

Cover Page



Universiteit Leiden



The handle <http://hdl.handle.net/1887/19762> holds various files of this Leiden University dissertation.

Author: Rius Ottenheim, Nathaly

Title: Psychosocial and biological aspects of dispositional optimism at old age

Date: 2012-09-06

Chapter 9

Summary

1. English summary

Dispositional optimism refers to the extent to which people have positive generalized expectancies towards future events. Highly optimistic persons expect good things rather than bad things to happen in their future. This conviction of attainability of desired outcomes results in goal-oriented coping strategies that enhance the perception of controllability of stressors. Thus, optimists face adversities using a proactive adaptive approach to deal with the source of stress, whether it concerns a health, psychological or a social problem.

The benefits of an optimistic outlook on life are manifold. Previous studies have shown that higher levels of optimism are associated with better subjective health measures such as perceived health or a better functional status, as well as objective health measures, such as slower disease progression or reduced mortality. Optimism has also been associated with better psychological well-being, less depressive symptoms, and better psychological adjustment to chronic diseases.

Previous research suggests that a person's level of optimism stems from a combination of genetic and environmental influences. However, the genetic component of dispositional optimism only explains 25% of the inter-individual variability in levels of optimism. Therefore, it is likely that other biological or environmental factors have a major impact on our levels of optimism. This evidence calls for the identification of factors that may contribute to cultivate optimism and ultimately improve our health status. Several studies have shown that optimism is inversely associated with age, and especially during aging optimism seems to decline in the few prospective studies that have been conducted. This poses the interesting question as to which factors reduce the risk of a decline in optimism. However, until now, very limited data have been available on factors that may influence optimism at old age.

The main aim of this thesis was to investigate whether and through which mechanisms dispositional optimism relates to important biological, psychological, and behavioral aspects in old age. Therefore, these associations were studied exploring dispositional optimism as either predictor or outcome of these associations.

To place our studies in context, we started by conducting a review on the existing studies in the field of optimism (Chapter 1). From the literature reviewed in this first chapter, we conclude that dispositional optimism is strongly correlated with better physical and mental well-being. Specifically, a strong association had been found between low levels of optimism and cardiovascular disease. Yet, the mechanisms through which optimism relates to better health outcomes remained to be elucidated.

The study described in chapter 2 focused on the question of whether parental longevity was associated with levels of optimism of the offspring. Previous studies found an association between optimism and longevity within individuals, whereas family studies had found that parental longevity is related to psychological features of the offspring. To investigate this association, we used an inter-generational methodological approach in which we examined dispositional optimism of the offspring in relation to parental longevity. The results of this study showed a consistent inter-generational relationship between parental longevity and dispositional optimism of the offspring. This finding supports the hypothesis that hereditary factors and (very) early environmental factors that predispose some people to high optimism are linked to those that affect longevity.

In chapter 3, we explored the cross-sectional and longitudinal association between a marker of biological aging - telomere length- and dispositional optimism. Previous studies had shown a relationship between telomere shortening and poor mental well-being during

adulthood, but whether this association persisted in late life was less well investigated. The results of our study showed no evidence of an association between telomere length and optimism in older adults. These findings contrast with our hypothesis that lower optimism would be associated with shorter telomeres and telomere shortening over time in older adults. However, precisely the old age of our sample may have hampered the detection of an association due to, for example, the higher instability of telomere length in old age. In older people, the enzyme telomerase shortens and elongates telomeres more arbitrarily, hindering thereby the finding of associations with fluctuations in telomere length. Future studies investigating telomere length and optimism should therefore take this consideration into account.

