

Resumen de Investigación: Esperanza y Salud

Preparado para el Consejo Interagencial sobre Desigualdades de la Salud del Gobernador
Septiembre de 2025

- **Esperanza se puede describir como:**
 - “un sentimiento aspiracional de que las circunstancias pueden mejorar.”*¹
 - la “habilidad percibida para perseguir metas futuras deseadas, así como los caminos y la motivación para cumplir estas metas.”²
- Los investigadores han señalado que la teoría de la esperanza consiste en **3 construcciones principales: agencia, metas y caminos.**¹
 - Agencia “refleja la evaluación mental de la capacidad de uno mismo para iniciar y mantener una acción hacia la meta deseada (“Puedo hacerlo” o “Estoy listo”).”¹
 - Caminos “involucra la identificación de rutas viables para las metas (“Puedo pensar en nuevas estrategias”).”¹
- Los investigadores han señalado que la esperanza “[...] es **esencial para la búsqueda de la justicia social, política y económica** debido a que ayuda a empoderar [a las personas] y a las comunidades para crear un mejor futuro para ellos mismos y las futuras generaciones.”³
- Los investigadores sugieren que la esperanza está determinada tanto por la genética como por factores ambientales y estructurales, tales como el **apoyo familiar y de la comunidad, la educación y las oportunidades.**⁴
- **Nuevas evidencias sugieren que la esperanza puede ser un factor protector para la salud.**^{1,2,5,6}
 - Por ejemplo, las investigaciones sobre la esperanza y la salud han encontrado que la esperanza puede proteger contra la depresión y la muerte por suicidio y puede estar asociada con la **prevención de enfermedades, mejorar la capacidad de superación, bienestar y la participación en comportamientos saludables.**^{1,2}
 - Las investigaciones relacionadas con los adultos jóvenes con enfermedades crónicas han encontrado que mayores grados de esperanza se asocian con una mejor capacidad de superación, bienestar y la participación en comportamientos saludables y están relacionadas con la **calidad de vida, la autoestima y un sentido de propósito.**¹
 - La esperanza también está asociada con **mejores resultados de salud física y mental** entre los adultos, y las personas “con mayor esperanza pueden contrarrestar los efectos adversos de los problemas de salud mental.”⁵
 - Los investigadores han encontrado que “las personas con [g]randes esperanzas son más propensos a tomar medidas en el presente para garantizar un futuro saludable.”²

** Las citas han sido traducidas del inglés.*

- Los resultados de los datos de 2023 de la Encuesta de Jóvenes Saludables del Estado de Washington (HYS por sus siglas en inglés) muestran que, entre los estudiantes de 10mo grado de todo el estado, aquellos con altos niveles de esperanza tienen menos probabilidades de:
 - faltar a la escuela en el último mes,
 - no haber desayunado,
 - no sentirse seguro en la escuela,
 - haber utilizado marihuana en los últimos 30 días,
 - sentirse tristes o sin esperanza,
 - haber considerado seriamente el suicidio en el último año.⁶
- Los estudiantes que reportaron más esperanza también mostraron a tener una puntuación más baja en el índice de Experiencias Infantiles Adversas de Washington HYS (WAH-ACEs).⁶
- **Los datos sobre los niveles de esperanza en diversos grupos de personas son limitados.** Se utilizan diversas definiciones de esperanza en las investigaciones académicas, lo que dificulta el análisis de los datos.⁷
 - Los datos de HYS 2023 muestran **inequidades en los niveles de esperanza alta de los estudiantes.**⁶ Por ejemplo, entre los estudiantes de 10mo grado con esperanza alta (43.3% de los estudiantes de 10mo grado), hubo niveles significativamente más bajos estadísticamente de esperanza alta entre los jóvenes que se identificaron como:
 - Transgénero en comparación con jóvenes que se identifican como hombre o mujer;
 - hombre, en comparación con jóvenes que se identifican como mujer;
 - bisexual, gay o lesbiana, cuestionando su identidad, o algo más, en comparación con jóvenes que se identifican como heterosexuales;
 - tienen una discapacidad, en comparación con los jóvenes que se identifican que no tienen una discapacidad;
 - parte de una familia trabajadora migrante, en comparación con los jóvenes que no se identifican como parte de una familia trabajadora migrante.⁶
- **Existe información contradictoria sobre quienes tienen más probabilidades de tener esperanza y como los factores estructurales impactan en la habilidad de tener y acceder a la esperanza.**
 - Algunos investigadores han argumentado que las personas más privilegiadas tienen más probabilidades de tener más esperanza debido al acceso a infraestructura de apoyo y a la “disponibilidad percibida de caminos viables para alcanzar metas.”³ Por ejemplo, las personas impactadas por la marginación pueden experimentar una sensación reducida de agencia.³ Mientras que algunas personas experimentan resultados adversos debido a experimentan desigualdades, “otras tienen acceso fácil a recursos que les permitirán prosperar.”³

