



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

“OPTIMISMO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA
METROPOLITANA”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Mitzú Salazar Vargas

Asesor:

Lic. Karim Elisa Talledo Sánchez

Lima – Perú

2017

APROBACIÓN DE LA TESIS

El (La) asesor(a) y los miembros del jurado evaluador asignados, **APRUEBAN** la tesis desarrollada por el (la) Bachiller **Mitzú Salazar Vargas**, denominada:

“OPTIMISMO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA”

Lic. Karim Elisa Talledo Sánchez
ASESOR

Lic. Mauro Héctor Cerón Salazar
JURADO
PRESIDENTE

Lic. Amada Yohana Hualverde Zagastizabal
JURADO

Lic. Silvia Chuquimajo Huamantumba
JURADO

DEDICATORIA

A Dios por haberme iluminado durante este largo camino, por haberme dado salud para lograr mis objetivos.

A mis padres, hermano y abuelos por su apoyo constante, por comprenderme, por su paciencia, y sobre todo por creer en mí.

A mis docentes, por contribuir en mis conocimientos, por compartir vivencias dentro y fuera de las aulas, y porque esos gratos momentos permanecerán en mi memoria por siempre.

AGRADECIMIENTO

Estoy agradecida con Dios y con la vida por darme una maravillosa heroína como madre, ella me enseñó que la constancia, la paciencia y la dedicación me llevarán directo a lo que más deseo, comprobado es así y así será.

A mi padre, que me contagió su espíritu emprendedor iniciando mi gusto por la lectura con libros de auto crecimiento y desarrollo personal, gran aporte para descubrir que puedo crecer desde unas líneas leídas.

A mi hermano, que es mi luz divina, su presencia en mi vida genera felicidad infinita, por compartir gratos momentos a mi lado, y por el gesto más dulce "besar mi frente", te amo.

A mis papitos quienes llenaron de valores, amor, y ternura a mi vida, por cuidar de mí, por protegerme, y enseñarme magníficas cosas, que hoy en día me siento orgullosa de contarlas.

A mi compañero, el amor de vida, que me enseñó a saborear la vida disfrutando de las cosas más sencillas, por su ayuda incondicional, por su paciencia infinita, por ser mi impulso y por llenar de color mi vida. Gracias cariño.

A mis tíos y primos por creer en mí, por motivarme, por acompañarme en los momentos más importantes, por ser mis consejeros y sobre todo por entusiasmarse conmigo.

A mi familia y amigos, quienes hacen que todo sea más ligero de equipaje, y quienes siempre me regalan una sonrisa, para poder continuar.

A todos ustedes, les agradezco de corazón, ya estoy a puertas de finalizar una gran etapa, y espero ese gran momento con mucho entusiasmo, mientras tanto vivo y disfruto todo conocimiento que voy adquiriendo, y lo mejor es que ya estoy en la práctica.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DE LA TESIS	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN.....	11
1.1. Realidad problemática	11
1.2. Formulación del problema.....	14
1.3. Justificación.....	14
1.4. Limitaciones	15
1.5. Objetivos	15
1.5.1. <i>Objetivo general</i>	15
1.5.2. <i>Objetivos específicos</i>	15
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO.....	16
2.1. Antecedentes	16
2.2. Bases teóricas.....	22
2.2.1. <i>Optimismo</i>	22
2.2.2. <i>Felicidad:</i>	24
2.3. Hipótesis:	27
2.3.1. <i>Hipótesis General:</i>	27
2.3.2. <i>Hipótesis Específicas:</i>	27
CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA	28
3.1. Diseño de investigación	29
3.2. Unidad de estudio	29
3.3. Población	29
3.4. Muestra	29
3.5. Métodos, instrumentos y procedimientos de análisis de datos	30
3.5.1. <i>Para recolectar datos.</i>	30
3.5.2. <i>Instrumentos.</i>	30

CAPÍTULO 4. RESULTADOS	33
4.1. Análisis e interpretación de resultados descriptivos de los participantes	33
4.2. Análisis e interpretación de resultados descriptivos de Optimismo Atributivo.....	35
4.3. Análisis e interpretación de resultados descriptivos de Felicidad	36
4.3.1. <i>Análisis descriptivos de las dimensiones de la escala de felicidad</i>	37
4.4. Análisis correlacional entre el Optimismo Atributivo y la Felicidad.....	41
4.4.1. <i>Análisis correlacional entre optimismo atributivo y las dimensiones de felicidad</i>	41
CAPÍTULO 5. DISCUSIÓN	44
CONCLUSIONES	46
RECOMENDACIONES	48
REFERENCIAS	49
ANEXOS:	51
N°1. <i>Consentimiento Informado</i>	51
N° 2. <i>Ficha Sociodemográfica</i>	52
N° 3. <i>Escala de Felicidad de Lima (EFL)</i>	53
N° 4. <i>Escala de Optimismo Atributivo (EOA)</i>	54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Frecuencia de la muestra de estudiantes universitarios según sexo.....	33
Tabla 2 Distribución de la muestra por ciclos académicos.....	34
Tabla 3 Niveles de Optimismo Atributivo en la muestra de estudiantes	35
Tabla 4 Niveles de Felicidad en estudiantes universitarios	36
Tabla 5 Niveles descriptivos de las dimensiones de la escala de Felicidad.....	37
Tabla 6 Niveles de Satisfacción con la Vida en estudiantes universitarios	38
Tabla 7 Niveles de Realización Personal en estudiantes universitarios.....	39
Tabla 8 Niveles de Alegría de Vivir en estudiantes universitarios.....	40
Tabla 9 Correlación entre Optimismo Atributivo y Felicidad en estudiantes universitarios	41
Tabla 10 Correlación entre Optimismo Atributivo y Sentido Positivo con la Vida en estudiantes universitarios	41
Tabla 11 Correlación entre Optimismo Atributivo y Satisfacción con la vida en estudiantes universitarios ..	42
Tabla 12 Correlación entre Optimismo Atributivo y Realización Personal el estudiantes universitarios	42
Tabla 13 Correlación entre Optimismo Atributivo y Alegría de Vivir en estudiantes universitarios.....	43

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución de frecuencias según el sexo en la muestra de estudiantes universitarios	33
Figura 2. Distribución de la muestra por ciclos académicos.....	34
Figura 3. Distribución general en porcentajes de Optimismo Atributivo	35
Figura 4. Distribución general en porcentajes de Felicidad.....	36
Figura 5. Distribución en porcentajes de Sentido Positivo	37
Figura 6. Distribución en porcentaje de Satisfacción con la Vida.....	38
Figura 7. Distribución en porcentajes de Realización Personal.....	39
Figura 8. Distribución en porcentajes de Alegría de Vivir	40

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre el optimismo y la felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana; así mismo identificar la relación entre el optimismo y las dimensiones de la felicidad: el sentido positivo de la vida, la satisfacción con la vida, la realización personal y la alegría de vivir. Esta investigación es de carácter no experimental, correlacional y de corte transversal. Los instrumentos utilizados fueron la escala de Optimismo Atributivo compuesta por 10 ítems y la escala de Felicidad de Lima compuesta por 27 ítems, ambas de tipo Likert, con cinco alternativas y desarrolladas por Alarcón. Se trabajó con 475 estudiantes universitarios, de ambos sexos. Los resultados señalan que el optimismo y la felicidad se encuentran relacionados ($r=.545$; $p<.001$), de igual forma sugieren que el optimismo se relaciona de manera positiva, moderada y altamente significativa con sentido positivo de la vida ($r=.525$; $p<.001$), satisfacción con la vida ($r=.368$; $p<.001$), realización personal ($r=.416$; $p<.001$), y alegría de vivir ($r=.491$; $p<.001$). Así mismo, llegamos a la conclusión que los resultados obtenidos evidencian que el optimismo y la felicidad se correlacionan positiva y significativamente, esto quiere decir que a mayor optimismo mayor felicidad en los estudiantes universitarios de psicología.

PALABRAS CLAVE: Felicidad, Optimismo Atributivo, Psicología Positiva

ABSTRACT

The present investigation had like general aim to determine the relation between the optimism and the happiness in students of Psychology of a Private University of Metropolitan Lima; also identify the relationship between optimism and the dimensions of happiness: the positive meaning of life, satisfaction with life, personal fulfillment and the joy of living. This research is of a non-experimental, correlational and cross-sectional nature. The instruments used were the Attributive Optimism scale composed of 10 items and the Lima Happiness scale composed of 27 items, both of the Likert type, with five alternatives and developed by Alarcón. We worked with 475 university students, of both sexes. The results indicate that optimism and happiness are related ($r = .545$, $p < .001$), similarly suggest that optimism is related in a positive, moderate and highly significant positive sense of life ($r = .525$; $p < .001$), life satisfaction ($r = .368$; $p < .001$), personal fulfillment ($r = .416$; $p < .001$), and joie de vivre ($r = .491$; $p < .001$). Likewise, we conclude that the results obtained show that optimism and happiness correlate positively and significantly, this means that the greater the optimism, the greater the happiness in university psychology students.

KEY WORDS: Happiness, Attributive Optimism, Positive Psychology

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

A lo largo de los años la psicología ha sido conocida con mayor fuerza desde una perspectiva negativa, centrada sólo en resolver problemas de las personas originadas por alguna alteración mental, un aprendizaje inadecuado o algún trauma desarrollado. Algo semejante ocurría con la persona que visitaba a un psicólogo, esta situación era sinónimo de presentar algún mal mental. Esta mirada de la Psicología, focalizada exclusivamente en lo negativo, que se ha mantenido durante un largo tiempo, ha llevado a adjudicarse a un modelo centrado en las debilidades humanas, en las emociones negativas, negando características positivas del ser humano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000) y ha colaborado a adoptar una mirada pesimista de la naturaleza humana (Gilham y Seligman, 1999).