Chapter 4 describes the study on C-reactive protein (CRP), one of the many markers of chronic low-grade inflammation (in absence of infection), in relation to optimism. While most previous studies did not study causality, we analyzed the relationship between CRP haplotypes and levels of optimism using the so-called Mendelian randomization design. This method allows the inference of causality adequately taking into account unobserved confounding of third variables. Our results showed no overall association between CRP haplotypes and levels of optimism. However, when we stratified for body mass index (BMI) we found that CRP haplotypes that lead to higher CRP plasma levels were also associated with lower levels of optimism in people with overweight or obesity (i.e. with a BMI > 25 kg/m²). These findings suggest that CRP haplotypes that relate to higher plasma CRP levels may be causally related to dispositional optimism and that this association is probably modulated by BMI. In other words, low-grade inflammation may adversely affect optimism in obese subjects.

In chapter 5 we examined the association between the lifestyle factor physical activity and optimism in a sample of older subjects with a history of myocardial infarction. As both physical inactivity and low optimism are predictors of less favorable outcomes in patients with cardiovascular disease, we hypothesized that they would be strongly interrelated in this population. At baseline, lower optimism levels were only weakly associated with less physical activity. Moreover, no longitudinal association was found on the long-term. These results suggest that physical activity does not beneficially affect levels of optimism over time. By contrast, we found a solid association between physical activity and depression.

In chapter 6 and 7 we investigated the association between optimism and psychosocial factors. Chapter 6 described the longitudinal relationship between optimism and loneliness. Given that low optimism and loneliness are both predictors of poor health outcomes, it is possible that optimism also predicts less loneliness. Furthermore, loneliness may explain the observed association of low optimism with poor health outcomes. The results of our study among older men showed that higher levels of optimism were predictive of less feelings of loneliness during 10 years of follow-up, even after adjustment for the important covariate depressive symptoms. Our findings suggest that subjects with low levels of optimism are more vulnerable to loneliness and might therefore benefit from more clinical attention and interventions aimed to prevent and alleviate loneliness. Thus, future interventions that enhance optimism may help to reduce feelings of loneliness in older people.

In chapter 7 we report the results from our study on the cross-sectional association between optimism and mental imagery. Mental imagery, the experience of a visual perception in the absence of external stimuli, is strongly related to emotion and is seen as a possible tool in cognitive behavioral therapy. Earlier studies with a limited follow-up period (i.e. two weeks) have suggested that it is possible to increase optimism through interventions aimed to promote positive visualizations of future events. Our study showed a strong cross-sectional

association between higher levels of optimism and positive mental imagery. These findings, though preliminary, suggest that optimists may have specific properties in their use of mental imagery regarding the future and open new perspectives for cognitive behavioral therapy in making a shift from verbal to visual training exercises in order to increase optimism.

Conclusion

The findings presented in this thesis fit the hypothesis that optimism is associated with enhanced mental well-being and longevity, but also that levels of optimism within a certain person are rather stable over time and resistant to change. However, this stability of optimism does not necessarily imply that no fluctuations in optimism are possible. Certain positive or negative life events are likely to provoke small (but temporary) changes in optimism. But it is possible that dispositional optimism can hardly be learned and that only little changes are possible in an otherwise relatively stable personality trait. Thoughtfully designed future clinical and epidemiologic studies are required to explore the potential benefits of optimism. But it certainly would not hurt – and it might put a smile on your face– to see the glass half full.

2. Nederlandse samenvatting

Dispositioneel optimisme verwijst naar de mate waarin mensen algemene positieve verwachtingen hebben jegens toekomstige gebeurtenissen. Zeer optimistische mensen zien hun toekomst rooskleuriger in dan minder optimistische mensen. De overtuiging dat gewenste resultaten haalbaar zijn, leidt tot doelgerichte strategieën, wat weer de perceptie van beheersbaarheid van stressoren kan verbeteren. Optimisten lijken met hun pro-actieve, adaptieve benadering bronnen van stress beter aan te pakken, of het nu een gezondheids-, psychologisch of maatschappelijk probleem betreft.

