y el logro de mejores puestos de trabajo. Adicionalmente, los optimistas parecen tener mejores resultados que los pesimistas en sus relaciones sociales. Es decir, que los patrones de comportamiento de los optimistas proporcionan modelos de vida para aprender.

El optimismo entonces, parece ser clave en la conformación de la estructura de pensamiento de cada quién relativo a la *percepción* de los escenarios futuros, visualizando vívidamente esos acontecimientos, amortiguando el estado de ánimo negativo y mitigando el estrés. Aún no está claro cuáles son las bases fisiológicas de estas diferencias, aunque estudios recientes de neuroimagen sugieren que los individuos que comparten rasgos de optimismo, producen respuestas neuronales convergentes en la corteza prefrontal medial.

Por ejemplo, se ha demostrado que las respuestas neuronales de los individuos que ocupan posiciones centrales en sus redes sociales son similares a las de sus pares, con respuestas similares asociadas a perspectivas positivas compartidas y comprensión subjetiva entre esos individuos altamente optimistas y con gran calidad de conexión social. Adicionalmente, el optimismo usualmente trasciende el yo para influir en la percepción del futuro de las personas cercanas, indicando que optimismo y empatía podrían estar asociadas; se infiere entonces que la dimensión emocional entre las personas optimistas pareciera ser similar, aunque diferentes individuos perciban el mismo evento futuro de forma diferente, una consecuencia directa del ser optimista.

Su relación es directa con la epigenética, puesto que el estado de ánimo y la perspectiva de vida influyen en la expresión de nuestros genes sin alterar la secuencia del ADN en sí. Esto ocurre mediante marcas epigenéticas que responden a factores del ambiente como el estilo de vida, tema ampliamente explorado en MiradorSalud por su importancia en relación a las experiencias positivas y los hábitos saludables que pueden generar una respuesta antiinflamatoria, mejorar el sistema inmune, y afectar la longitud de los telómeros, lo que conduce a un envejecimiento saludable y una mayor longevidad. Esto pareciera significar que de alguna forma somos dueños de la expresión de nuestros genes.

¿Y para qué sirve el optimismo?

Lo descrito sugiere que el optimismo es un ancla fundamental en la promoción del bienestar físico y mental. Es un rasgo psicológico, biológicamente relevante y una herramienta poderosa para promover salud, envejecimiento saludable, y prevenir enfermedades. Esta aseveración la corrobora el hecho de que diversos marcadores de salud positivos se asocian a una mentalidad optimista: cardiovasculares, pulmonares, metabólicos e inmunológicos, una menor incidencia de enfermedades relacionadas con la edad y una menor mortalidad.

Varios ejemplos corroboran este hecho:

Por ejemplo, en Francia, en el 1998, se realizó una encuesta evaluando la correlación entre la tasa de mortalidad y los eventos grupales que inspiran optimismo. Ese año, el 12 de julio, el estadio de Saint-Denis fue testigo del éxito de la selección francesa de fútbol que ganó la Copa Mundial contra Brasil. Al evaluar los registros sobre muertes por eventos cardiovasculares de ese día se demostró un descenso interesante comparado con el promedio registrado entre el 7 y el 17 de julio. De forma quizás anecdótica este efecto se limitó a la población masculina, en las mujeres se mantuvo prácticamente igual. Aunque la relación causal de este hecho puede ser dudosa, esta curiosa coincidencia sugiere que la inyección masiva de optimismo tras la victoria del equipo pudo haber influido en la historia de la causalidad de muerte.