Debido a lo expuesto anteriormente, nace un nuevo interés por Seligman; uno de los psicólogos más influyentes en nuestra época y junto a otros académicos norteamericanos de gran importancia, centraron sus investigaciones en la parte positiva del ser humano, focalizándose en sus fortalezas, en las emociones positivas, y en las diversas formas de intervención, surgiendo así una mirada distinta de la Psicología, llamada Psicología Positiva (Vera, 2006).

En esta misma línea surgieron investigaciones internacionales como la red de Soluciones para el Desarrollo Sostenible de la ONU, que despertó el interés del mundo entero con el Informe Mundial sobre la felicidad donde se clasificaba a 158 países por sus niveles de felicidad. De acuerdo con este informe, en el 2016, Dinamarca y Suecia fueron los países más felices del mundo, por el contrario, nuestro país ocupó el puesto 64, encontrándose entre

los cinco países menos felices de Latinoamérica, este informe resaltó que las personas que viven en los países más felices tienen una esperanza de vida larga, perciben mayor apoyo social, mayor libertad para la toma de decisiones en su vida, es decir se sienten libres, y un bajo índice de percepción de corrupción.

A nivel nacional, el investigador peruano Jorge Yamamoto, luego de 10 años de estudios concluyó que Huancayo es el lugar más feliz del Perú, aseveró que tres aspectos fundamentales para que una persona pueda sentirse feliz serían: la familia, tener un buen lugar para vivir y la aceptación de sí mismo, a lo anterior se sumaría las necesidades que tiene cada individuo, siendo estas las claves para determinar la felicidad de los peruanos. Del mismo modo, en la encuesta realizada en noviembre del año 2014, por el Observatorio Ciudadano “Lima Cómo Vamos”; encargado de realizar el seguimiento y la evaluación a los cambios producidos en la calidad de vida de los habitantes de Lima Metropolitana y Callao, la coordinadora general Mariana Alegre, sostuvo que Lima presenta una alta tasa de insatisfacción y que sólo el 35% de sus ciudadanos vive feliz.

Por otro lado, considerando que la demanda de estudiar la carrera de Psicología se ha incrementado en los últimos años a nivel nacional y que, según el estudio desarrollado en el 2016 por el Sistema Nacional de Evaluación, Acreditación y Certificación de la Calidad Educativa – SINEACE, ésta se encuentra en el ranking de las 10 carreras con mayor demanda proyectada hacia los próximos diez años, es necesario focalizar la atención en el perfil académico y personal tanto del estudiante como del egresado, acorde con el modelo que exige cada universidad.

En lo particular, dentro de la universidad estudiada, se ha observado que algunos de los estudiantes de la carrera de Psicología presentan comportamientos tales como: falta de interés por las materias cursadas, ausentismo en las clases, constantes cambios de ánimo y consecuentes retiros formales o informales, presentados en forma posterior a la recepción de las calificaciones y/o retroalimentación de los docentes. Lo antes mencionado, sugiere un comportamiento poco optimista por parte de los estudiantes que, posiblemente, se pudiera relacionar también con aspectos familiares, económicos y/o culturales.

En relación con lo anterior, es preciso recordar que por un lado el optimismo permite al individuo hacerle frente a las dificultades que se le puedan presentar amparados en la esperanza de que se produzcan cambios favorables para uno mismo y que, por otro lado, es el psicólogo, el profesional llamado para vislumbrar o generar oportunidades de cambio favorables para el bienestar de las personas que acudan a sus servicios puesto que ello repercute en forma directa en el estado de felicidad de las mismas.

Finalmente, no se puede perder de vista que el Psicólogo es, ante todo, un ser humano que ha desarrollado capacidades para ejercer su rol profesional, el mismo que está sujeto a las características personales que tiene consigo incluso desde que estuvo en etapa de formación. Es así que se esperaría que un estudiante que no presenta buenos niveles de optimismo, como la esperanza y la predisposición para obtener buenos resultados, ni resulta ser feliz como resultado de satisfacción por obtener el bien deseado, presente también los mismos resultados durante su ejercicio profesional, dificultando su desempeño óptimo en la vida laboral. Por lo anteriormente expuesto, surge la necesidad de indagar las características

relacionadas con el optimismo y la felicidad de los estudiantes que pugnan por convertirse en psicólogos en el contexto universitario específico de la presente investigación.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre optimismo y la felicidad en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

1.3. Justificación

Los resultados del presente estudio permitirán profundizar los conocimientos teóricos, desde la mirada de la Psicología Positiva, sobre la relación entre el Optimismo y la felicidad; además de ofrecer una mirada desagregada de la relación entre el Optimismo y los componentes teóricos de la felicidad.

Así mismo, la presente investigación nos permitirá por un lado conocer cuáles son los niveles de optimismo y felicidad y, por otro, cómo estos se afectan entre sí; sirviendo como base para la comprensión de las variables estudiadas en ambientes universitarios, con la finalidad de plantear nuevas estrategias, tales como programas de intervención, enfocadas en fortalecer aspectos personales de los estudiantes para potenciar su optimismo frente a las diversas circunstancias de la vida cotidiana y profesional.

El aprendizaje del estudiante de la carrera de Psicología puede verse afectado por sus niveles de optimismo y felicidad, puesto que al verse inmerso en un entorno en el que debe afrontar fracasos y frustraciones, su adecuado manejo o interpretación de los mismos afectarán su continuidad en la carrera y nivel de conocimientos adquiridos durante su formación profesional.

Esto, a su vez, tendrá un impacto directo en su desempeño profesional, ya que, si no muestra niveles adecuados de optimismo y felicidad, su evaluación de los retos profesionales podría verse afectado en forma negativa. De acuerdo a lo mencionado, este estudio justifica la necesidad de comprender el papel que juegan el optimismo y la felicidad en la vida personal y académica de los estudiantes de Psicología y de esto modo potenciar su efecto positivo en el aprendizaje de los estudiantes.

1.4. Limitaciones

En la investigación no se realizó una comparación entre ambos sexos: femenino – masculino, debido que, más del 60% de la muestra de estudiantes de Psicología eran mujeres. Dada esa proporción, una comparación no hubiera sido adecuada.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el optimismo y la felicidad en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

1.5.2. Objetivos específicos

- Describir los niveles de optimismo en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
- Describir los niveles de felicidad en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
- Identificar la relación entre el optimismo y el sentido positivo de la vida en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
- Identificar la relación entre el optimismo y la satisfacción con la vida en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

- Identificar la relación entre el optimismo y la realización personal en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
- Identificar la relación entre el optimismo y la alegría de vivir en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

En el estudio realizado por Caycho y Castañeda en el año 2015, tuvo como objetivo analizar la relación entre felicidad y optimismo; así mismo, buscó determinar qué factores de la felicidad predicen mejor el optimismo. Para ello, utilizó un diseño descriptivo correlacional predictivo, donde se utilizaron las Escalas de Felicidad de Lima y de Optimismo Atributivo, ambas del autor Alarcón. Estas escalas fueron aplicadas a una muestra de 147 personas con un promedio de edad de 21 años, de las cuales el 72.8% fueron de nacionalidad peruana y el 27.2% paraguaya. Dentro de los resultados se observó que: el optimismo se relaciona positiva y significativamente con ausencia de sufrimiento profundo ($r = .34, p < .01$), satisfacción con la vida ($r = .39, p < .01$), realización personal ($r = .38, p < .01$) y alegría de vivir ($r = -.40, p < .01$). Por otro lado, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas en la felicidad y optimismo en relación al sexo y nacionalidad. Concluyendo así, que los factores de la felicidad que predicen mejor el optimismo son las de alegría por vivir, la realización personal y la satisfacción por la vida, siendo la alegría por vivir el mejor predictor.

En el estudio Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana llevado a cabo por Alarcón y Caycho en el año 2015, se analiza la probable relación entre las variables de estudio, medidas por la Escala de gratitud y por la Escala de felicidad de Lima, respectivamente ambas desarrolladas por Alarcón. El estudio es de tipo sustantivo, con un diseño transaccional causal predictivo, la muestra estuvo conformada por 300 estudiantes universitarios de universidades públicas y privadas de Lima metropolitana, de los cuales 147 fueron varones y 153 mujeres, sus edades fluctuaron entre los 20 y 30 años. Entre los principales resultados del estudio se halló que los factores de la gratitud, reciprocidad y obligación moral correlacionan positiva y significativamente con la felicidad ($r=.294$, $p<.01$; $r=.293$, $p<.01$), así como con los factores sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida y realización personal de la Escala de felicidad. El agradecer el beneficio recibido y la satisfacción adherida tiende a estar relacionado con actitudes y experiencias positivas hacia la vida, así como con la satisfacción por lo que se ha alcanzado y la autosuficiencia y tranquilidad emocional. Adicionalmente, se encontró que la cualidad sentimental se relaciona positiva y significativamente con la felicidad ($r=.218$, $p<.05$) y con satisfacción con la vida. Por otro lado, entre la gratitud y la felicidad no se observan diferencias estadísticamente significativas entre varones y mujeres. Se realizó un análisis de regresión múltiple para determinar cuál o cuáles de los factores de la gratitud predicen mejor la felicidad, obteniéndose que la variable reciprocidad explica el 8.7 % de la varianza total de dicha variable. En síntesis, se observa que gratitud y felicidad correlacionan positiva y significativamente ($r=.318$, $p<.01$).

Eugenio, Lachuma y Flores (2015), su investigación tuvo como objetivo realizar una comparación a 199 estudiantes de las facultades de Psicología y Administración de una Universidad Privada de Tarapoto. El estudio utilizó un diseño no experimental y de corte transversal, y se llevó a cabo mediante la aplicación de la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón, teniendo como resultado significativo que, el 41% de los estudiantes de Psicología presentaron un nivel alto de felicidad, a diferencia de los estudiantes de Administración que obtuvieron el 28% de nivel alto de felicidad. Con respecto a los resultados los estudiantes de psicología presenta un mayor grado de felicidad.