Er zijn talrijke voordelen van een optimistische kijk op het leven. Eerdere studies hebben aangetoond dat meer optimisme gerelateerd is aan een betere subjectieve gezondheid, zoals ervaren gezondheid of een betere functionele status; maar ook aan objectieve gezondheidsmaten, zoals een tragere progressie van een chronische ziekte of een lagere mortaliteit. Optimisme is ook in verband gebracht met een beter psychisch welbevinden, minder depressieve symptomen en betere psychologische aanpassing aan chronische ziekten.

Eerder onderzoek suggereert dat een combinatie van genetische en omgevingsfactoren bepaalt hoe optimistisch iemand is. De genetische bijdrage van optimisme verklaart echter slechts 25% van de inter-individuele variabiliteit in de mate van optimisme. Het is dus waarschijnlijk dat andere biologische of omgevingsfactoren een belangrijke invloed hebben op het niveau van optimisme. Daarom is het belangrijk die factoren te identificeren die kunnen bijdragen aan het verhogen van optimisme en daardoor onze gezondheid kunnen verbeteren. Verschillende studies hebben aangetoond dat optimisme invers geassocieerd is met leeftijd; optimisme neemt af met oudere leeftijd in de weinige prospectieve studies die zijn uitgevoerd. Dit roept de interessante vraag op van welke factoren het risico vormen voor een afname van optimisme. Er zijn tot nu toe slechts beperkte gegevens beschikbaar over factoren die van invloed kunnen zijn op optimisme op oudere leeftijd.

Het hoofddoel van dit proefschrift is te onderzoeken of, en via welke mechanismen, optimisme geassocieerd is met belangrijke biologische, psychologische en gedragsmatige aspecten op oudere leeftijd. Daarom wordt optimisme zowel als voorspeller als als uitkomst van deze associaties onderzocht.

Om het eigen onderzoek in een context te plaatsen is eerst literatuuronderzoek verricht naar bestaande studies op het gebied van optimisme (hoofdstuk 1). Hieruit blijkt dat optimisme sterk geassocieerd is met een beter lichamelijk en psychisch welzijn. Vooral het verband tussen hart- en vaatziekten en een lage mate van optimisme is sterk. Echter, de mechanismen waarmee optimisme betrekking heeft op een betere gezondheid moeten nog worden opgehelderd.

Het onderzoek beschreven in hoofdstuk 2 richt zich op de vraag of langlevendheid van de ouders geassocieerd is met de mate van optimisme van hun kinderen. Eerdere studies hebben een verband gevonden tussen optimisme en levensduur in individuen, hetgeen later in familiestudies werd bevestigd door de bevinding dat langlevendheid van de ouders gerelateerd is aan psychologische kenmerken van hun kinderen. Om deze associatie te onderzoeken, gebruiken we een intergenerationele methodologische aanpak, waarbij optimisme van de nakomelingen onderzocht is in relatie tot langlevendheid van de ouders. Een consistente associatie werd gevonden tussen een langere levensduur van de ouders en optimisme van hun kinderen. Deze bevinding ondersteunt de hypothese dat erfelijke factoren en (zeer) vroege omgevingsfactoren van invloed kunnen zijn op de mate van optimisme en dat deze factoren ook gekoppeld kunnen zijn aan de factoren die langlevendheid beïnvloeden.

In hoofdstuk 3 wordt de cross-sectionele en longitudinale associatie tussen een 'marker' van biologische veroudering - de lengte van telomeren- en dispositioneel optimisme onderzocht. Eerdere studies hebben een relatie aangetoond tussen telomeerverkorting en een slechter psychisch welzijn in de volwassenheid; maar of deze associatie ook aanwezig is op oudere leeftijd is minder goed onderzocht. De resultaten van onze studie tonen geen bewijs van een verband tussen de lengte van telomeren en het niveau van optimisme bij oudere volwassenen. Deze bevindingen zijn in tegenspraak met onze hypothese dat lager optimisme geassocieerd is met kortere telomeren en telomeerverkorting bij oudere volwassenen. Juist de ouderdom van onze steekproef kan het opsporen van een duidelijke associatie echter hebben bemoeilijkt, aangezien op hogere leeftijd de telomeerlengte meer instabiel is. Het enzym telomerase zorgt ervoor dat verkorte telomeren weer verlengd worden, hetgeen op oudere leeftijd op een meer willekeurige manier gebeurt. Dit bemoeilijkt het vinden van een associatie tussen optimisme en telomeerlengte. Toekomstige onderzoeken naar een associatie tussen telomeerlengte en optimisme zouden hier rekening mee moeten houden.

