



La esperanza como constructo en el logro de metas: una revisión conceptual

Hope as a construct in goal attainment: a conceptual review

José María Vázquez Espinosa* y Ana Delia López Suárez*

Universidad Veracruzana*

Citación | Vázquez-Espinosa, J. M., López-Suárez, A., (2022). La esperanza como constructo en el logro de metas: una revisión conceptual. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 4(1), 518-529.

Artículo recibido, 19-02-2022; aceptado, 17-05-2022; publicado 28-06-2022

Resumen

La esperanza se ha analizado desde diferentes aproximaciones (religiosas, mitológicas, filosóficas, psicológicas), pero carece de una definición clara, dada su compleja conceptualización; se ha visto como expectativa, sentimiento, actitud o proceso. El propósito del artículo fue analizar la esperanza en un esquema de logro de metas, al considerarla un constructo que incluye los elementos básicos requeridos para este proceso. Para ello, se visualizó como parte de la psicología positiva y con un enfoque socio-cognoscitivo, se desarrolló una definición ad hoc, que a su vez, permitiera delimitarla y diferenciarla de otros constructos, tal como el optimismo, las expectativas, la autoeficacia y las metas. Se concluyó que la esperanza es una visión positiva del futuro, que motiva a perseguir una meta, pues la persona tiene la certeza de que logrará lo que desea, gracias a la seguridad en sí misma y a las acciones premeditadas que desplegará, derivadas de la planeación alternativa.

Palabras clave | Motivación, Agencia, Planeación alternativa, Psicología positiva, Encuadre mental del futuro.

Abstract

Hope is a construct that has been analyzed from different approaches (religious, mythological, philosophical, and psychological) which lacks from a clear definition, given its complex conceptualization; it has been defined as an expectation, a feeling, an attitude or a process. The purpose of this work was to analyze hope within a goal attainment scheme, considering as a construct that includes core elements of the achievement process. It was considered as a part of positive psychology within a socio-cognitive perspective, so, we developed an ad-hoc definition, for demarcate and establish differences among this and another constructs that positive psychology uses, such as optimism,

* Correspondencia: Mtro. José María Vázquez Espinosa, facultad de psicología Xalpa, Universidad Veracruzana. jo-sevazquez02@uv.mx

expectations, self-efficacy, and goals. Specialized literature review allows us to conclude that hope is a positive vision of future, which motivates people to pursue a goal, since people are certain in achieving that target, according to their self-confidence and premeditated actions they will display, derived from alternative planning.

Keywords | Motivation, Agency, Alternative planning, Positive psychology, Mental framework of future.

La psicología positiva se aleja del estudio de las patologías, el sufrimiento y las enfermedades del ser humano y se centra en la investigación científica de experiencias, virtudes y rasgos individuales positivos, incluyendo a las instituciones que facilitan su desarrollo (Hutz et al., 2014; Figueroa Varela et al., 2019). El área de estudio de la psicología positiva se concreta en experiencias personales que se valoran como importantes, tales como: bienestar, coraje, sabiduría, felicidad, optimismo, habilidad interpersonal, fe, ética de trabajo, esperanza, honestidad, perseverancia, experiencia de flujo y satisfacción que han sido investigados por psicólogos sociales, psicólogos del desarrollo y de la personalidad (Gallagher, 2018).

La esperanza es uno de los conceptos más ambiguos de la psicología positiva, pues carece de una definición clara o única, en parte, debido a que múltiples disciplinas se han ocupado de su estudio. El propósito del artículo fue, por tanto, analizar la esperanza dentro de un esquema de logro de metas, al considerarla un constructo que incluye los elementos básicos requeridos para esta acción. Teniendo esa finalidad, la esperanza se ubicó dentro de la psicología positiva, dentro de un enfoque socio-cognoscitivo y se desarrolló una definición ad hoc, que permitiera delimitarla y diferenciarla de otros constructos, tal como el optimismo, las expectativas, la autoeficacia y las metas.