Ticona (2017), en su investigación tuvo como objetivo evaluar los factores de la personalidad y optimismo atributivo en estudiantes universitarios. El estudio estuvo conformado por 376 estudiantes de ambos sexos y entre las edades de 15 a 25 años de la Universidad Católica de Santa María. Se utilizó un diseño de correlación, así mismo los instrumentos aplicados fueron: El Cuestionario de Personalidad NEO –FFI, compuesta por 60 ítems, agrupados en 5 los factores: Neuroticismo, Extraversión, Apertura, Amabilidad y Responsabilidad. Del mismo modo también se aplicó la Escala de Optimismo Atributivo, compuesta por 10 ítems. En los resultados de la investigación indican que existe correlación positiva y significativa entre los factores de personalidad y optimismo atributivo, encontrándose también una correlación inversa en el factor Neuroticismo, comprobando así, la hipótesis planteada.

Caycho, Ventura – León y Castilla (2017), su investigación buscó analizar las propiedades psicométricas de la Escala de Optimismo Atributivo de Alarcón. La muestra estuvo conformada por 186 estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana donde el 69.9% fueron mujeres y el 30.1% varones con un promedio de edad

de 21.56, seleccionados a través de un muestro no probabilístico. El análisis factorial confirmatorio realizado revela que los datos se ajustan a una estructura unidimensional, permitiendo salvar las limitaciones del análisis psicométrico exploratorio original de la escala. En relación a la confiabilidad, los coeficientes son considerados como adecuados. Finalmente, se concluye que la escala de Optimismo Atributivo cuenta con propiedades psicométricas adecuadas para seguir con estudios de validación, así como para implementarla en diversas líneas de trabajo, tanto teóricas como aplicadas.

En el estudio de Londoño en el año 2009, tuvo como objetivo identificar el papel del Optimismo y la salud positiva como predictores del nivel de adaptación que presentaban los jóvenes al ingresar a la universidad en el año 2005. La muestra total estuvo conformada por 77 estudiantes de género masculino y femenino entre los 17 a 26 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron: el Test de Orientación Vital LOT, la Escala de Optimismo de Seligman, el Cuestionario de Salud Mental Positiva, la Escala de Satisfacción General, y una ficha de registro de información académica. Así mismo, se realizó un análisis multivariado para determinar el nivel predictivo de cada una de las variables y de su interacción sobre la adaptación. Es así, que los resultados muestran que el optimismo es determinante no sólo de la permanencia, sino que además predice la cancelación y repetición de asignaturas, ambas consideradas señales de riesgo para la deserción.

Pavez, Mena y Vera-Villaruel (2011), realizaron una investigación en Chile, con la finalidad de identificar en 711 personas los factores protectores y los factores de riesgo que se encuentren asociados a la ansiedad. Como instrumentos de evaluación se consideraron los antecedentes sociodemográficos, así como también las escalas de ansiedad, depresión, felicidad y optimismo. Dentro de los resultados se encontró que la depresión es un factor de

riesgo para la ansiedad estado como rasgo, lo que se contrasta con la literatura revisada, pues esta variable ha sido detectada en comorbilidad a la ansiedad, en estudios con personas de distintos grupos etarios. Por consiguiente, la felicidad se constituyó como factor protector para ambas ansiedades, mientras que el optimismo se evidenció como protector de la ansiedad rasgo. Estos resultados destacan la necesidad de mayor investigación con variables positivas y negativas en conjunto, dada sus potenciales aplicaciones en las intervenciones psicoterapéuticas especializadas para los trastornos psicológicos.

En el estudio realizado por Gonzales, López y Valdez en el año 2013, aplicaron el desarrollo y la validación de una escala de Optimismo en muestra de 300 adolescentes hombres y mujeres mexicanos, con edades entre 15 a 17 años de edad. Se utilizó la técnica de grupos focales como coadyuvante para la elaboración de la escala. De este modo, en el análisis factorial exploratorio con rotación ortogonal de tipo varimax se obtuvieron dos dimensiones de optimismo (disposicional y situacional). Por consiguiente, no se evidencia diferencia entre hombres y mujeres. En conclusión general la escala cuenta con características de validez y confiabilidad.

Marrero, Carballeira y González (2014), en su investigación realizada en México, analizaron la relación entre características sociodemográficas, optimismo y bienestar subjetivo a 299 estudiantes universitarios mexicanos con edades entre los 17 a 49 años. Se midió el optimismo disposicional empleando el Life Orientation Test Revised (Scheier, Carver & Bridges, 1994) y el bienestar subjetivo mediante diversas medidas: felicidad (Subjective Happiness Scale de Lyubomirsky & Lepper, 1999), satisfacción vital (Satisfaction with Life Scale de Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), emociones positivas y emociones negativas (Positive and Negative Affect Schedule de Watson, Clark

& Tellegen, 1988) y satisfacción en los dominios vitales de estudios, pareja, salud y ocio (Entrevista semiestructurada de Marrero, Carballeira & Rodríguez, 2007). Revisando los resultados se muestra que todos los dominios son relevantes para ambas variables criterio pero la satisfacción laboral/estudios resultó ser el predictor más poderoso, del mismo modo incluyendo el optimismo como predictor, se encontró que este explicaba mayor porcentaje de varianza que la satisfacción en dominios específicos, sobre todo en el caso de la felicidad. Por ello concluimos que estos hallazgos sugieren que el optimismo es un rasgo de personalidad relevante para mejorar el bienestar subjetivo de los individuos.

Ortín – Montero, De-la-Vega y Gosálvez (2013), en su estudio analizaron la relación entre optimismo, ansiedad competitiva y autoconfianza en una muestra de 133 jugadores adolescentes de balonmano. Para ello, aplicaron los cuestionarios LOT-R en su versión española de Otero-López, Luengo, Romero, Triñanes, Gómez y Castro (1998), y el CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory- 2) de Martens, Burton, Vealy, Bump y Smith (1990). En relación a los resultados se pudo observar que los deportistas con perfil optimista, sienten menos ansiedad estado, tanto cognitiva como fisiológica y se muestran con mayores niveles de autoconfianza.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Optimismo

Esta primera variable, se considera como uno de los principales temas que ha despertado mayor interés en los investigadores de la Psicología Positiva. Es así, que el optimismo se puede determinar como una característica disposicional de personalidad que media entre los eventos externos y la interpretación de sí mismos. En efecto, es preservar por resultados beneficios en el futuro. Del mismo modo, el optimismo es el atributo que ayuda a confrontar las dificultades con buen ánimo y tenacidad, enfocándose en el aspecto positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando así, en nuestras propias capacidades, junto con la ayuda que podemos recibir (Postigo, 2009).

Desde el punto de vista del pensamiento positivo, nos menciona que el optimismo se basa en repetimos a nosotros mismos frases animadoras, como: “Cada día lo estoy haciendo mejor”, o también en visualizar acciones de logro: llegando a la meta después de una maratón, estas frases quizá puedan ser declaraciones de optimismo, sin embargo el optimismo tiene un concepto mucho más profundo. Por esa razón, después de veinte años de estudio, los investigadores llegaron a discernir que lo más importante del optimismo no radica en frases o imágenes positivas, sino, en el modo que cada persona piensa sobre las causas, un rasgo personal al que denominó “estilo explicativo” (Seligman, 1999).

En ese sentido, el estilo explicativo, se refiere a la explicación de las reacciones de afrontamiento que tienen las personas ante situaciones negativas. Por otro lado, las personas pesimistas, se culpan a sí mismas de sus fracasos (Seligman, 2004). En consecuencia, existe una creencia equivocada que la persona optimista vive de fantasías y utopías sin tener en

cuenta de todas las cosas injustas, adversas que suceden en el mundo, y que la persona pesimista tiene una visión más real de lo que sucede, sin embargo no es así. En principio las personas optimistas son capaces de darse cuenta de las ventajas y desventajas que repercuten sobre sus decisiones según la gravedad del caso, encontrando aspectos positivos que le permitan resolver de la mejor manera cada situación (Shneider, 2001; Avia y Vásquez, 1998).

Todos estos conceptos, nos brindan un conocimiento de la visión favorable de las personas optimistas en relación a su futuro con la esperanza de que pasará más cosas buenas que malas y a la constancia que consideran que deben tener para llegar a cumplir sus metas (Aspinwall & Staudinger, 2007). En efecto, la confianza en nuestras competencias y oportunidades son considerados moderadores de las experiencias que causan tensión y un impulsador del bienestar (Alarcón, 2013).

De esta manera, a menudo podemos ver que las experiencias relacionadas a emociones complejas se mezcla la parte positiva y negativa; que el optimismo se manifiesta más cuando las personas confrontan circunstancias complejas y derrotas; lo que de alguna manera estas, manifiestan las fortalezas del carácter; y que a menudo el desafío es un requisito para la experiencia en un momento dado para lograr las metas que cada persona tiene en la vida (Peterson, 2006).

En el presente, desde el punto de vista optimista se puede considerar que el optimismo es un comportamiento, una forma de protegerse, una fuerza que nos ayuda a confrontar situaciones inestables, cuando parece que la vida sólo nos muestra piedras en el camino. Como potencial o capacidad humana se mantiene en un estado tácito y se actúa cuando lo

necesitamos. Es así, que la esperanza tiene una relación directa sobre el optimismo, y se ubica en el grupo de trascendencia (Seligman & Peterson, 2007).

De manera semejante, en función a lo que menciona Reynaldo Alarcón en el año 2013, refiere al optimismo como un conjunto de representaciones positivas sobre el futuro, que están asociadas a una serie de probabilidades acerca de las acciones, eventos o circunstancias que están por ocurrir, en la cual intervienen recursos cognitivos como el hecho de analizar y emitir juicios de valor como son; el predecir, mantener la expectativa y la esperanza de manera positiva. Así mismo, el mismo autor menciona que el optimismo se encuentra orientado hacia una meta establecida con anticipación; es así considerado como atributivo, debido a las tácticas utilizadas para alcanzar las metas.