In hoofdstuk 4 is het C-reactief proteïne (CRP) als een van de vele markers van chronische ontsteking (in afwezigheid van infectie) in relatie tot optimisme bestudeerd. Aangezien de meeste eerdere studies geen causaliteit tussen beide hebben aangetoond, analyseren we in deze studie de associatie tussen CRP haplotypes en de mate van optimisme door gebruik te maken van de Mendeliaanse randomisatiemethode. Door middel van deze methode wordt adequaat rekening gehouden met de onbekende, versturende effecten van andere variabelen die het oorzakelijk verband kunnen maskeren. Onze resultaten tonen geen algemeen verband aan tussen CRP haplotypes en de mate van optimisme. Na stratificatie voor de body mass index (BMI) vinden we echter dat de CRP haplotypes die geassocieerd zijn met hogere CRP plasmaspiegels ook geassocieerd zijn met een lager niveau van optimisme bij mensen met obesitas (BMI > 25 kg/m²). Deze bevindingen suggereren dat ontsteking genotypisch is geassocieerd met optimisme en dat dit verband gemoduleerd wordt door BMI. Met andere woorden, chronische ontsteking met hogere CRP spiegels heeft een negatieve invloed op het niveau van optimisme bij mensen met overgewicht.

Hoofdstuk 5 beschrijft het mogelijke verband tussen de levensstijl factor lichamelijke activiteit en optimisme in een steekproef van oudere patiënten met een myocardinfarct in hun voorgeschiedenis. Aangezien zowel lichamelijke inactiviteit als een laag optimisme voorspellers zijn van minder gunstige uitkomsten bij patiënten met hart-en vaatziekten, formuleren we de hypothese dat beide factoren in deze populatie sterk geassocieerd zouden zijn. Cross-sectioneel zijn lagere niveaus van optimisme slechts zwak geassocieerd met minder lichamelijke activiteit. Bovendien werd op de lange termijn geen longitudinaal verband gevonden. Deze resultaten suggereren dat lichamelijke activiteit het niveau van optimisme op langere termijn waarschijnlijk niet kan beïnvloeden. Depressie is daarentegen wel geassocieerd met verminderde lichamelijke activiteit.

De hoofdstukken 6 en 7 beschrijven het verband tussen optimisme en psychosociale factoren. Hoofdstuk 6 schetst de longitudinale relatie tussen optimisme en eenzaamheid. Gezien laag optimisme en eenzaamheid beide voorspellers zijn van een slechtere gezondheid, is het mogelijk dat optimisme ook gerelateerd is aan eenzaamheid. Bovendien zou eenzaamheid de waargenomen associatie tussen laag optimisme en slechte gezondheid kunnen verklaren. De resultaten van ons onderzoek onder oudere mannen tonen aan dat een hogere mate van optimisme voorspellend is voor minder gevoelens van eenzaamheid gedurende een 10 jaar durende follow-up; zelfs na correctie voor de belangrijke versturende variabele depressieve symptomen. Onze bevindingen suggereren dat patiënten met laag optimisme kwetsbaarder

zijn voor eenzaamheid en daardoor mogelijk kunnen profiteren van meer klinische aandacht en interventies gericht op het voorkomen en verlichten van eenzaamheid. Zo zouden toekomstige interventies welke optimisme versterken, ook kunnen helpen om gevoelens van eenzaamheid te verminderen bij oudere mensen.

