

*Hope for a Good Life: Results of the
Hope-Barometer International Research Program*¹

ENRIQUE LÓPEZ RAMÍREZ²

El libro que a continuación reseño fue editado en 2018 por Andrea M. Krafft, Andrea M. Walker y Pasqualina Perrig-Chiello, quienes reportaron los resultados de la encuesta anual del proyecto *Hope-Barometer Research Program* —HBRP—, llevado a cabo durante siete años en diversos países como Suiza, Alemania, Francia, España o Israel. El libro es parte de la colección *Social Indicators Research Series* de la editorial *Springer*.

En el primer apartado de la presente reseña se desarrolla la conceptualización del constructo *esperanza* y su relación con la espiritualidad, las tradiciones religiosas, la psicología positiva y las características de las personas con altos niveles de optimismo y esperanza. En el segundo apartado se detallan algunos resultados del proyecto HBRP, los cuales señalan la relación entre las variables sociodemográficas —el estado civil y la situación profesional o laboral—, la satisfacción con la vida, la esperanza percibida, la esperanza disposicional, el bienestar subjetivo y la resiliencia. Por último, en el tercer apartado se analizan algunos aspectos de la filosofía oriental vinculados con la autotransformación y la realización de los individuos.

Para citar esta reseña en APA:
López, E. (2018). Hope for a Good Life: Results of the Hope-Barometer International Research Program [Reseña]. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 10(2), 225-231. DOI: 10.17533/udea.rp.v10n2a10

- ¹. Reseña del libro: Krafft, A., Perrig-Chiello, P. y Walker, A. (Eds.) (2018) *Hope for a Good Life: Results of the Hope-Barometer International Research Program*. Heidelberg: Springer.
- ². Doctor en Educación. Docente del Tecnológico Nacional de México/Tecnológico de Pochutla. Investigador del Centro de Investigación, Innovación y Desarrollo Tecnológico, Fornite SAS de C. V. Correo: quiqueohio@hotmail.com

Conceptualización de la esperanza

El constructo *esperanza* ha llegado a considerarse como un eje central para la psicología positiva. Son múltiples los estudios que han reportado resultados favorables del constructo, especialmente cuando se ha analizado como factor de protección en la prevención de conductas de riesgo y en la promoción de la salud mental. Para la psicología positiva, la esperanza es considerada como una fuerza interna que impulsa hacia una vida y un mundo mejor (Krafft, Perrig-Chiello y Walker, 2018, p. 4).

La esperanza se encuentra relacionada con la espiritualidad y la trascendencia, en particular con el amor y la fe religiosa (Krafft *et al.*, 2018, p. 42). Es considerada como un sentimiento y una acción, es una fuerza que ayuda a perseverar, a no demandar lo que todavía quizá no corresponda al presente y a ser persistente para lograr los objetivos a largo plazo y ser paciente y sereno. Asimismo, es una virtud moral que los seres humanos deberíamos asumir como prioritaria y que, además, otorga enormes beneficios personales para la salud física, mental y social.

El constructo *esperanza* ha sido ampliamente utilizado por diversas tradiciones y enfoques tales como: la tradición cristiana, que tiene como base para vivir mejor la creencia en un dios amoroso y omnipotente; el enfoque de la ética secular, en el que la conducta moral es independiente del sistema de valores religiosos; y la filosofía existencialista, que sostiene que la esperanza está basada en el encuentro intersubjetivo de dos seres humanos conectados a través del amor.

Las personas que mantienen altos niveles de esperanza se caracterizan por ser optimistas, sin embargo, la esperanza y el optimismo no deberían ser considerados como sinónimos. El optimismo se torna importante cuando el individuo necesita control sobre alguna situación presente y, en ese caso, la esperanza es considerada como una fortaleza del carácter que puede tener mayor relevancia en situaciones en las que las personas necesiten mayores niveles de control personal (Krafft *et al.*, 2018, p. 81).

Por lo regular, las personas con esperanza tienden a mostrar una conducta altruista y generosa con los demás. Presentan también características de perso-

nalidad que se relacionan con el amor al prójimo, entre las que cabe mencionar el altruismo, la amabilidad y la generosidad, incluso expresadas hacia las personas que no pertenecen a su círculo social. Los seres humanos con esperanza son además perseverantes y tenaces en el establecimiento y consecución de metas a largo plazo.

Resultados del proyecto *Hope Barometer*

En el segundo capítulo del libro, los autores reportan los resultados del proyecto de medición de la esperanza HBRP. Los objetivos del estudio se centraron en el análisis de la relación entre los variables niveles de esperanza, la satisfacción con la vida y la felicidad. El estudio se llevó a cabo en una muestra de 37 913 participantes de Alemania y Suiza de diferentes edades, niveles educativos y estatus familiar.

Los autores encontraron que la principal variable demográfica que funge como predictor de la esperanza percibida es el estatus familiar. Por ejemplo, las personas casadas reportaron mayores niveles de esperanza que las divorciadas; asimismo, las personas solteras reportaron niveles más bajos de esperanza que las casadas. Por otro lado, otro predictor sociodemográfico importante de la esperanza es el estatus profesional, de tal forma que las personas que se encontraban en altas posiciones profesionales reportaron mayores niveles de esperanza.