2.2.2. Felicidad:

La felicidad es el estado afectivo de plena complacencia que comprueba subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado. Alarcón (2006) menciona que esta definición conlleva los siguientes indicadores:

a) la felicidad es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona, y sólo ella, en su vida interior; el componente subjetivo individualiza la felicidad entre las personas; b) el hecho de ser un “estado” de la conducta, alude a la estabilidad temporal de la felicidad, puede ser duradera, pero, a la vez, es perecible; c) la felicidad supone la posesión de un “bien”, se es feliz en tanto se posee el bien deseado, es el objeto anhelado el que hace la felicidad de una persona; d) el bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.). Se trata de cosas a las que las personas le asignan cualidades axiológicas, o valencias positivas. Esto quiere decir,

que una “cosa” deviene en bien deseado por el valor que le atribuye una persona, de lo cual se infiere que la cosa deseada no necesariamente posee un valor intrínseco y que un mismo bien no siempre genera la felicidad de todos los individuos; y, e) no se descarta que en un tiempo histórico y sociocultural, las aspiraciones colectivas pueden coincidir en desear algún bien o bienes. (p.101)

2.2.2.1. Las cuatro Dimensiones de la Felicidad

Dicho lo anterior, Alarcón en el año 2006, distingue cuatro dimensiones subyacentes al constructo felicidad, la cual se detalla a continuación:

Factor 1. Sentido Positivo de la Vida: esta primera parte, está vinculada con depresiones profundas, caídas, angustias, desesperanza y vacíos en relación a su propia existencia. En tal sentido, la felicidad tiene como significado estar libre de estados depresivos profundos, presentar sentimientos positivos de sí mismos, del entorno y de la vida.

Factor 2. Satisfacción con la Vida: en este segundo factor, se expresa el grado de satisfacción con las metas alcanzadas de la persona, creer que está en donde quisiera estar, manifestaciones positivas con relación a su vida, a su satisfacción personal y la percepción del trato que ha recibido de la vida, imitan estados subjetivos positivos que son generadas por disfrute de un bien deseado.

Factor 3. Realización Personal: se relacionan directamente con lo que podríamos llamar plena felicidad, como algo consecuente, duradero y no, como un estado temporal de “estar feliz”. Sus ítems indican autosuficiencia, presunción, orgullo, autarquía, serenidad emocional, quietud y calma. En relación a la definición de realización personal, guarda relación con la felicidad, lo que significa que, la persona considera valioso para su vida, estar orientando hacia su meta.

Factor 4. Alegría de vivir: este último factor muestra sentirse bien con frecuencia y fantásticas experiencias positivas sobre la vida.

Por otro lado, hablamos de felicidad o bienestar en un mismo apartado porque estos dos conceptos son intercambiables en el marco de la cotidianidad, son términos que hacen mención a un mismo eje de emociones positivas en el ser humano, ante determinada situación o ante determinada realidad en la que se encuentra (Fierro, 2006).

En este contexto, se realiza una organización en tres grupos de personas, según la manera que entienden su felicidad y según las definiciones que representa la felicidad en sus vidas (De la Sienna, 2007).

En primer lugar, se encuentran las personas que son llamadas superficiales: quienes buscan la felicidad en los bienes sensibles, en la belleza ajena. Presentan una particularidad, la felicidad se acaba o se vuelven infelices cuando no están pasando por algo divertido o por alguna preocupación o por medio de una enfermedad o una derrota. En segundo lugar, se encuentran los que buscan la felicidad en ellos mismos llegando a armonizar algunas partes de sus cuerpos en base a valores; amabilidad, verdad, confianza, tranquilidad de ánimo y esperanza, no obstante, les falta armonizar con sus semejantes. Por último, se encuentran los pensadores; siendo muy pocas las personas de estos grupos, ya que, alcanzan la aceptación de la realidad y en base a ello, se desarrollan. “verdad absoluta” (De la Sienna, 2007).

2.3. Hipótesis:

2.3.1. Hipótesis General:

Existe relación significativa entre la el optimismo y la felicidad en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

2.3.2. Hipótesis Específicas:

H₁ Existe relación significativa entre el optimismo y el sentido positivo de la vida en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

H₂ Existe relación significativa entre el optimismo y la satisfacción de vida en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

H₃ Existe relación significativa entre el optimismo y realización personal en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

H₄ Existe relación significativa entre el optimismo y la alegría de vivir en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA

Cuadro 1. Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	ÍTEMS
OPTIMISMO	Alarcón (2013), menciona que el optimismo es una construcción de representaciones positivas hacia el futuro, que se encuentra asociada con una serie de expectativas acerca de las acciones o eventos por ocurrir.	Optimismo	(1), (2), (4), (6), (8), (9), (10).
		Pesimismo	(3), (5), (7).
FELICIDAD	Alarcón (2009), define la felicidad como el estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado.	Sentido Positivo de la Vida	(26),(20),(18),(23),(22), (02),(19),(17),(11),(07), (14).
		Satisfacción con la Vida	(4), (3), (5), (1), (6), (10).
		Realización Personal	(24), (21), (27), (25), (09), (08).
		Alegría de vivir	(12), (15), (16), (13).

Aplicación de la escala de Likert con TD: Totalmente de acuerdo; A: Acuerdo; ¿Ni acuerdo ni Desacuerdo; D: Desacuerdo; TD: totalmente en Desacuerdo

3.1. Diseño de investigación

El diseño de esta investigación es de carácter no experimental; esto quiere decir que se realiza sin operar a propósito las variables, sólo se basa en observar fenómenos en su entorno natural y así ser analizados posteriormente. Del mismo modo, es transversal, es decir, los datos fueron recolectados en un solo momento, del mismo sentido es correlacional – causal, lo que significa que su finalidad es conocer la relación o grado de asociación que existe entre las dos variables en el contexto particular (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

3.2. Unidad de estudio

Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana

3.3. Población

La población está constituida por 475 estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

3.4. Muestra

Hernández, et al. (2014), refieren que la muestra es una parte que representa toda la población, del cual se hace un levantamiento de información para luego ser analizados. Lo que quiere decir que en esta investigación se está utilizando el Muestreo Estratificado; el cual consiste en dividir a la población total de estudios en estratos y de cada estrato se selecciona una muestra al azar, esto se da a cabo mediante procesos matemáticos y estadísticos.

Posterior a la aplicación de la fórmula para población finita, con un nivel de confianza del 95%, de error máximo permitido del 3%, y con un 50% estimado de población. Se contó

con la participación de 475 estudiantes de la carrera de Psicología de ambos sexos, y se aplicó a una muestra al azar por cada ciclo del primero al décimo, de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

3.5. Métodos, instrumentos y procedimientos de análisis de datos

El análisis de datos se realizó con el paquete de SPSS 21, el cual nos brinda el análisis descriptivo inferencial y multivariado, para ello en primer lugar los datos se trasladaron en una matriz Excel para luego ser transportados al programa SPSS 21 con la confidencialidad del caso, siguiendo las normas éticas en la transparencia de la aplicación de los datos y posteriores resultados.

3.5.1. Para recolectar datos.

En principio, para la recolección de datos se solicitaron los permisos correspondientes al Director académico de la Universidad. Posteriormente teniendo la autorización para llevar a cabo la aplicación de los instrumentos se ingresó a las aulas en coordinación con el docente a cargo, donde se realizó la debida explicación a los participantes en cada una de las aulas con respecto al tema y los fines de la investigación realizada. Se procedió al llenado de la ficha de consentimiento informado, por quienes voluntariamente decidieron participar del estudio, finalmente llenaron una ficha de datos y los instrumentos de recolección de datos para el análisis de las variables de estudio.

3.5.2. Instrumentos.

Los instrumentos utilizados fueron la escala de Optimismo Atributivo y la escala de Felicidad de Lima, ambas creadas, adaptadas y validadas para estudiantes universitarios, por

Reynaldo Alarcón. Así mismo, se incluyeron la ficha de consentimiento informado y la ficha de datos demográficos.

3.5.2.1. Escala de Optimismo Atributivo.

La EOA está compuesta por 10 ítems, donde siete exploran optimismo y tres el pesimismo. Los ítems fueron distribuidos al azar en una escala de 5 cinco alternativas: TA = totalmente de acuerdo; A = acuerdo; ¿= Ni de acuerdo ni en desacuerdo; D = en desacuerdo; TD = Totalmente en desacuerdo. El responder de manera positiva equivale a 5 puntos, en negativo equivale 1 punto. Es necesario precisar que hay 3 ítems que se califican de forma inversa: 03,05 y 07. Es una variable bidimensional, se puede decir que el optimismo y pesimismo son extremos de una única variable, son conductas diferentes en tanto se distancian una de la otra por la magnitud de sus puntuaciones (Alarcón, 2013).

La escala total, presenta una consistencia interna de $\alpha = .744$ Alfa de Cronbach (para ítems estandarizados). La validez se determinó mediante el Análisis factorial por componentes principales y el método de rotación Varimax. Los coeficientes de correlación de Spearman entre la Escala total y sus factores son altos, siendo mayor el que corresponde a la Escala total con el Factor Optimismo ($r = .898$). Finalmente, la correlación entre los factores optimismo y pesimismo, es positiva y significativa ($r = .384$; $p < .05$). Concluyendo así, que la construcción del instrumento y la evaluación de los ítems si miden optimismo (Alarcón, 2013)

3.5.2.2. Escala de Felicidad de Lima.

La escala de Felicidad de Lima, construida Alarcón en el año 2006, está compuesta por 27 ítems de tipo Likert con cinco alternativas: TA = totalmente de acuerdo; A = acuerdo; ζ = Ni de acuerdo ni en desacuerdo; D = en desacuerdo; TD = Totalmente en desacuerdo. En cuanto a la puntuación de los resultados los siguientes ítems: 02, 07, 14, 17, 18, 19, 20, 22,23 y 26 se les atribuye puntajes altos, de manera opuesta se puntúa a los ítems que indican baja felicidad. Así mismo, presenta una elevada consistencia interna (α de Cronbach=.916); en cuanto a la validez, es convergente se y evaluó a través de correlaciones entre puntajes de felicidad y dimensiones del Inventario de Personalidad de Eysenck, donde se tuvo como resultado una correlación positiva y significativa entre felicidad y extraversión ($r=.378$; $p<.01$). Finalmente, la validez de constructo se estableció por Análisis Factorial, el análisis de componentes principales y la rotación ortogonal (Varimax) extrajeron cuatro factores identificados como: 1. Sentido positivo de la vida; 2. Satisfacción con la vida; 3. Realización personal, y 4. Alegría de vivir. Palabras clave: Felicidad; propiedades psicométricas; análisis factorial.