Hoofdstuk 7 omschrijft de resultaten van onze studie naar het cross-sectionele verband tussen optimisme en mentale beeldvorming. Mentale beeldvorming, de ervaring van een visuele waarneming bij de afwezigheid van externe prikkels, is sterk gerelateerd aan emoties en wordt gezien als een mogelijk hulpmiddel in cognitieve gedragstherapie. Eerdere studies met een beperkte follow-up periode (twee weken) suggereerden de mogelijkheid optimisme te verhogen door middel van interventies bedoeld om positieve visualisaties van toekomstige gebeurtenissen te bevorderen. Onze studie toont een sterk cross-sectioneel verband tussen een hogere mate van optimisme en positieve mentale beeldvorming. Deze voorlopige bevindingen suggereren dat optimisten specifieke eigenschappen hebben in hun gebruik van mentale beeldvorming ten aanzien van de toekomst en openen nieuwe perspectieven voor het gebruik van cognitieve gedragstherapie. Door het toepassen van zogeheten mentale beeldvormingstechnieken kan optimisme mogelijk versterkt worden.

Conclusie

De bevindingen beschreven in dit proefschrift bevestigen onze hypothese: optimisme is geassocieerd met een beter psychisch welbevinden en langlevendheid. Echter suggereren onze bevindingen ook dat de mate van optimisme binnen een bepaald persoon vrij stabiel is in de tijd en nauwelijks verandert. Deze stabiliteit van optimisme betekent niet dat er geen schommelingen in optimisme mogelijk zijn. Bepaalde positieve of negatieve levensgebeurtenissen kunnen duidelijke (maar tijdelijke) veranderingen in optimisme teweeg brengen. Het is echter mogelijk dat optimisme niet kan worden geleerd en slechts kleine veranderingen kunnen optreden in deze relatief stabiele persoonlijkheidskenmerk. Toekomstige klinische en epidemiologische studies zijn nodig om de potentiële voordelen van optimisme verder te kunnen leren begrijpen. Maar het zou zeker geen kwaad doen om het glas half vol te zien.

3. Resumen de la tesis.

El optimismo disposicional hace referencia a la medida en que la gente tiene expectativas positivas generalizadas sobre acontecimientos futuros. Las personas muy optimistas tienen la expectativa de que les van a suceder cosas buenas en lugar de cosas malas en un futuro. Precisamente es esta convicción de que van a alcanzar los objetivos deseados lo que les lleva a utilizar estrategias dirigidas a conseguirlo, y hace que tengan la percepción de que pueden controlar la fuente de estrés. De este modo, las personas optimistas hacen frente a las adversidades con un enfoque proactivo, ya se trate de problemas de salud, psicológicos o problemas de índole social.

Los beneficios de una visión vital optimista son múltiples. Estudios anteriores han demostrado que altos niveles de optimismo están asociados con medidas de salud subjetiva, tales como la percepción de salud positiva o un mejor estado funcional, y medidas objetivas, como una progresión más lenta de enfermedades crónicas o una reducción de la mortalidad. El optimismo también se ha asociado con un mayor bienestar psicológico, menos síntomas depresivos, y un mejor ajuste psicológico a enfermedades crónicas.

Investigaciones previas sugieren que los niveles de optimismo derivan de una combinación de influencias genéticas y ambientales. Sin embargo, el componente genético del optimismo disposicional tan sólo explica el 25% de la variabilidad interindividual en los niveles de optimismo. Por lo tanto, es probable que otros factores biológicos o ambientales tengan también un gran impacto en nuestros niveles de optimismo. Estos datos llaman a la identificación de factores que puedan contribuir a fomentar el optimismo y, en definitiva, mejorar nuestro estado de salud. Estudios previos han mostrado una asociación inversa del optimismo con la edad, en concreto, según los estudios prospectivos realizados hasta el momento, los niveles de optimismo parecen disminuir a edades más avanzadas. Sin embargo, hasta ahora, hay muy pocos datos disponibles sobre los factores que pueden influir en el optimismo a estas edades.