Método

Es un artículo de revisión de la esperanza. Se seleccionaron artículos de revisión de literatura y metodológicos que se especializaran en el desarrollo teórico de la psicología positiva y en concreto de la esperanza.

Antecedentes del constructo

No existe una definición única de esperanza, ya que, a lo largo de la historia, religiosos, filósofos, psicólogos, entre otros, han analizado el constructo. Incluso hay discrepancias para determinar su raíz etimológica. Esta palabra proviene de la etimología latina sperare, que proviene de spes, que se relaciona con una raíz indoeuropea, traducida como expandirse. De acuerdo con Safri (2016), el término proviene del vocablo inglés antiguo hopa que significa confianza en el futuro. De acuerdo con una investigación etimológica realizada por Tarhan et. al. (2011) la palabra esperanza proviene del turco ummak (espera), que significa objetivo o deseo. Por otra parte, en el inglés antiguo, significa desear o buscar. Para la Real Academia Española (2021), es el estado de ánimo que surge cuando se presenta como alcanzable lo que se desea.

Desde un punto de vista religioso, la esperanza es la aspiración de las personas que demanda condiciones sociales e históricas para su desarrollo (Mora Rosado, 2020). Particularmente, en el catolicismo se considera una de las tres virtudes teologales (Kleist & Jansen, 2016), las cuales encaminan los pasos de los hombres hacia Dios.

En la antigua Grecia este término se explica con el mito de la caja de Pandora. En dicho relato existe una vasija que contiene todos los males del mundo y que escapan al abrirla, pero, en el fondo del recipiente queda un elemento: la esperanza. Cuando Pandora liberó todos los males sobre el hombre, la esperanza no escapó, ya que Pandora volvió a cerrar la caja precipitadamente. Wilkinson et al. (2021) opinan que el relato de Hesiodo brinda una enseñanza sobre la perseverancia del mundo a pesar de las desgracias vertidas en este.

Aunque la esperanza era vista como algo precioso y que debía preservarse (Callina et al., 2018), algunos filósofos sugirieron una implicación negativa del concepto. Platón, Sófocles y Nietzsche (Gallagher, 2018) describieron a la esperanza como una falla o debilidad que únicamente producía resultados negativos, mientras que Eurípides la llamó "el infortunio del mundo" (Wilkinson et al., 2021). Estas aproximaciones señalan que, el hecho de tener esperanza no garantiza resultados favorables, sino que incluso, puede llevar al fracaso cuando ésta se basa en evaluaciones no sustentadas sobre la disponibilidad de los elementos personales y ambientales requeridos para el logro y, cuando no se opera sobre acciones para conseguir lo que se pretende. Esta definición de esperanza es más parecida a lo que en la actualidad se conoce en la psicología como optimismo, así se mostrará más adelante. En este sentido, la esperanza no es una virtud que se haga explícita (Mosak & Bluvshstein, 2019), sin embargo, su presencia permite tener una visión realista del futuro (Kadlac, 2015) y facilita el logro de los anhelos.

En el ámbito de la psicología, Hawro et al. (2014) mencionan que Erik Erikson señaló que, la esperanza es la primera fortaleza psicosocial resultante del conflicto en el desarrollo del niño de 0 a 2 años, cuando lucha entre la confianza vs. la desconfianza. En esta etapa, dicha fortaleza aporta la confianza interior para enfrentar un obstáculo actual o posterior.

Otros psicólogos han tenido dos visiones para conceptualizar a la esperanza: como una emoción o como una cognición; aunque también reconocen que se traslapan (Lopez et al., 2003). En la primera visión, Averill, Catlin y Chon (1990) la definen como una emoción que motiva a la persona. De acuerdo con Gallagher (2018), Charles R. Snyder originalmente construyó la definición de esperanza sobre cogniciones y tiempo después, agregó el elemento emocional.