CAPÍTULO 4. RESULTADOS.

4.1. Análisis e interpretación de resultados descriptivos de los participantes

Tabla 1

Distribución de la muestra de estudiantes universitarios, según sexo

	<i>f</i>	Porcentaje
Varones	112	23.58
Mujeres	363	76.42
Total	475	100

En la tabla 1 y Figura 1 se muestra la distribución de frecuencias según sexo en la muestra de estudiantes universitarios, se observa que las mujeres son una amplia mayoría con 76,42% en comparación con los participantes varones que representan el 23,58%.

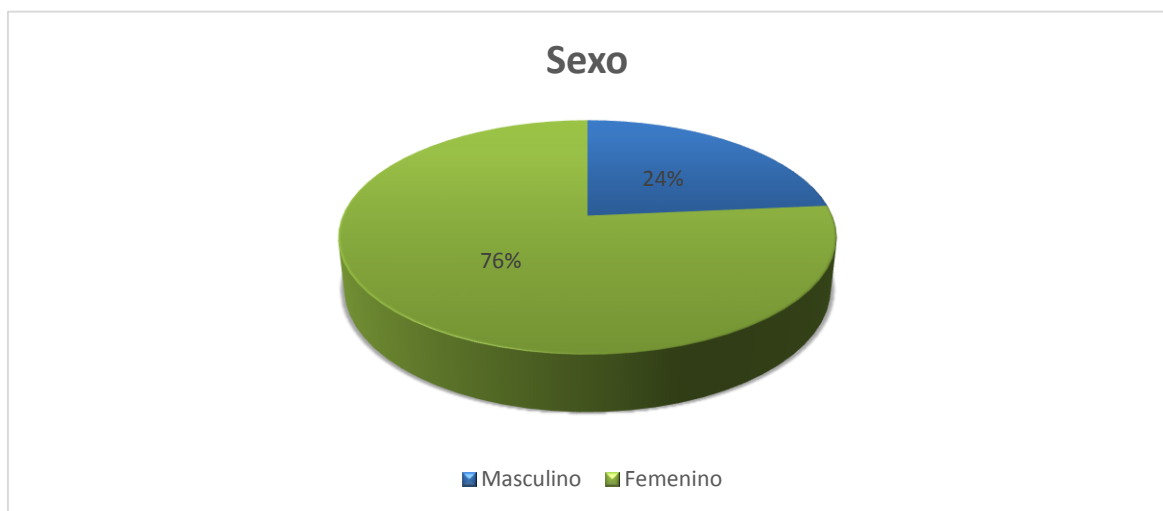


Figura 1. Distribución de frecuencias según el sexo en la muestra de estudiantes universitarios Fuente: elaboración propia

Tabla 2

Distribución de la muestra por ciclos académicos

		N	%	% acumulado
Ciclos Académicos	0	29	6,1	6,1
	1	23	4,8	10,9
	2	80	16,8	27,8
	3	185	38,9	66,7
	4	30	6,3	73,1
	5	91	19,2	92,2
	6	17	3,6	95,8
	7	8	1,7	97,5
	8	9	1,9	99,4
	9	3	,6	100,0
	Total	475	100,0	

En la tabla 2 y Figura 2 se muestra la distribución de la muestra por ciclos académicos.

Siendo un total de 475 estudiantes evaluados.

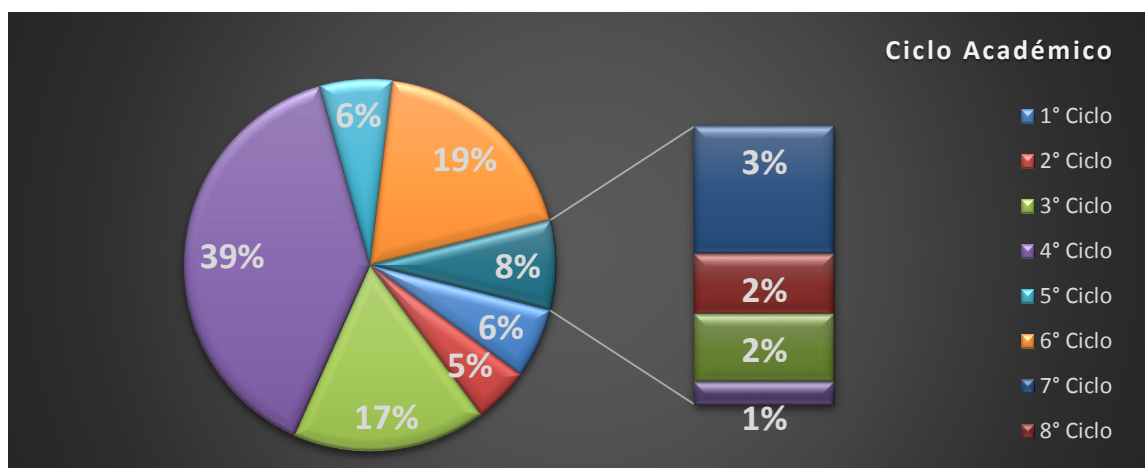


Figura 2. Distribución de la muestra por ciclos académicos

Fuente: elaboración propia a partir de la muestra de 475 estudiantes de una universidad.

4.2. Análisis e interpretación de resultados descriptivos de Optimismo Atributivo.

Tabla 3

Niveles de Optimismo Atributivo en la muestra de estudiantes

Niveles	<i>f</i>	Porcentaje
bajo	147	30,9
moderado	182	38,3
alto	146	30,7
Total	475	100,0

En la Tabla 3 y Figura 3, se muestra el análisis sobre los niveles de optimismo atributivo, se observa que el 38.3% de la muestra de estudiantes universitarios refiere que tiene un nivel moderado optimismo, seguido por un 30,9% que señala que tiene un bajo nivel de optimismo con una diferencia de 0,2 % con el grupo de alto nivel de optimismo.



Figura 2. Distribución general en porcentajes de Optimismo Atributivo
Fuente: elaboración propia a partir de la muestra de 475 estudiantes de una universidad.

4.3. Análisis e interpretación de resultados descriptivos de Felicidad

En la Tabla 4 y Figura 4, se muestra el análisis sobre los niveles de felicidad, se observa que el 47,6 % de la muestra de estudiantes universitarios refiere que tiene una moderada felicidad, seguido por un 26,5% que señala que tiene una alta felicidad y el grupo que refiere una baja felicidad cuenta con una diferencia menor 0,6% en contraste con el grupo de alta felicidad.

Tabla 4

Niveles de Felicidad en estudiantes universitarios

Niveles	<i>f</i>	Porcentaje
bajo	123	25,9
moderado	226	47,6
alto	126	26,5
Total	475	100

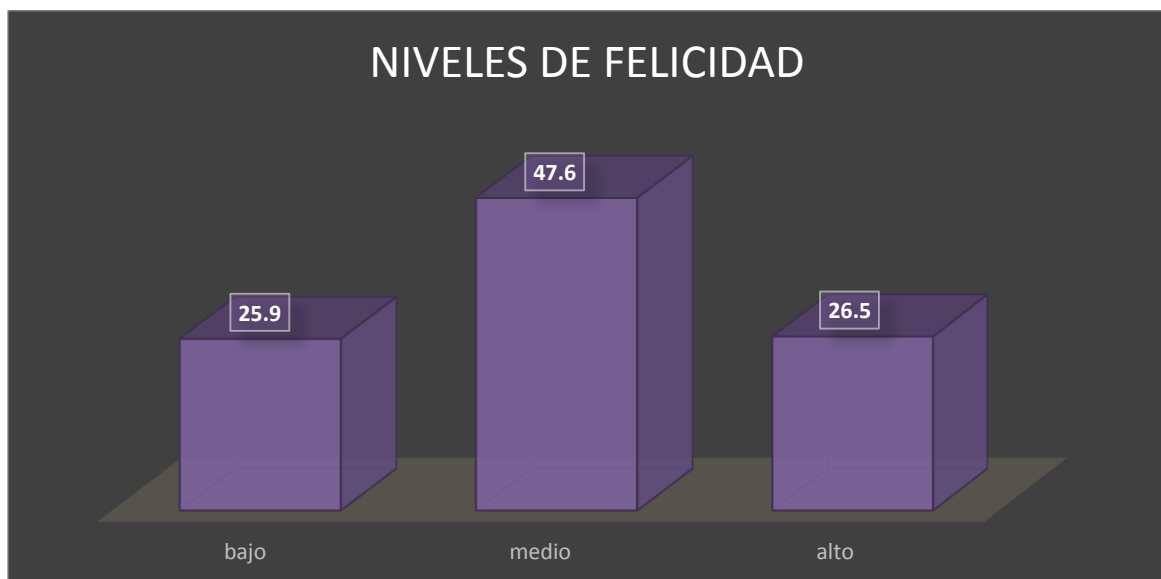


Figura 3. Distribución general en porcentajes de niveles de felicidad

Fuente: elaboración propia a partir de la muestra de 475 estudiantes de una universidad.