Los autores distinguen dos tipos de esperanza: la esperanza percibida y la esperanza disposicional. La primera se encuentra estrechamente relacionada con el bienestar, el altruismo y las dimensiones espirituales-religiosas, a diferencia de la esperanza disposicional que, para ese estudio, se encontró relacionada con dominios cognitivos como la autoeficacia y la resiliencia.

Los autores encontraron además que la esperanza percibida se encuentra mayormente relacionada con las experiencias de vida personal y menos vinculada con las condiciones económicas, políticas y sociales. Estos resultados muestran que es posible tener altos niveles de esperanza aun cuando las personas se encuentren viviendo ambientes desfavorables.

Igualmente, en el libro se describe un estudio cuyo objetivo fue analizar los niveles de esperanza en relación con las diferentes características demográficas,

además de explorar la correlación del constructo *esperanza* con otros constructos como el bienestar, el dominio personal y las estrategias de afrontamiento, espiritualidad, altruismo y salud. Los resultados reflejaron que el estatus familiar es el principal predictor de la esperanza percibida.

El estatus familiar se clasificó en tres grupos: 1) personas casadas, 2) personas con pareja, divorciadas, separadas o viudas, y 3) personas solteras o viviendo con sus familiares. El grupo uno tuvo mayores puntuaciones en esperanza percibida. Sin embargo, en otro análisis en el que el constructo *esperanza disposicional* se situó como variable dependiente, fue la variable *estatus profesional* la que resultó ser el principal predictor de la esperanza.

Así, la variable *estatus profesional* se clasificó en tres: 1) personas contratadas en alta dirección, emprendedores y dueños de empresas, 2) personas contratadas consideradas con un estatus medio, y 3) personas desempleadas, dedicadas al hogar o que todavía estudiaban. El grupo uno fue el que mayores puntuaciones obtuvo en los niveles de esperanza disposicional. Los autores concluyeron con este análisis de la esperanza percibida y la esperanza situacional que la esperanza percibida se encuentra mayormente correlacionada con las dimensiones sociales de la vida, y que la esperanza disposicional se encuentra vinculada con dimensiones cognitivas como el estatus profesional.

Lo anterior nos permite reflexionar que para cada persona la esperanza puede obtenerse de distintas fuentes: unos en el área material, en los logros personales, en obtener un mayor placer y diversión, en mantener relaciones interpersonales saludables con los demás o en ayudar a otros.

En la misma línea de discusión, se puede decir que la esperanza se encuentra relacionada con la confianza y los sentimientos de fe, amor y cuidado dentro de una red social. El dominio social ha tomado especial relevancia para el estudio del bienestar, por lo cual contar con una fuente de amor y fortaleza de alguien significativo puede ayudar a las personas a encontrar el coraje y la fortaleza para seguir adelante, además de contribuir a mitigar las consecuencias negativas del estrés, reducir los sentimientos de soledad y mejorar el bienestar social (Krafft *et al.*, 2018, p. 168).

En el capítulo 3, Tharina Guse y Monique Shaw reportaron un estudio llevado a cabo con 252 estudiantes de la Universidad de Johannesburg, 68 %

mujeres y 31.9 % hombres, con una media de edad de 20.55 — $DE = 1.95$ —. Los autores argumentan que el vínculo entre la esperanza percibida y el propósito en la vida en relación con el bienestar necesita todavía claridad teórica, por lo que el objetivo de la investigación consistió en analizar precisamente el nexo entre los constructos *esperanza* y *bienestar*, examinando además el constructo *propósito en la vida* como posible mediador entre ambas variables.

Los resultados revelaron que la esperanza disposicional se encontraba asociada con el bienestar y que esta relación estaba mediada por el sentido en la vida. Pero en términos de interpretación, ¿qué significaría esta relación y por qué son importantes estos resultados? La respuesta es que los individuos que tienen altos niveles de sentido en la vida y esperanza tienden a establecer objetivos claros y a cumplirlos satisfactoriamente, logrando con ello alcanzar mayores niveles de bienestar y trascendencia en la vida.

En el capítulo 5 los autores reportaron un estudio en el que se analizaron cómo algunos componentes del bienestar subjetivo como la dimensión cognitiva, social, afectiva y física difieren o interactúan según el estado marital de las personas. Más aún, exploraron los efectos predictores de las variables mencionadas con el bienestar subjetivo. La investigación fue llevada a cabo con una muestra de 3.607 participantes —80 % casados(as), 16.9 % divorciados(as) y 3.1 % viudos(as)—. Las mediciones que se realizaron fueron: satisfacción con la vida, soledad, depresión y salud subjetiva.