El objetivo principal de esta tesis ha sido investigar si el optimismo disposicional está relacionado con importantes aspectos biológicos, psicológicos y conductuales en edades avanzadas y a través de qué mecanismos. Con este propósito se estudiaron estas asociaciones explorando el rol del optimismo disposicional ya fuera como determinante o como resultado de las mismas.

Para colocar nuestros estudios en contexto llevamos a cabo una revisión de los estudios existentes en el campo del optimismo (Capítulo 1). De la literatura revisada en este primer capítulo se puede concluir que el optimismo disposicional está fuertemente relacionado con mejor bienestar físico y mental. Esta asociación es especialmente destacada en el caso enfermedades cardiovasculares y bajos niveles de optimismo. Sin embargo, los mecanismos por los que el optimismo se relaciona con mejores estados de salud aún no se han dilucidado.

El estudio descrito en el capítulo 2 se centra en la cuestión de si la longevidad de los padres está asociada con los niveles de optimismo de los hijos. En estudios anteriores se ha encontrado una asociación entre optimismo y longevidad, no sólo en individuos, sino que también en estudios familiares se ha demostrado que la longevidad de los padres está relacionada con las características psicológicas de los hijos. Para investigar esta asociación se utiliza un enfoque metodológico intergeneracional en el que se analiza el optimismo disposicional de los hijos en relación a la longevidad de los padres. Los resultados de este estudio muestran una asociación intergeneracional consistente entre la longevidad de los padres y el optimismo disposicional de los hijos. Este hallazgo apoya la hipótesis de que los factores hereditarios y factores ambientales (muy) tempranos que predisponen a algunas personas a niveles más altos

de optimismo probablemente también están vinculados a los que afectan a la longevidad.

En el capítulo 3 se exploran las asociaciones transversales y longitudinales entre un marcador del envejecimiento biológico – la longitud de los telómeros– y el optimismo disposicional. Estudios anteriores muestran una relación entre el acortamiento de los telómeros y un bajo bienestar mental en la edad adulta, pero se había investigado menos si esta asociación persistía en edades avanzadas. Los resultados de nuestro estudio no mostraron evidencia de una asociación entre la longitud de los telómeros y el optimismo en adultos mayores. Estos resultados contrastan con nuestra hipótesis de que menores niveles de optimismo estarían asociados con telómeros más cortos y acortamiento de los telómeros en edades avanzadas. Sin embargo, precisamente la edad avanzada de nuestra muestra puede haber dificultado la detección de una asociación debido a, por ejemplo, la mayor inestabilidad de la longitud de los telómeros en la vejez. En las personas mayores, la enzima telomerasa acorta y alarga los telómeros de manera más arbitraria, dificultando con ello el hallazgo de asociaciones con fluctuaciones en la longitud del telómero. Los estudios futuros que investiguen la asociación entre la longitud de los telómeros y el optimismo deberían, por lo tanto, tener en cuenta esta consideración.

En el capítulo 4 se describe el estudio de la proteína C reactiva (PCR) como uno de los muchos marcadores de inflamación crónica (en ausencia de infección) en relación con el optimismo. Debido a que la mayoría de estudios anteriores no estudian causalidad, en este estudio se analiza la asociación entre los haplotipos de PCR y los niveles de optimismo utilizando un diseño de aleatorización mendeliana, que permite inferir causalidad teniendo en cuenta factores distorsionantes no observados. Nuestros resultados no mostraron ninguna relación entre los haplotipos de PCR y los niveles de optimismo. Sin embargo, cuando se estratifica según el índice de masa corporal (IMC), se encuentra que los haplotipos de PCR que conducen a mayores niveles de PCR en plasma también se asocian con niveles más bajos de optimismo en las personas con sobrepeso u obesidad (es decir, con un $IMC > 25 \text{ kg/m}^2$). Estos hallazgos sugieren que los haplotipos de PCR que se relacionan con mayores niveles plasmáticos de PCR pueden estar relacionados causalmente con el optimismo disposicional y que esta asociación está, probablemente, modulada por el IMC. En otras palabras, la inflamación crónica puede afectar negativamente al optimismo en los sujetos obesos.