Otro ejemplo nos habla del cardiólogo Alan Rozanski, quien realizó un metaanálisis con resultados de 15 estudios y un total de 229.391 participantes. Sus resultados sugieren que las personas con mayores niveles de optimismo experimentan un 35 % menos de riesgo de eventos cardiovasculares y menor tasa de mortalidad que aquellas con menor optimismo. Su conclusión, las personas más optimistas tienden a cuidarse mejor, comiendo sano, haciendo ejercicio y no fumando. Aunado a un menor cuidado de sí mismos, el daño biológico producido por el pesimismo puede ser debido al desgaste continúo causado por el aumento de hormonas del estrés (cortisol y noradrenalina), aumento de los niveles de inflamación corporal y propensión a la aparición de enfermedades, sin contar con la aparición de depresión.

La epigenética juega en este caso un rol fundamental puesto que las decisiones y los hábitos de vida, como ser optimista, pueden determinar la expresión de nuestros genes, mejorando la calidad de vida y fomentando el bienestar. A través de mecanismos epigenéticos, nuestra perspectiva y estilo de vida pueden "reprogramar" la expresión de nuestros genes, promoviendo la salud y un envejecimiento más saludable.

Esta correlación se ha identificado también con enfermedades menores como el resfriado común. En 2006, por ejemplo, se describieron los perfiles de personalidad de 193 voluntarios sanos vacunados con un virus respiratorio común. Los sujetos que expresaron actitud positiva tuvieron menos probabilidades de desarrollar síntomas de la infección que aquellos con actitudes menos positivas. La conclusión, pareciera ser, que el optimismo es un factor no biológico interesante que correlaciona los atributos psicológicos de un individuo con su salud física y es una estrategia adicional de protección de nuestra salud en la cual la epigenética está involucrada.

Por otra parte, los optimistas parecen tener mayor probabilidad de completar sus estudios universitarios, debido a su mayor motivación y perseverancia y son capaces de gestionar mejor la consecución simultánea de múltiples objetivos — hacer amigos, practicar deporte y obtener buenos resultados académicos — optimizando sus esfuerzos: mostrando un mayor compromiso con los objetivos prioritarios y un menor compromiso con los secundarios, siempre asociado a sentimientos de esperanza.

Otro ejemplo lo constituye un estudio del Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU. realizado por la Dra. Lewina Lee en 69.744 mujeres y a 1.429 hombres. Sus resultados sugieren que los optimistas tienden a vivir, en promedio, entre un 11% y un 15% más que los pesimistas, con gran probabilidad de alcanzar una longevidad superior a los 85 años. Sus resultados no están influenciados por el nivel socioeconómico, o la salud general, o la integración social y el estilo de vida; los optimistas tienen una actitud más segura ante la vida y se comprometen a superar los retos.

Los estudios de ADN también parecen confirmar la idea de que el optimismo es una herramienta eficaz para ralentizar el envejecimiento celular. Esto se ha evaluado mediante el acortamiento de los telómeros cromosomales como biomarcador. En 2012, Elizabeth Blackburn, Premio Nobel por su trabajo en el descubrimiento de la enzima que repone el tamaño del telómero, y Elissa Epel, identificaron una correlación entre el pesimismo y el acortamiento acelerado de los telómeros en un grupo de mujeres posmenopáusicas. Sus resultados que sugieren que una actitud pesimista puede estar asociada con telómeros más cortos fueron corroborados en 2021, cuando un estudio entre la Universidad de Harvard la Universidad de Boston y el Hospital Mayor de Milán (Italia), demostraron en 490 hombres de la tercera edad, veteranos estadounidenses, que la actitud fuertemente pesimista se asocia con telómeros más cortos, enfatizando los mecanismos que hacen que el optimismo y el pesimismo sean biológicamente relevantes y su inminente correlación con la epigenética.