** Las citas han sido traducidas del inglés.*

- Otros investigadores han señalado que “asociar la esperanza con el privilegio corre el riesgo de restar el poder a las comunidades en desventajas” y que es necesario una comprensión más holística de la esperanza.³
- **Además, existe información contradictoria sobre como la esperanza puede afectar a grupos de personas de manera diferente debido a los efectos del racismo sistémico.**
 - Varios estudios han demostrado que la esperanza puede tener un efecto paradójico en el bienestar de los estudiantes de color que sufren discriminación.⁸ Un estudio explica: “Los estudiantes negros que confían en la disponibilidad de los caminos para superar los desafíos pueden sentirse igualmente angustiados cuando obstáculos sistémicos, como el racismo, les impide alcanzar sus metas. [...] Una mayor esperanza podría, paradójicamente, dejar a los estudiantes negros universitarios sin preparación para afrontar el aguijón del profundo racismo, lo que puede tener graves consecuencias personales y académicas.”⁸
 - Un estudio independiente examinó si la esperanza protege contra la desregulación fisiológica.⁹ Los resultados mostraron que la **esperanza desempeña distintos papeles para personas de distintas razas/etnias y sus efectos protectores están “íntimamente ligados a sus experiencias de discriminación.”**⁹
- **Sin embargo, la investigación también muestra que la esperanza se puede enseñar.**⁶
 - La investigación sugiere que la **esperanza se puede reforzar con intervenciones y políticas** destinadas a mejorar la resiliencia entre los adolescentes, reducir el aislamiento entre las personas mayores y dirigir recursos a las comunidades desesperadas.⁴
 - Los investigadores afirmaron que “el **desarrollo de redes sociales sólidas y entornos de apoyo** es de vital importancia para promover la esperanza.”³
- Los investigadores **piden que se realice un seguimiento regular de los niveles de bienestar de la población como un primer paso útil para adoptar medidas que cultiven la esperanza.**⁴
 - Por ejemplo, “[s]i Estados Unidos tuviera un indicador estándar de bienestar que pudiera rastrearse en poblaciones y lugares a lo largo del tiempo, de manera similar a como el producto nacional bruto sirve como indicador del bienestar fiscal de un país, los cambios en ese indicador podrían servir para alertar a los responsables de las políticas de que el bienestar de una población está disminuyendo para que pudieran intervenir antes de que surgiera una crisis en toda su extensión.”⁴
 - “La satisfacción con la vida es la medida de bienestar más utilizada... sin embargo, añadir una medida de esperanza (como ha decidido hacer el Reino Unido) mejoraría aún más la comprensión de una dimensión crítica del bienestar público y proporcionaría una base para dirigir las intervenciones.”⁴

** Las citas han sido traducidas del inglés.*

-
- ¹ Stern A.P. Hope: Why it matters. 2021. <https://www.health.harvard.edu/blog/hopewhy-it-matters-202107162547>. Accessed 1/14/2025. (solo disponible en inglés)
- ² Rasmussen H.N., England E., Cole B.P. 2023. Hope and Physical Health. *Current Opinion in Psychology*. 2023;49(10). (solo disponible en inglés)
- ³ Counted, V., Newheiser, D. 2024. How place shapes the aspirations of hope: the allegory of the privileged and the underprivileged, *The Journal of Positive Psychology*, 19:4, 724-731, DOI: 10.1080/17439760.2023.2257654 (solo disponible en inglés)
- ⁴ Graham, C. 2023. Hope & despair: Implications for life outcomes & policy. *Behavioral Science & Policy* Vol. 9(2) 47–52. DOI: 10.1177/23794607231222529 (solo disponible en inglés)
- ⁵ Ozturk B., Pharris A., Munoz R. , et al. 2022. The Importance of Hope to Resilience in Criminal Justice Diversion Programs. *Criminology, Criminal Justice, Law & Society*. 23(2):56-68. (solo disponible en inglés)
- ⁶ Washington State Healthy Youth Survey. 2023. <https://www.askhys.net/SurveyResults/FactSheets>. Accessed 8/28/25 (solo disponible en inglés)
- ⁷ Pleeging, E., van Exel, J., Burger, M. 2022. Characterizing Hope: An Interdisciplinary Overview of the Characteristics of Hope. *Applied Research in Quality of Life*. 17:1681-1723. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09967-x> (solo disponible en inglés)
- ⁸ McDermott, R. C., Berry, A. T., Borgogna, N. C., Cheng, H.-L., Wong, Y. J., Browning, B., & Carr, N. 2020. Revisiting the Paradox of Hope: The Role of Discrimination Among First-Year Black College Students. *Journal of Counseling Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000422> (solo disponible en inglés)
- ⁹ Uchechi A. Mitchell, Elinam D. Dellor, Mienah Z. Sharif, Lauren L. Brown, Jacqueline M. Torres & Ann W. Nguyen. 2020. When Is Hope Enough? Hopefulness, Discrimination and Racial/Ethnic Disparities in Allostatic Load, *Behavioral Medicine*, 46:3-4, 189-201, DOI: 10.1080/08964289.2020.1729086 (solo disponible en inglés)

** Las citas han sido traducidas del inglés.*