4.3.1. Análisis descriptivos de las dimensiones de la escala de felicidad

Tabla 5

Niveles descriptivos de las dimensiones de la escala de felicidad

Niveles	<i>f</i>	Porcentaje
bajo	121	25,5
moderado	214	45,1
alto	140	29,5
Total	475	100,0

En la Tabla 5 y Figura 5, se muestra el análisis sobre los niveles de sentido positivo, se observa que el 45,1 % de la muestra de estudiantes universitarios refiere que tiene una moderado sentido positivo, seguido por un 29,5% que señala que tiene alto sentido positivo y el grupo que refiere bajo sentido positivo cuenta con una diferencia menor de 4% en relación con el grupo de alto sentido positivo.

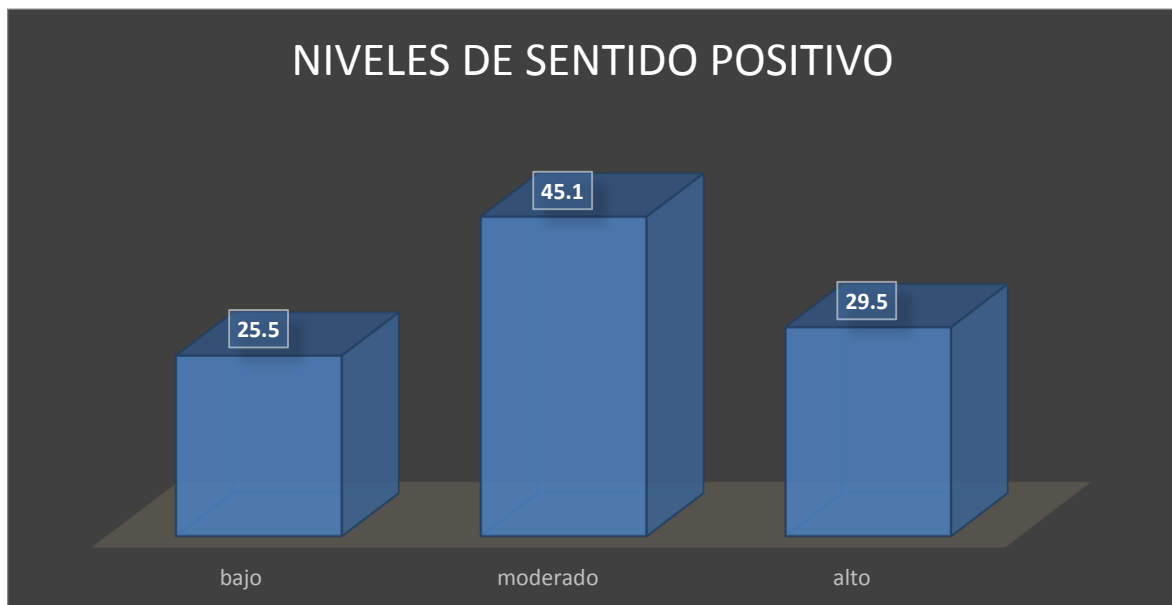


Figura 4. Distribución en porcentajes de sentido positivo

Fuente: elaboración propia a partir de la muestra de 475 estudiantes de una universidad.

Tabla 6

Niveles de satisfacción con la vida en estudiantes universitarios

Niveles	<i>f</i>	Porcentaje
baja	123	25,9
moderada	202	42,5
alta	150	31,6
Total	475	100,0

En la Tabla 6 y Figura 6, se muestra el análisis sobre los niveles de satisfacción con la vida, se observa que el 42,5 % de la muestra de estudiantes universitarios refiere que tiene una moderada satisfacción con la vida, seguido por un 31,6% que señala que tiene alto satisfacción con la vida y el grupo que refiere baja satisfacción con la vida cuenta con una diferencia 5,7% menor en relación con el grupo de alta satisfacción con la vida.

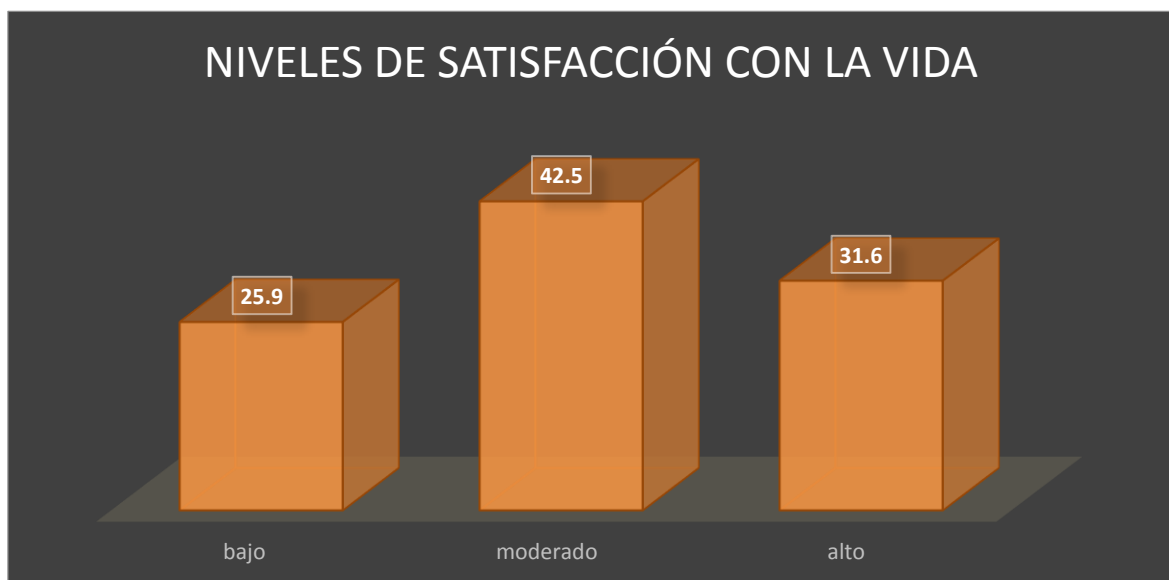


Figura 5. Distribución en porcentaje de satisfacción con la vida

Fuente: elaboración propia a partir de la muestra de 475 estudiantes de una universidad.

Tabla 7

Niveles de realización personal en estudiantes universitarios

Niveles	<i>f</i>	Porcentaje
bajo	165	34,7
moderado	162	34,1
alto	148	31,2
Total	475	100,0

En la Tabla 7 y Figura 7, se muestra el análisis sobre los niveles de realización personal, se observa que el 34,7 % de la muestra de estudiantes universitarios refiere que tiene que tiene una baja realización personal, seguido por un 34,1% que señala que tiene una moderada realización personal y el grupo que refiere alta realización personal cuenta con una diferencia 3,5% menor en relación con el grupo de baja realización personal.

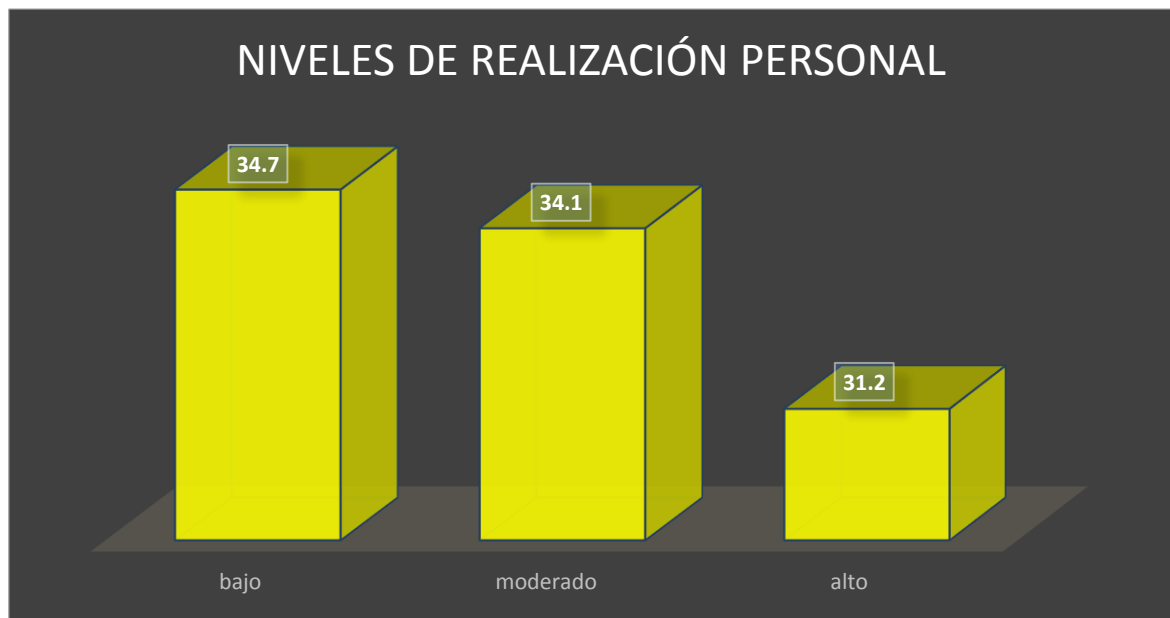


Figura 6. Distribución en porcentajes de realización personal

Fuente: elaboración propia a partir de la muestra de 475 estudiantes de una universidad.

Tabla 8

Niveles de alegría de vivir en estudiantes universitarios

Niveles	<i>f</i>	Porcentaje
bajo	123	25,9
moderado	182	38,3
alto	170	35,8
Total	475	100,0

En la Tabla 8 y Figura 8, se muestra el análisis sobre los niveles de vivir, se observa que el 38,3 % de la muestra de estudiantes universitarios refiere que tiene una moderada alegría de vivir, seguido por un 35,8% que señala que tiene una alta alegría de vivir y el grupo que refiere baja alegría de vivir cuenta con un 25,9%.