Los resultados además sugieren que el optimismo está determinado genéticamente solo en el 25% de la población; el 75 % es resultado de nuestra construcción de relaciones sociales y esfuerzos conscientes por aprender a pensar de forma positiva. Como dice Rozanski: "*Nuestra forma de pensar es habitual, inconsciente, el primer paso es aprender a controlarnos cuando nos asaltan pensamientos negativos y comprometernos a cambiar nuestra perspectiva. Reconocer que nuestra forma de pensar no es necesariamente la única forma de ver una situación. Este pensamiento por sí solo puede reducir el efecto tóxico de la negatividad*". Y continua: "*el optimismo, como un músculo, puede entrenarse para fortalecerse mediante la positividad y la gratitud, con el fin de reemplazar un pensamiento negativo irracional por uno positivo y más razonable*". No podemos olvidar la influencia que la epigenética puede tener en esto, puesto que ser optimista es un estado mental que puede tener un impacto biológico significativo.

Cada vez está más claro que el optimismo desempeña un papel importante en la promoción del bienestar físico y mental. Una herramienta poderosa para fomentar la resiliencia, gestionar el estrés e incluso, potencialmente, aumentar

la longevidad. Al adoptar prácticas que fomenten el optimismo, podemos empoderarnos para enfrentar los desafíos de la vida con mayor fuerza y vivir vidas más saludables y felices.

¿Tiene el optimismo alguna desventaja?

Pareciera entonces que ser optimista se asocia a tener claves para una vida plena, afrontar con menos angustia la adversidad y las situaciones estresantes, mantenerse comprometidos con los objetivos y actividades amenazados por el factor estresante, centrarse en el reto y adaptarse si la adversidad debe ser sobrellevada, y finalmente mejores resultados de salud y conexiones sociales. Pero surge la duda, puede el optimismo condicionar comportamientos como la ludopatía, y sus consecuencias sobre la inversión de grandes cantidades de dinero y problemas en el trabajo y las relaciones.

Gibson y Sanbonmatsu sugieren en sus trabajos que un optimismo y persistencia exagerados podrían ser contraproducentes. Esto debido a que las expectativas más positivas sobre el juego de los optimistas *vs*. los pesimistas, disminuyen las probabilidades de que reduzcan sus apuestas luego de perder. Esto no necesariamente significa que sean personas con problemas asociados al juego pero que podrían ser más propensos a desarrollar dichos problemas que los pesimistas. Se ha planteado además que la persistencia de los optimistas puede ser antagónica al hecho de no reconocer lo que no pueden lograr, no saber cuándo rendirse y no reconocer cuando sus objetivos no se lograrán y que la estrategia adaptativa es alejarse de ellos, por lo cual desarrollan un mayor conflicto de objetivos.

Adicional a esto, algunos estudios sugieren que las personas optimistas equilibran la expectativa, el valor y el costo de la consecución de objetivos con mayor eficacia que las personas pesimistas, se comprometen con objetivos más exigentes y son más eficientes en la gestión del conflicto. Sin embargo, hay datos que sugieren que frente a tareas “imposibles de lograr”, el optimista persiste en la tarea imposible; aunque al surgir una alternativa, el optimista se desvincula rápidamente de la tarea imposible para dedicarse a una tarea similar con potencialidad de éxito. Finalmente, parece que el optimista tiene un sesgo de atención hacia estímulos positivos sobre los negativos.

¿Pueden los pesimistas convertirse en optimistas?

Una pregunta importante y válida para todos es si el optimismo se puede ejercitar dado que el optimismo de las personas parece conformar un rasgo relativamente estable a lo largo del tiempo. La posibilidad de cambio parece certera, pero es un resultado individual de cada quien.

¿Y será lo mismo una visión optimista inducida, ya sea por intervención o por práctica estructurada, que una visión optimista natural? Las técnicas de terapias cognitivo-conductuales permiten ciertamente identificar patrones de distorsión cognitiva que fomenten afectos negativos y desmotiven a las personas a dejar de intentar alcanzar sus metas. Este tipo de terapias busca aumentar la positividad de las cogniciones, reduciendo así la angustia y fomentando un renovado

esfuerzo hacia los fines deseados con persistencia y esperanza. En una frase, *Entrenarse para pensar cómo piensan y actuar como actúan los optimistas*. Descartar creencias como aquellas que "suprimen el optimismo" (p. ej., "No merezco buenos resultados") y participar activamente en el ensayo de estrategias positivas y resultados positivos. Por ejemplo, Antoni y colegas ensayaron en un grupo de mujeres diagnosticadas con cáncer de mama no metastásico una intervención multimodal con un esfuerzo por inculcar técnicas de manejo del estrés que demostró aumentar los niveles de optimismo de las mujeres al compararlo con un grupo de control.