En el caso de la segunda visión, Gallagher (2018) indica que se trata de una expectativa que alguien tiene para lograr una meta. También se concibe como la habilidad de representar con flexibilidad eventos futuros (Bruininks & Malle, 2005), es decir, imaginar diversos resultados posibles y actuar a la luz de esas representaciones mentales, en la vida de uno mismo (Gupta & Singh, 2019). Para Bury et al. (2020) la esperanza es un motivador para el apoyo de la acción consistente con la meta, particularmente cuando las probabilidades de éxito son bajas. Investigaciones recientes apuntan a que la esperanza juega un papel único en la menor probabilidad, cuando el éxito es posible pero no probable (Bury et al., 2019).

Gawrilow, et al. (2009) precisan que la esperanza consiste en tener fantasías positivas sobre el futuro, que ocurren a pesar de que la persona tenga bajas expectativas de lograr el resultado deseado o bien, cuando se percibe una baja probabilidad de alcanzar una meta (Oettingen & Chromik, 2018).

De acuerdo con Schumacher (2016), es necesario que la persona se encuentre en situaciones que representen un obstáculo sustancial para conseguir lo que se quiere, con ello surgiría la esperanza como idea optimista acerca del futuro e iniciaría la planeación estratégica, rasgo fundamental del emprendedor (Ürü et al., 2011).

Para Callina et al. (2018), la esperanza es un estado motivacional cognitivo positivo, caracterizado por una fuerte agencia y un pensamiento de planeación alternativa, que brinda a quienes la poseen en alto grado, la determinación motivacional y las herramientas cognitivas para alcanzar con éxito sus objetivos.

En la Tabla 1 aparecen algunas definiciones, las cuales tienen algo en común: La esperanza representa pensamientos o creencias que habilitan a la persona, para intentar buscar un resultado positivo lo cual indica que la consecución de metas es parte fundamental de la esperanza. Asimismo, se trata de un constructo trans-situacional (Gallagher, 2018), esto implica que permanece relativamente estable, sin importar la situación que enfrente la persona.

Tabla 1

Definiciones de esperanza

| Autor | Año | Definiciones |
|---------------|---|--|
| Hesiodo | En Witkin son et al., (2021) | Último contenido de la caja de Pandora que queda después de haber salido todos los males. |
| Bloch | 1959 | Aquellos que la gente siempre ha soñado que podría ser mejor. |
| Erikson | 1964 (En Hawro et al., (2014) | Creencia perdurable en la posibilidad de obtener deseos fervientes. Es un aspecto crucial del desarrollo humano saludable. |
| Stotland | 1969 | Expectativa positiva de lograr un objetivo, que surge cuando las personas perciben la probabilidad de alcanzar un objetivo como mayor que cero. |
| Gottschalk | 1974 | Optimismo sobre la probabilidad de que se produzcan resultados favorables. |
| Breznitz | 1986 | Pensamiento fugaz de un estado cognitivo. |
| Godfrey | 1987 | Creencia en alguna probabilidad de un resultado agradable. Tal esperanza es guiada por la percepción de los recursos de la persona o los recursos que él o ella percibe que posee. |
| Staats | 1989 | Aspecto cognitivo que se basa en la interacción entre las expectativas y los deseos de una persona. |
| Snyder et al. | 1991 | Conjunto cognitivo que se compone de un sentido de éxito recíprocamente derivado. |