Los resultados mostraron discrepancias importantes en todas las dimensiones analizadas. En la satisfacción con la vida, por ejemplo, se hallaron diferencias entre los tres grupos, pues los individuos casados reportaron niveles más altos que los viudos(as) y el grupo de divorciados reflejó puntuaciones más bajas que los otros dos grupos. En cuanto a la depresión y soledad, se encontraron diferencias significativas entre el grupo de casados y divorciados, reflejando mayores puntuaciones los segundos. El grupo de divorciados no reflejó diferencias significativas respecto a los otros dos grupos.

Estos resultados muestran cómo el estado marital puede influenciar el bienestar y la salud subjetiva. El estado de separación se encuentra conectado con una menor satisfacción en la vida, mayor soledad, mayores síntomas depresivos y menores condiciones de salud en comparación con las parejas que

viven en matrimonio. En cuanto a los síntomas depresivos, no se encontraron diferencias entre separados y casados.

De otro lado, en el mismo capítulo cinco los autores reflexionan sobre la relación entre los valores y la religiosidad. Señalan que con el surgimiento del secularismo a mediados del siglo pasado la espiritualidad se separó de la religión y comenzó a adquirir connotaciones distintas (Krafft *et al.*, 2018, p. 110). La religión y la espiritualidad se conciben como dos constructos que se han relacionado de manera significativa con el bienestar subjetivo, el cual, a su vez, ha sido definido como una evaluación positiva de la vida asociada con sentimientos agradables. Así mismo, el estudio de la espiritualidad y la religión —E/R— ha develado importantes beneficios cuando funcionan como factor de protección frente al estrés.

En el capítulo 6, Katja Margelisch reportó un estudio en el que se plantean tres preguntas de investigación: 1) ¿qué rol juega la E/R en la vida de las personas en la juventud, la adultez y la tercera edad?, 2) ¿cómo se asocia la E/R con el género?, 3) ¿cómo se vincula el E/R con el bienestar y la salud en las diferentes edades?, y 4) ¿existen diferencias de género en la asociación entre E/R y el bienestar?

La muestra del estudio estuvo constituida por 8.543 personas —3.501 hombres y 5.042 mujeres—. La mayoría de las personas se encontraban viviendo en pareja. Respecto a la religión, 2.063 personas —24 %— pertenecían a la Iglesia protestante/evangélica, 2.498 —29 %— a la Iglesia católica, 406 —5 %— a otras comunidades cristianas, 219 —2 %— a comunidades islámicas, 65 —1 %— a otras iglesias y comunidades religiosas, 2.616 —31 %— no tenían afiliación religiosa y 530 —6 %— afirmaban ser espirituales, pero fuera de las religiones tradicionales. Se conformaron en tres subgrupos de edad: el primer grupo — $n = 4.857$ — estaba compuesto por participantes con edades comprendidas entre 18 y 39 años —adultos jóvenes—, el segundo grupo — $n = 4.857$ — consistió en participantes con edades comprendidas entre los 40 y 59 años — $n = 2.744$, grupo de mediana edad— y el tercer grupo — $n = 942$, edad avanzada— comprendió participantes con edades de 60 años o más (Krafft *et al.*, 2018, p. 115).

Los tres grupos reportaron diferencias significativas en las variables *satisfacción con la vida, felicidad, depresión y salud*. Además, los resultados muestran

que la E/R es un importante recurso para el desarrollo de la resiliencia y que las actividades religiosas y la espiritualidad se asociaron positivamente con la felicidad y la satisfacción en la vida en los tres grupos.

Los autores concluyeron que, en todas las edades, las actividades religiosas y espirituales pueden proveer recursos sociales y cognitivos que podrían ayudar a las personas creyentes a experimentar un mayor bienestar subjetivo y sentimientos positivos. Respecto al género, no se encontraron diferencias en las correlaciones entre E/R y el bienestar.

La filosofía oriental y la transformación de los individuos

En capítulos posteriores se presenta un marco teórico sobre la filosofía hindú, la cual ha surgido como una disciplina científica en los últimos años. Para esta disciplina, la visión personal y del mundo se encuentran ligados a la experiencia personal y la transformación del individuo —autotransformación y autorrealización—. Los caminos más importantes y significativos hacia el conocimiento se encuentran relacionados con la experimentación del amor, el altruismo, la compasión, la fe, la gratitud y la belleza (Krafft *et al.*, 2018, p. 135).

Por otro lado, los autores hacen alusión al ego como el origen del sufrimiento y que la superación del mismo permite disminuir los disturbios emocionales como el odio, la depresión y la ansiedad. Para lograrlo, el ego tiene que deconstruirse a través de los sentimientos y acciones que tienen que ver con dar a otros sin esperar recompensa alguna. Ciertamente, las personas pretenden realizar este tipo de acciones, sin embargo, en el fondo esperan recompensa o algún tipo de gratitud, perdiéndose con ello la bondad de la acción.

Se puede concluir que el libro es una importante contribución empírica multidisciplinaria al campo de la psicología positiva y a la discusión contemporánea sobre la relación de la esperanza y el optimismo con conceptos como la felicidad, el sentido en la vida, el buen vivir y, en general, con el bienestar subjetivo.