En el capítulo 5 se analiza la asociación entre la actividad física y el optimismo en una muestra de sujetos de edad avanzada con antecedentes de infarto de miocardio. Dado que tanto la inactividad física como el bajo optimismo son factores predictivos de pronóstico desfavorable en pacientes con enfermedad cardiovascular, la hipótesis que se formula es que ambos factores están estrechamente relacionados entre sí. Al inicio del estudio, los niveles más bajos de optimismo sólo están débilmente asociados con una menor actividad física. Sin embargo, no se encuentra ninguna asociación longitudinal a largo plazo. Estos resultados sugieren que la actividad física no afecta beneficiosamente los niveles de optimismo con el tiempo. Sin embargo, mayores niveles de actividad física sí que están estrechamente asociados con menos síntomas depresivos.

En los capítulos 6 y 7 se investiga la asociación entre el optimismo y factores psicosociales. En el capítulo 6 se describe la relación longitudinal entre el optimismo y la soledad. Dado que tanto los bajos niveles de optimismo como la soledad son determinantes de mala salud, es posible que el bajo optimismo esté estrechamente relacionado a la soledad. Además, la soledad puede explicar la asociación observada entre el bajo optimismo y la mala salud. Los resultados de nuestro estudio en hombres mayores muestran que niveles más altos de optimismo son factores pronósticos de una menor sensación de soledad durante 10 años de seguimiento, incluso

después de corregir el efecto de la variable distorsionante de la depresión. Nuestros hallazgos sugieren que los sujetos con bajos niveles de optimismo son más vulnerables a la soledad y, por lo tanto, podrían beneficiarse de una mayor atención clínica y de intervenciones destinadas a prevenir y aliviar la soledad. Por lo tanto, futuras intervenciones que mejoren el optimismo podrían ayudar a reducir los sentimientos de soledad en las personas mayores.

En el capítulo 7 se informa de los resultados de nuestro estudio sobre la relación transversal entre el optimismo y la imaginación mental. Las imágenes mentales, definidas como la experiencia de la percepción visual en ausencia de estímulos externos, están fuertemente relacionadas con la emoción y son consideradas una posible herramienta en la terapia cognitivo-conductual. Los primeros estudios con un período de seguimiento limitado (de dos semanas) han sugerido que es posible aumentar el optimismo a través de intervenciones dirigidas a promover la visualización positiva de los acontecimientos futuros. Nuestro estudio mostró una fuerte asociación transversal entre los niveles más altos de optimismo y la capacidad para visualizar imágenes mentales positivas. Estos resultados, aunque preliminares, sugieren que los optimistas pueden tener propiedades específicas en el uso de imágenes mentales y abren nuevas perspectivas futuras para la terapia cognitivo-conductual al sugerir un cambio de terapia verbal a ejercicios de entrenamiento visual para aumentar el optimismo.

Conclusiones

Los resultados presentados en esta tesis respaldan la hipótesis de que el optimismo está asociado a un mayor bienestar y longevidad, pero también indican que los niveles de optimismo intra-individuales son bastante estables en el tiempo y resistentes al cambio. Sin embargo, esta estabilidad del optimismo no implica necesariamente que las fluctuaciones en los niveles de optimismo no sean posibles. Ciertos acontecimientos vitales positivos o negativos probablemente provoquen pequeños cambios (transitorios) en nuestros niveles de optimismo. Sin embargo, también es posible que el optimismo disposicional no se pueda aprender y que los cambios sólo sean limitados en el que es un rasgo de la personalidad relativamente estable. Futuros estudios clínicos y epidemiológicos son necesarios para explorar los potenciales beneficios del optimismo. Pero ciertamente no estaría de más – e incluso podría dibujar una sonrisa en su rostro- ver el vaso medio lleno.