| | | |
|---------------------|------|---|
| Scioli et al. | 1997 | Variable afectiva de una emoción arraigada que motiva a la acción. |
| Snyder | 2000 | Constructo bidimensional que implica la determinación de perseguir un comportamiento dirigido a una meta y encontrar maneras de alcanzarla. |
| Brunininks & Malle | 2005 | Habilidad que representa con flexibilidad los eventos del futuro imaginando diversos resultados posibles. |
| Gawrilow et al. | 2009 | Fantasías positivas sobre el futuro que ocurren a pesar de tener bajas expectativas de cumplir el evento futuro deseado. |
| Hutz-Midgett et al. | 2012 | La confianza y el deseo acompañado con la expectativa de obtener lo que se desea o la creencia de que se puede obtener. |
| McGuire-Snieckus | 2014 | Capacidad percibida de derivar varias rutas hacia las metas deseadas, utilizar esos caminos ya trazados para cumplir la meta y motivarse en el pensamiento de la agencia. |
| Dixson et al. | 2017 | Motivación para lograr las metas planeadas, que implica su elección y la creencia en la propia capacidad para poder alcanzarlas. |

Fuente: Elaboración propia

Elementos que conforman la esperanza y su interacción

A lo largo de sus estudios, Charles R. Snyder aportó una definición acerca de la esperanza. Al comienzo de su investigación Snyder estaba enfocado en como las personas se distancian de sus errores y ponen excusas. Mientras analizaba cómo los individuos se disculpan por los resultados no deseados, Snyder comenzó a desarrollar la teoría de la esperanza con el fin de explicar cómo las personas se acercan a las cosas que sí desean obtener, es decir, las metas (Rand & Touza, 2018). Él la concibió como un enfoque del pensamiento que emanaba de un sentido de éxito, originado a partir de una relación de reciprocidad entre dos elementos: la agencia (determinación dirigida hacia la meta) y las rutas (planeación de diferentes maneras de conseguir metas; Snyder, 1995; Snyder, Irving et al., 1991 Gallagher, 2018; Rand & Touza 2018). Es decir, la esperanza era un estilo de pensamiento encaminado hacia lograr una meta, en el cual, la persona descubriría que podía crear diversos caminos para alcanzar la meta deseada (pensamiento de rutas) y poseer la motivación necesaria para implementar las rutas elegidas (pensamiento de agencia; López et al., 2003).

La esperanza implica, por un lado, la confianza percibida por el propio individuo que lo lleva a plantearse rutas realistas para lograr las metas (rutas o componente volitivo) y por otro, la motivación percibida para usar esas vías e iniciar y mantener los esfuerzos para alcanzar las metas deseadas (agencia o componente motivacional; Bai et al., 2017; McGuire-Snieckus, 2014; Snyder et al., 1996; Yang et al., 2016). Por tanto, la esperanza se concibe como una fuerza mediadora entre las expectativas de logro y la intensidad afectiva del deseo de cumplir la meta planteada (López et al., 2009).

Las dos dimensiones de este constructo son agencia y rutas de acción para el logro. Éstas se describen a continuación. La agencia es una creencia que posee el individuo sobre lograr las metas que se ha propuesto (Dixson et al., 2017) y es un elemento motivacional (Snyder, Rand et al., 2002). Ello le permite estar seguro de que será capaz de comenzar y sostener el esfuerzo necesario para continuar hasta conseguir la meta (Valle et al., 2006). Bernardo (2010) agrega que, la agencia necesita de cogniciones que indiquen a la

persona determinación, motivación y capacidad para alcanzar sus metas. Cuanto mayor sea la motivación, mayor será la persistencia para superar obstáculos (Hutz et al., 2014).

Las rutas, también llamadas vías, consisten en la evaluación que hace el sujeto para determinar si la meta es alcanzable y además, desarrollar múltiples formas de lograrla (Rand & Touza, 2018).

(Snyder, Irving et al., 1991; Snyder et al., 1996), tomando en cuenta los obstáculos que pudieran encontrarse al paso. Se les considera un elemento volitivo y se define como la capacidad para visualizar y producir las rutas o caminos a seguir, hacia un futuro mejor o hacia la meta planteada, independientemente de las circunstancias actuales (Dixson et al., 2017).