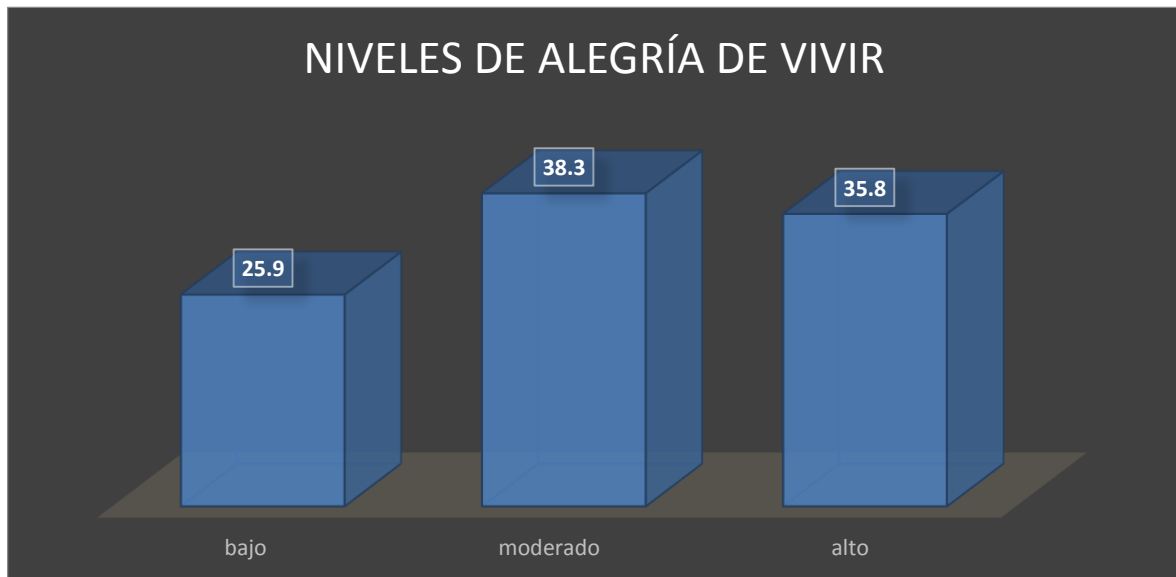


Figura 7. Distribución en porcentajes de alegría de vivir

Fuente: elaboración propia a partir de la muestra de 475 estudiantes de una universidad.

4.4. Análisis correlacional entre el Optimismo Atributivo y la Felicidad

Tabla 9

Correlación entre optimismo atributivo y felicidad en estudiantes universitarios

	Felicidad	
Optimismo	r_s	p
	.545**	0.001

Nota: $p < .001$

El análisis de la prueba de correlación de Spearman (r_s) que se muestra en la Tabla 9. Se observa que hay una correlación positiva moderada y altamente significativa entre el optimismo atributivo y la felicidad ($r = .545$; $p < .001$) esto quiere decir que a mayor optimismo mayor felicidad en estudiantes universitarios.

4.4.1. Análisis correlacional entre optimismo atributivo y las dimensiones de felicidad

Tabla 10

Correlación entre Optimismo Atributivo y Sentido Positivo con la vida en estudiantes universitarios

	Sentido Positivo de la Vida	
Optimismo	r_s	p
	.525**	0.001

Nota $p < .001$

El análisis de la prueba de correlación de Spearman (r_s) que se muestra en la Tabla 10. Se observa que hay una correlación positiva moderada y altamente significativa entre el optimismo atributivo y sentido positivo de la vida ($r = .525$; $p < .001$) esto quiere decir que a mayor optimismo mayor sentido positivo de la vida en estudiantes universitarios.

Tabla 11

Correlación entre Optimismo Atributivo y Satisfacción con la Vida en estudiantes universitarios

Satisfacción con la vida		
	<i>r_s</i>	<i>p</i>
Optimismo	.368**	0.001

Nota p<.001

En la tabla 11 se muestra el análisis de la prueba de correlación de Spearman (r_s). Se observa que hay una correlación positiva moderada y altamente significativa entre el optimismo y satisfacción con la vida ($r=.368$; $p<.001$) esto quiere decir que a mayor optimismo mayor satisfacción con la vida en estudiantes universitarios.

Tabla 12

Correlación entre optimismo Atributivo y Realización Personal en estudiantes universitarios

Realización Personal		
	<i>r_s</i>	<i>p</i>
Optimismo	.416**	0.001

Nota p<.001

En la tabla 12 se muestra el análisis de la prueba de correlación de Spearman (r_s). Se observa que hay una correlación positiva moderada y altamente significativa entre el optimismo y realización personal ($r=.416$; $p<.001$) esto quiere decir que a mayor optimismo mayor realización personal percibida en estudiantes universitarios.

Tabla 13

Correlación entre Optimismo Atributivo y Alegría de vivir en estudiantes universitarios

	Alegría de vivir	
	r_s	p
Optimismo	.491**	0.001

Nota $p < .001$

En la tabla 13 se muestra el análisis de la prueba de correlación de Spearman (r_s). Se observa que hay una correlación positiva moderada y altamente significativa entre el optimismo y alegría de vivir ($r = .491$; $p < .001$) esto quiere decir que a mayor optimismo mayor alegría de vivir en estudiantes universitarios.

CAPÍTULO 5. DISCUSIÓN

El presente estudio brinda una aproximación acerca de las relaciones entre optimismo y felicidad en una muestra de 475 estudiantes de ambos sexos: mujeres y varones de primero a décimo ciclo de la carrera de psicología, donde se aplicaron las escalas de Felicidad de Lima y de Optimismo Atributivo, ambos instrumentos del autor Reynaldo Alarcón, en la cual se obtuvo una correlación positiva moderada y altamente significativa entre el optimismo atributivo y la felicidad ($r=.545$; $p<.001$), es decir, que a mayor optimismo mayor felicidad en estudiantes universitarios. La felicidad es el estado afectivo de plena complacencia que comprueba subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado Alarcón (2006). En comparación con el estudio de Caycho y Castañeda en el 2015, en esta primera parte no guardan relación, debido que no se observaron diferencias estadísticamente significativas en la felicidad y optimismo en relación al sexo y nacionalidad.

En relación a los resultados de la investigación, se evidenció que existe una correlación positiva moderada y altamente significativa entre el optimismo y el sentido positivo de la vida ($r=.525$; $p<.001$), y la satisfacción con la vida ($r=.368$; $p<.001$), y la realización personal ($r=.416$; $p<.001$), y la alegría de vivir ($r=.491$; $p<.001$) siendo este último, el que mayor correlación presentó. Así mismo, se encontraron coincidencias entre el presente estudio y los resultados del segundo objetivo de la investigación de Caycho y Castañeda en el 2015, donde se determinó que el optimismo se relaciona positiva y significativamente con ausencia de sufrimiento profundo ($r=.34$, $p<.01$), satisfacción con la vida ($r=.39$, $p<.01$), realización personal ($r=.38$, $p<.01$) y alegría de vivir ($r=.40$, $p<.01$). Siendo estos los factores de la felicidad que predicen mejor el optimismo y como mejor

predictor “la alegría por vivir”; este último factor muestra sentirse bien con frecuencia y fantásticas experiencias positivas sobre la vida (Alarcón, 2006).

Con respecto a los niveles de felicidad, en nuestro estudio se observó que el 47,6 % de la muestra de estudiantes universitarios de psicología presentó una moderada felicidad, seguido por un 26,5% de una alta felicidad. Al respecto, podemos mencionar que nuestros resultados no guardan relación con el estudio de Eugenio, Lachuma y Flores (2015), debido que, ambas carreras obtuvieron niveles altos de felicidad, siendo el 41% estudiantes de Psicología y el 28% estudiantes de Administración. Según la manera en que entiendan la felicidad, se organiza a las personas en tres grupos: las primeras son las personas llamadas superficiales: quienes buscan la felicidad en los bienes sensibles, en la belleza ajena. En segundo lugar, los que buscan la felicidad en ellos mismos llegando a armonizar algunas partes sus cuerpos en base a valores, sin embargo, les falta armonizar con sus semejantes. Por último, se encuentran los pensadores, alcanzan la aceptación de la realidad y en base a ello, desarrollan la “verdad absoluta” (De la Sienna, 2007).

La limitación de este estudio, fue realizar una comparación entre ambos sexos; mujeres – varones, debido que el 76% fueron mujeres y el 24% varones, considerando esa proporción, una comparación no hubiera sido adecuada.

La principal contribución del estudio permitirá profundizar los conocimientos teóricos, desde la mirada de la Psicología Positiva, sobre la relación entre el Optimismo y la felicidad en los estudiantes de psicología; y cómo el optimismo se relaciona con el sentido positivo de la vida, con la satisfacción con la vida, con la realización personal y la alegría de vivir.

CONCLUSIONES

- En el presente estudio se halló que el 24% de los participantes voluntarios fueron varones, teniendo el mayor número con el 76% de mujeres.
- De la muestra total de estudiantes, se halló que el 38.3% presentan un nivel moderado de optimismo, y un 47.6% un nivel moderado de felicidad.
- Con respecto a los niveles descriptivos de las cuatro dimensiones de la felicidad, se demostró que; el 45,1 % de la muestra de estudiantes universitarios refiere que tiene un moderado sentido positivo, el 42,5 % refiere una moderada satisfacción con la vida, el 34,7 % que tiene una baja realización personal y por último que el 38,3 % de la muestra refiere que tiene una moderada alegría de vivir.
- La presente investigación muestra una aproximación acerca de las relaciones entre optimismo y felicidad. Los resultados obtenidos evidencian que el optimismo y la felicidad se correlacionan positiva y significativamente, esto quiere decir que a mayor optimismo mayor felicidad en estudiantes universitarios.
- El resultado obtenido muestra una correlación positiva moderada y altamente significativa entre el optimismo y sentido positivo de la vida ($r=.525$; $p<.001$) esto quiere decir que a mayor optimismo mayor sentido positivo de la vida en estudiantes universitarios.
- El estudio evidencio una correlación positiva moderada y altamente significativa entre el optimismo y satisfacción con la vida ($r=.368$; $p<.001$) esto quiere decir que a mayor optimismo mayor satisfacción con la vida en estudiantes universitarios.