Paralelamente Seligman, Schulman y Tryon emplearon procedimientos cognitivo-conductuales multimodales para enseñar habilidades a fin de disminuir los pensamientos automáticos negativos y aumentar los pensamientos y comportamientos más constructivos en estudiantes universitarios con riesgo de padecer depresión, y evidenciaron que la intervención redujo la incidencia de episodios de depresión moderada en comparación con un grupo control, y que los cambios en el estilo pesimista mediaron dichos cambios.

Reflexión final

Lo que hemos descrito aplica a poblaciones preferentemente occidentales, principalmente de ascendencia europea. La pregunta que surge entonces es si se puede generalizar a otros grupos. Por ejemplo, los asiáticos parecen distinguir con mayor claridad que los euroamericanos entre la afirmación de una visión optimista y el rechazo de una visión pesimista. No existe un patrón consistente de diferencias medias generales de optimismo entre culturas, pero, aunque se han observado diferencias, la evidencia sugiere que el optimismo y el pesimismo se *relacionan con la calidad de vida de la misma manera en general en todas las culturas*. Lo que si es cierto es que el optimista invierte sus recursos de autorregulación cuidadosamente, aumentando el esfuerzo cuando las circunstancias son favorables y disminuyéndolo cuando son menos favorables, pero también haciendo más cuando hay una desventaja que superar. Por eso, y como dice Rozanski, pensemos que el optimismo es un músculo, puede entrenarse para fortalecerse mediante la positividad y la gratitud, ejercitémoslo para reemplazar pensamientos negativos irracionales por positivos y razonables.

Alicia Ponte-Sucre

Imagen fuente: https://www.linkedin.com/pulse/optimismo-realista-estrategias-para-tiempos-de-cambio-andres-farias-xccje/

Sobre la autora:

Alicia Ponte-Sucre es Profesora titular jubilada e investigadora, coordinadora del Laboratorio de Fisiología Molecular, Cátedra de Fisiología, Instituto de Medicina Experimental (IME), Escuela de Medicina Luis Razetti, Facultad de Medicina de la Universidad Central de Venezuela (UCV), e investigadora visitante en la Universidad de Würzburg, Alemania (en alemán, Julius-Maximilians–Universität Würzburg). Es Individuo de Número de la Academia

de Ciencias Físicas, Matemáticas y Naturales. Profesor del Postgrado de Ciencias Fisiológicas y Farmacología, UCV. Miembro fundador y vicepresidenta de la Junta Directiva de la Fundación Universitaria Fundadiagnóstica. Sus investigaciones se centran en los mecanismos moleculares asociados al desarrollo de resistencia a drogas y descripción de nuevos fármacos en parásitos unicelulares. Mantiene relaciones internacionales con Alemania y Gran Bretaña, y países de América Latina. Es, además, Ex-presidenta de la Junta Directiva y Ex-coordinadora del Consejo Consultivo de la Asociación Cultural Humboldt, Caracas Venezuela. **aiponte@gmail.com**

https://www.linkedin.com/pulse/optimismo-realista-estrategias-para-tiempos-de-cambio-andres-farias-xccje/

Palabras claves: Optimismo, Ventajas y desventajas, Utilidad, Realidad objetiva, Percepción-epigenética.

Resumen En este trabajo, la Dra. Ponte-Sucre nos plantea la concepción del optimismo como un músculo que puede ser entrenado para vivir mejor.