Las personas que poseen esperanza encuentran fácilmente rutas alternativas (Snyder, Rand et al., 2002), lo cual, es un rasgo importante para el logro de metas. Asimismo, en situaciones donde se identifican impedimentos o cuando las rutas ya conocidas resultan ineficaces, la persona puede buscar ideas nuevas, así como soluciones útiles y creativas (Rego et al., 2014).

En la definición de Charles R. Snyder ya se explicó que, tanto la agencia como las rutas, se encuentran en una relación recíproca. Esto puede apreciarse en que, al cumplirse los objetivos, se generan emociones positivas que refuerzan el proceso de búsqueda, esto es, dichas emociones positivas alientan a la persona a tener la motivación subsecuente para lograr lo que desea. Por otra parte, si a la persona no le va bien, surgen emociones negativas y reflexiones autocríticas, que socavan el proceso de búsqueda de metas (López et al., 2009).

La esperanza tiene una correlación positiva con la autoestima, la percepción de capacidades, la percepción de control, el optimismo, la afectividad positiva y las expectativas positivas (Snyder, Shorey et al., 2002); también está relacionada con el bienestar y el óptimo funcionamiento psicológico (Halama, 2010). Basado en la teoría de la esperanza de Charles R. Snyder y en sus estudios, Valle et al. (2006) demostraron que niveles más altos de esperanza predecirán mayor satisfacción de vida y disminución de la psicopatología.

Delimitación del constructo

Dentro de la misma psicología positiva y dentro de los enfoques socio-cognoscitivos, el concepto de esperanza puede confundirse fácilmente con otros constructos, tales como: el optimismo (Fowler et al., 2017), las expectativas (Vroom, 1964), la autoeficacia y las metas (Dixson et al., 2017; Hutz-Midgett et al., 2012; Safri, 2016). Aunque todos estos constructos tienen en común estar orientados hacia el proceso del logro de una meta (Chulef et al., 2001; Dixson et al., 2017; Lunenberg, 2011; Snyder, Rand et al., 2002), la esperanza se distingue por la creación de rutas o caminos alternos para lograrlas (Bernardo, 2010; Peterson et al., 2006; Snyder, Rand et al., 2002).

En el optimismo, se trata de un estado anticipatorio positivo, es decir, la persona espera (tiene expectativas) resultados positivos (Hutz et al., 2014). Éste no incluye a ningún componente en donde el individuo tome el control de sus actos, en cambio la esperanza sí lo tiene, ya que la búsqueda de resultados satisfactorios se debe a la agencia -parecida a la autoeficacia-, y a determinar cursos de acción y de planificación alternativa.

Las expectativas son creencias acerca del futuro y consideran la viabilidad de los resultados deseados (Oettingen et al., 2008), mas no contienen planes de acción. Por su parte, la autoeficacia son los juicios o creencias evaluativas que las personas formulan sobre su propia capacidad, para actuar en situaciones específicas o para influir en otros factores intrapersonales, como las metas, las expectativas de resultados y las reacciones de autoevaluación al comportamiento de uno y los resultados resultantes (Stajkovic et al., 2018), pero no tiene planes de acción desarrollados; además, en la

esperanza, la agencia es mucho más que creencias de capacidad, porque incluye acciones autoiniciadas que buscan obtener resultados exitosos, sus dimensiones: agencia y rutas, son los componentes que distinguen claramente a la esperanza de la autoeficacia (Peterson et al., 2006).

La diferencia de la esperanza con las metas radica en que, el proceso de agencia y rutas que describe la esperanza identifica los diferentes elementos de un proceso de logro de metas; por ejemplo, se notarían la elección (decidir cuál conseguir) y el establecimiento de meta (paso en el que se confirma el compromiso, se pasa de la mera motivación al control volitivo, gracias a la especificación de la meta y al inicio de la planeación para conseguirla). La esperanza, entonces, compendia de manera puntual parte del proceso de alcance de una meta, mientras que la meta únicamente es la representación cognitiva de aquello que se desea lograr (Snyder, 1994).