- El estudio evidencio una correlación positiva moderada y altamente significativa entre el optimismo y realización personal ($r=.416$; $p<.001$) esto quiere decir que a mayor optimismo mayor realización personal percibida en estudiantes universitarios.
- El estudio evidencia una correlación positiva moderada y altamente significativa entre el optimismo y alegría de vivir ($r=.491$; $p<.001$) esto quiere decir que a mayor optimismo mayor alegría de vivir en estudiantes universitarios.

RECOMENDACIONES

- Realizar futuras investigaciones sobre el nivel de optimismo y felicidad de los estudiantes universitarios, abarcando otras carreras y facultades y así tener nuevas luces a posteriores investigaciones.
- Considerar evaluar de manera integral a todos los postulantes a la carrera de psicología, de esta manera se podría generar un filtro desde un primer momento, detectando a quienes requieren potenciar su optimismo, felicidad y competencias generales, con la finalidad de alcanzar un adecuado desarrollo personal, y de alinearse al perfil que requiere esta carrera.
- Extender los estudios expuestos en esta tesis al estudio de un diseño de tipo experimental sobre el tema en donde se tomen muestras a diferentes niveles educativos en diferentes partes del Perú y así determinar las diferencias de cada población, y de esta manera se podrían tomar medidas de solución integral y descentralizada.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 1(4), 99- 106.
- Alarcón, R. (2013). Construcción y validación de una escala para medir el optimismo. En J. C. Alchieri y J. Barreiros (Org.). *Conferências do XXXIV Congresso Interamericano de Psicologia*. (pp. 377-389). Brasília: SBPOT
- Alarcón, R., & Caycho Rodríguez, T. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de lima metropolitana. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 9 (1), 59-69.
- Alegre, M. (17 de enero de 2015). Encuesta de Lima Cómo Vamos: 35% de Limenos vive feliz. *RPP Noticias*.
- Aspinwall L.G. & Staudinger, U.M. (2007a). *Psicología del potencial humano. Cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva*. Barcelona: Gedisa Editorial.
- Avia, M.D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Caycho Rodríguez, T., Ventura-León, J. L., & Castilla-Cabello, H. (2017). Análisis Factorial Confirmatorio de una escala de Optimismo Atributivo en una muestra Peruana. *Rev. Psicol. (Arequipa. Univ. Catól. San Pablo)*, pp. 13-29.
- Caycho, C. (2015). Felicidad y Optimismo en adolescentes y jóvenes Peruanos y Paraguayos: Un estudio Predictivo. *Salud & Sociedad*, 250 - 263 .
- De la Sienra, A. (2007). Sobre la felicidad, las teorías y un mundo mejor. *Tópicos. Revista de Filosofía*, (33), 205-214. Extraído el 20 de octubre del 2009 desde la base de datos Academia Search Complete en <http://search.ebscohost.com>
- Eugenio Salazar , J. E., Lachuma Huansi, Ú. R., & Flores Esteba, I. E. (2015). Felicidad: un estudio comparativo en estudiantes universitarios de Psicología y Administración de una Universidad Privada de Tarapoto. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos*, 21 - 29.
- Gillham, J.E. y Seligman M.E.P. (1999) Footsteps on the road to a positive psychology. *Behavior Research and Therapy*, vol.37:163-173
- Gonzales Arratia, N. I., Lopez Fuentes, & Valdez Medina, J. L. (2013). OPTIMISMO: VALIDACIÓN DE UNA ESCALA PARA ADOLESCENTES MEXICANOS. *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social*, *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social*.

- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2015). WORLD HAPPINESS REPORT 2015.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. (5.^a ed.). México D. F.: McGraw-Hill.
- Londoño Perez, C. (2009). Optimismo y Salud Positiva como predictores de la Adaptación a la Vida Universitaria. *ACTA COLOMBIANA DE PSICOLOGÍA*, 95-107.
- Marrero Quevedo, R., & Caballeira Abella, M. (2010). El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo. *Salud Mental*, 33:39-46.
- Ortín-Montero, F. J., De-la-Vega, R., & Gosálvez-Botella, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *anales de psicología*, 637-641.
- Pavez, P., Mena, L. y Vera, P. (2011). El rol de la felicidad y el optimismo como factor protector de la ansiedad. En revista *Universitas Psychologica*, 11(2). pp. 369-380.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Postigo Cubo, V. (2011). *Dirige tu Vida*. CULTIVA LIBROS S.L. .
- Seligman, M.E.P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Aprenda optimismo*. Barcelona: Debolsillo
- Sineace. (07 de Junio de 2016). Las profesiones que tendrán mayor demanda dentro de 10 años. *La República*.
- Ticona Maldonado, Y. F. (2017). Factores de la Personalidad y Optimismo Atributivo en estudiantes universitarios. Universidad Católica de Santa María, Arequipa.
- Yamamoto Suda, J. (07 de Diciembre de 20015). "Huancayo es la ciudad más feliz del Perú". *Correo*.
- Vera, B. (2006). Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la Psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8.

ANEXOS:

Nº1. Consentimiento Informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto participar de forma voluntaria en el estudio denominado “OPTIMISMO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA”, así mismo comprendo lo que se me solicita y también sé que puedo hacer las consultas que estime pertinentes. Sé que puedo contactarme con la investigadora y también con el Comité de Ética en cualquier momento.

- ❖ La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y anónima. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de este estudio de investigación.

De antemano, se agradece por su disponibilidad y participación.

Firma del participante: _____

Seudónimo: _____

Fecha: ___/___/___

N° 2. Ficha Sociodemográfica.

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Fecha de nacimiento:

Edad:

Lugar de nacimiento:

Sexo:

M F

Carrera:

Ciclo:

Ocupación:

Estudia

Trabaja

Ambos

Estado Civil:

Soltero(a)

Casado(a)

Viudo(a)

Divorciado(a)

Conviviente

Hijos

SI NO

Distrito en el que vive:

Número de personas con las que vive:

Vivienda:

Propia

Alquilada

Otros

Religión:

Nº 3. Escala de Felicidad de Lima (EFL)

ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA (EFL)

(Reynaldo Alarcón, 2006)

Instrucciones: Lea detenidamente cada frase, y luego utilice la Escala para indicar su grado de Acuerdo o Desacuerdo con cada una de las frases. Marque con X sus respuestas. No hay respuestas buenas ni malas.

Escala:

TA = Totalmente de Acuerdo

A = Acuerdo

¿ = Ni acuerdo ni Desacuerdo

D = Desacuerdo

TD = Totalmente en Desacuerdo

1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.	TA	A	¿	D	TD
2. Siento que mi vida está vacía.	TA	A	¿	D	TD
3. Las condiciones de mi vida son excelentes.	TA	A	¿	D	TD
4. Estoy satisfecho con mi vida.	TA	A	¿	D	TD
5. La vida ha sido buena conmigo.	TA	A	¿	D	TD
6. Me siento satisfecho con lo que soy.	TA	A	¿	D	TD
7. Pienso que nunca seré feliz.	TA	A	¿	D	TD
8. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.	TA	A	¿	D	TD
9. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.	TA	A	¿	D	TD
10. Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.	TA	A	¿	D	TD
11. La mayoría del tiempo me siento feliz.	TA	A	¿	D	TD
12. Es maravilloso vivir.	TA	A	¿	D	TD
13. Por lo general me siento bien.	TA	A	¿	D	TD
14. Me siento inútil.	TA	A	¿	D	TD
15. Soy una persona optimista.	TA	A	¿	D	TD
16. He experimentado la alegría de vivir.	TA	A	¿	D	TD
17. La vida ha sido injusta conmigo.	TA	A	¿	D	TD
18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.	TA	A	¿	D	TD
19. Me siento un fracasado.	TA	A	¿	D	TD
20. La felicidad es para algunas personas, no para mí.	TA	A	¿	D	TD
21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.	TA	A	¿	D	TD
22. Me siento triste por lo que soy.	TA	A	¿	D	TD
23. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.	TA	A	¿	D	TD
24. Me considero una persona realizada.	TA	A	¿	D	TD
25. Mi vida transcurre plácidamente.	TA	A	¿	D	TD
26. Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.	TA	A	¿	D	TD
27. Creo que no me falta nada.	TA	A	¿	D	TD

N° 4. Escala de Optimismo Atributivo (EOA)

ESCALA DE OPTIMISMO ATRIBUTIVO (EOA)

(Reynaldo Alarcón, 2013)

Instrucciones: Lea detenidamente cada frase, y luego utilice la Escala para indicar su grado de Acuerdo o Desacuerdo con cada una de las frases. Marque con X sus respuestas. No hay respuestas buenas ni malas.

Escala:

TA = Totalmente de Acuerdo

A = Acuerdo

¿ = Ni acuerdo ni Desacuerdo

D = Desacuerdo

TD = Totalmente en Desacuerdo

1. Tengo esperanza en el futuro.	TA	A	¿	D	TD
2. Si fracaso en el primer intento, en el próximo tendré éxito.	TA	A	¿	D	TD
3. No espero que me ocurran cosas buenas en el futuro.	TA	A	¿	D	TD
4. Tengo confianza en obtener lo que deseo.	TA	A	¿	D	TD
5. No creo que lo que suceda será bueno para mí.	TA	A	¿	D	TD
6. Con persistencia puedo obtener lo que me propongo.	TA	A	¿	D	TD
7. No estoy seguro de obtener lo que más quiero.	TA	A	¿	D	TD
8. Confío en mis habilidades para alcanzar lo que deseo.	TA	A	¿	D	TD
9. A menudo, gano porque tengo talento.	TA	A	¿	D	TD
10. Siempre veo las cosas en su aspecto favorable.	TA	A	¿	D	TD