La esperanza necesita tener conocimiento de la propia determinación y compromiso por alcanzar las metas, así como de los planes y estrategias para alcanzarlas (Snyder, 2000). Por tanto, la esperanza no es como tal una emoción, sino un sistema dinámico de motivación cognoscitiva (Bai et al., 2017), que da paso al control volitivo de la acción. En la que incluso, la persona evalúa (a partir de lo cognitivo y lo afectivo) el entorno y las circunstancias para tomar decisiones.

Conclusiones

La definición a la que se llegó tras la revisión de la literatura es que la esperanza es una visión positiva del futuro que motiva a perseguir una meta, con la certeza de que se conseguirá, al tener como base la seguridad de que se logrará aquello que se desea y al dar inicio el control volitivo en su aspecto cognoscitivo. Consta de dos dimensiones: agencia y rutas de acción para el logro.

La agencia define las creencias de la persona sobre la certeza de que la meta se puede lograr, es un elemento motivacional que brinda una orientación a largo plazo del proceso de logro (Dixson et al., 2017) dentro de un futuro prometedor. Por su parte, las rutas de acción para el logro, también llamadas vías, son un proceso evaluativo de la posibilidad de alcanzar la meta y, para ello, se determinan múltiples formas de alcanzarla (Hutz-Midgett et al., 2014).

Tal como Snyder et al. (2003) lo sugieren, estos dos componentes no resultan suficientes para sostener la búsqueda de una meta exitosa. A pesar de esto, la esperanza brinda a la persona habilidades como la autodeterminación, la planeación alternativa, el compromiso y el vínculo estrecho con la meta que se ha propuesto alcanzar.

Como resultado de la delimitación del constructo, al contrastarlo con otros que son parecidos, se encontró que hay diferencias fundamentales. Los aspectos que involucra la esperanza incluyen al optimismo, a las expectativas, a la autoeficacia y a las metas. El principal contraste con ellos se debe al componente de rutas de acción, en específico, a la planeación alternativa. Esta característica permite al sujeto desarrollar múltiples escenarios posibles ante obstáculos (Dixson et al., 2017) que pudieran presentarse durante el proceso de logro de la meta, además que abona a la flexibilidad para conseguir lo que se desea.

Agradecimientos: Al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por la beca para realizar los estudios de doctorado, del cual deriva este escrito.

Referencias

- Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. K. (1990). *Rules of hope*. Springer-Verlag Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9674-1>
- Bai, K., Kohli, S., & Malik, A. (2017). Self efficacy and hope as predictors of mental health. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(4), 631-635.
- Bernardo, A. B. I. (2010). Extending hope theory: Internal and external locus of trait hope. *Personality and Individual Differences*, 49, 944-949. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.036>
- Bloch, E. (1959). *The principle of hope*. MITT Press.
- Breznitz, S. (1986). The effect of hope on coping with stress. En M. H. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives* (p. 295–306). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-5122-1_15
- Bruininks, P., & Malle, B. F. (2005). Distinguishing hope from optimism and related affective states. *Motivation and Emotion*, 29(4), 324-352. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9010-4>
- Bury, S. M., Wenzel, M., & Woodyatt, L. (2019). Confusing hope and optimism when prospects are good: A matter of language pragmatics or conceptual equivalence? *Motivation and Emotion*, 43, 483-492. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9746-7>
- Bury, S. M., Wenzel, M., & Woodyatt, L. (2020). Against the odds: Hope as an antecedent of support for climate change action. *British Journal of Social Psychology*, 59(2), 289-310 <https://doi.org/10.1111/bjso.12343>
- Callina, K. S., Snow, N., & Murray, E. D. (2018). The history of philosophical and psychological perspectives on hope: Toward defining hope for the science of positive human development. En M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford handbook of hope* (pp. 9-20). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199399314.013.2>
- Chulef, A. S., Read, S. J., & Walsh, D. A. (2001). A hierarchical taxonomy of human goals. *Motivation and emotion*, 25(3), 191-232. <https://doi.org/10.1023/A:1012225223418>
- Dixson, D. D., Worrell, F. C., & Mello, Z. (2017). Profiles of hope: How clusters of hope relate to school variables. *Learning and Individual Differences*, 59, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.08.011>
- Figueroa Varela, M. del R., Rivera Heredia, M. E., & Sánchez Aranda, M. L. (2019). Felicidad y gaudibilidad en estudiantes universitarios de Nayarit (México). *Enseñanza e investigación en psicología*, Número especial, 79-91.
- Fowler, D. R., Weber, E. N., Klappa, S. P., & Miller, S. A. (2017). Replicating future orientation: Investigating the constructs of hope and optimism and their subscales through replication and expansion. *Personality and individual differences*, 116(1), 22-28. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.010>

- Gallagher, M. W. (2018). Introduction to the science of hope. En M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *cuador's early response to COVID-19. Journal of Community and Applied Social Psychology*, <https://doi.org/10.1002/casp.2557>
- Gawrilow, C., Sevincer, A. T., & Oettingen, G. (2009). Psychologie des zukunftsdenkens. En V. Brandstätter & J. H. Otto (Eds.), *Handbuch der allgemeinen psychologie-motivation und emotion* (pp. 182-188). Hogrefe.
- Godfrey, J. J. (1987). *A philosophy of human hope*. Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-94-009-3499-3>
- Gottschalk, L. A. (1974). A hope scale applicable to verbal samples. *Archives of General Psychiatry*, 30(6), 779-785. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1974.01760120041007>
- Gupta, S., & Singh, A. (2019). The study of subjective well-being and hope among elderly people. *Indian Journal of Gerontology*, 33(3), 229-239.
- Halama, P. (2010). Hope as mediator between personality traits and live satisfaction. *Studia psychological*, 52(4), 309-314.
- Hawro, T., Maurer, M., Hawro, M., Kaszuba, A., Cierpiąłkowska, L., Królikowska, M., & Zalewska, A. (2014). In psoriasis, levels of hope and quality of life are linked. *Archives of Dermatological Re-search*, 306, 661-666. <https://doi.org/10.1007/s00403-014-1455-9>
- Hutz-Midgett, A., Dumas, D., Dickinson, B., Dondero, A., Johnson M. K., & Kimball, J. (2012). Untangling hope and optimism: Implications for counselors. *Vistas*, 1, 1-9.
- Hutz, C., Midgett, A., & Pacico, J., Bastianello, M., & Zanon, C. (2014). The relationship of hope, optimism, self-esteem, subjective well-being, and personality in Brazilians and Americans. *Psychology*, 5, 514-522. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.56061>
- Kadlac, A. (2015). The virtue of hope. *Ethic theory and moral practice*, 18, 337-354.
<https://doi.org/10.1007/s10677-014-9521-0>
- Kleist, N., & Jansen, S. (2016). Introduction: Hope over time-crisis, immobility and future making. *History and Anthropology*, 27(4), 373-392. <https://doi.org/10.1080/02757206.2016.1207636>
- Lopez, S. J., Snyder C. R., & Teramoto, J. (2009). Hope: Many definitions, many measures. En S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 91-106). EE.UU.: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-000>
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Pedrotti, J. T. (2003). Hope: Many definitions, many measures. En S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 91-106). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10612-006>
- Lunenberg, F. C. (2011). Expectancy theory of motivation: Motivating by altering expectations. *International Journal of Management, Business, and Administration*, 15(1), 1-6.

- McGuire-Snieckus, R. (2014). Hope, optimism and delusion. *The Psychiatric Bulletin*, 38(2), 49-51. <https://doi:10.1192/pb.bp.113.044438>
- Mora Rosado, S. (2020). La esperanza frente a la falta de horizontes. [Tesis de licenciatura]. Universidad Pontificia.
- Mosak, H. H., & Bluvshstein, M. (2019). Faith, hope and love in psychotherapy. *The Journal of Individual Psychology*, 75(1), 75-88. <https://doi.org/10.1353/jip.2019.0005>
- Oettingen, G., & Chromik, M. P. (2018). How hope influences goal-directed behavior. En M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford handbook of hope* (pp. 69-79). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199399314.013.6>
- Oettingen, G., Sevincer, A. T., & Gollwitzer, P. (2008). Goal pursuit in the impact of culture. En R. Sorrentino & S. Yamaguchi (Eds.), *Handbook of motivation and cognition across cultures* (pp. 191-211). Elsevier.
- Peterson, S. J., Gerhardt, M. W., & Rode, J. C. (2006). Hope, learning goals, and task performance. *Personality and Individual Differences*, 40, 1099-1109. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.005>
- Rand, K. L., & Touza, K. K. (2021). Hope theory. En C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards & S. C. Marques (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 1-36). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.25>
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española*. <https://www.rae.es/drae2001/esperanza>
- Rego, A., Sousa, F., Marques, C., & Pina e Cunha N. (2014). Hope and positive affect mediating the authentic leadership and creativity relationship. *Journal of Business Research*, 67(2), 200-210. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2012.10.003>
- Safri, T. (2016). Hope: A psychological perspective. *Indian journal of positive psychology* 7(1), 138-140.
- Schumacher, B. N. (2016). ¿La esperanza todavía tiene futuro? *Estudios*, 14(117), 7-39
- Scioli, A., Chamberlin, C. M., Samor, C. M., Lapointe, A. B., Campbell, T. L., & Macleod, A. R. (1997). A prospective study of hope, optimism, and health. *Psychological Reports*, 81, 723-733. <https://doi.org/10.2466%2Fpr0.1997.81.3.723>
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. Free Press.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73(3), 355-360. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x>
- Snyder, C. R. (2000). Hypothesis: There is hope. En C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 3-21). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978012654050-5/50003-8>

- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinubo, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. <https://doi.org/10.1037/00223514.60.4.570>
- Snyder, C. R., Irving, L., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health: Measuring the will and the ways. En C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285-305). Pergamon Press.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 122-139. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.122.21854>
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. En C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Mann Pulvers, J., Adams III, V. H., & Wiklund, C. (2002). Hope and academic succes in college. *Journal of Educational Psychology*, 94, 820-826.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams V. H. III, & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820-826. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.4.820>
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyac, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the state hope scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 321-335. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.70.2.321>
- Staats, S. (1989). Hope: A comparison of two self-report measures for adults. *Journal of Personality Assessment*, 53(2), 366-375. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5302_13
- Stajkovic, A. D., Bandura A., Locke E. A., Lee, D., & Sergent, K. (2018). Test of three conceptual models of influence of the big five personality traits and self-efficacy on academic performance: A meta-analytic path-analysis. *Personality and individual differences*, 120, 238-245. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.014>
- Stotland, E. (1969). *The psychology of hope*. Jossey-Bass.
- Tarhan, S., Bacanlı, H., Dombaycı, M. A. & Demir, M. (2011). Quadruple thinking: Hopeful thinking. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 12, 568-576. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.02.069>
- Ürü, F. O., Çalışkan, S. C., Atan, Ö., & Aksu M. (2011). How much entrepreneurial characteristics matter in strategic decision-making?. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 24, 538-562. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.09.112>
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44(5), 393-406. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.03.005>

Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. Jossey-Bass

Wilkinson, P., Carroll, G., Faulker, M., Field, J. F., Haywood, J., Kerrigan, M., Philip, N., Pumphrey, N. & Tocino-Smith, J. (2021). *The mythology book* (3 ed.). Dorling Kindersley.

Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>