

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA

UNAN-LEÓN

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE PSICOLOGIA



TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

*Niveles de optimismo en estudiantes de la carrera de psicología UNAN-León,
2012.*

AUTORA:

❖Br. Rosalyn Mercedes González Obando.

TUTOR:

Msc. Jairo Rodríguez Cruz.

Profesor Titular.

Facultad de Ciencias Médicas.

León, 19 de Noviembre 2012.

“A LA LIBERTAD POR LA UNIVERSIDAD”



ÍNDICE

Dedicación

Agradecimiento

Resumen

I.	Introducción	1
II.	Antecedentes	3
III.	Justificación	6
IV.	Planteamiento de problema	7
V.	Objetivos	8
VI.	Marco teórico	9
VII.	Diseño metodológico	26
VIII.	Operalización de variables	29
IX.	Resultados	31
X.	Discusión de resultados	38
XI.	Conclusiones	41
XII.	Recomendaciones	42
XIII.	Bibliografía	44
XIV.	Anexos	51



DEDICATORIA

Dedico mi trabajo:

- ❖ Primeramente a Dios ya que él me ha dado la sabiduría y la fortaleza para poder concluir con éxito.

- ❖ A mi mamá por su apoyo incondicional, por la confianza puesta en mí y por darme ánimo en las dificultades.

- ❖ A mi misma por mi esfuerzo para poder así culminar con éxito mi carrera.



AGRADECIMIENTO.

Le agradezco a:

- ❖ Dios padre por las bendiciones que me ha brindado dándome la fuerza y la voluntad para seguir adelante.
- ❖ Mi mamá que ha estado todo el tiempo apoyándome con su confianza y sus consejos enseñándome de esta manera a ser cada día mejor persona.
- ❖ Mis maestros quienes han sido guías hacia el camino profesional.
- ❖ A mi tutor Msc. Jairo Rodríguez Cruz por su tiempo y dedicación que brindo con paciencia ya que su intervención fue de mucha importancia en la realización de mi trabajo.



RESUMEN:

Este estudio consistió en investigar los niveles de optimismo en estudiantes de la carrera de psicología UNAN-León, 2012; con los objetivos de describir las características socio-demográficas, identificar los niveles de optimismo y relacionar los niveles de optimismo con las características socio-demográficas de los estudiantes en estudio. El tipo de estudio es descriptivo de corte transversal; la muestra estuvo conformada por 148 participantes entre varones y mujeres, entre los grupos de edades de 18 a más de 21 años. Los instrumentos utilizados fueron: una encuesta para obtener los datos socio-demográficos de la muestra en estudio y la Escala de Orientación hacia la vida - Revisado (LORT-R). Para el análisis de los datos se utilizó un análisis descriptivo presentándose los resultados en tabla. Se concluye según las características socio-demográficas que el 37.8% de los estudiantes en estudio se encuentran entre las edades de 20-21 años, 76.3% son del sexo femenino, 64.1% de la muestra poblacional son de procedencia de León, 93.2% se encuentran en un estado civil de soltería, 87.1% profesan alguna religión y 27.8% se encuentran en un nivel de escolaridad de tercer año. También se encontró que el mayor porcentaje de estudiantes universitarios se ubican en un nivel alto de optimismo. Menores porcentajes poseen medio y bajo nivel de optimismo. En lo que respecta a los niveles de optimismo según las características socio-demográficas 73.4% de los estudiantes del grupo de edad de 18-19 presentan un mayor nivel de optimismo y 66.3% participantes del sexo femenino presentan un alto nivel de optimismo.

Palabras claves: Optimismo, estudiantes universitarios.



I. INTRODUCCIÓN.

En términos generales el optimismo es una disposición a enfrentar de manera positiva la vida teniendo como consecuencia el bienestar físico y psicológico de la persona, debido a que evita caer al sujeto en estado de desesperación o depresión frente a las adversidades (Kholer, 2004). Desde una perspectiva psico- fisiológica el no ser optimista, aumenta la ansiedad como una constante respuesta ante eventos complejos, con todas las consecuencias asociadas, que comúnmente se conocen como estrés psicológico.

Según algunos investigadores, manifiestan que pensar sobre el futuro, esperar que ocurran los resultados esperados, actuar de forma que esos resultados esperados sean más probables y confiar en que los esfuerzos que se realicen merecen la pena, provoca buen ánimo y acciones dirigidas a la consecución de objetivos (Peterson y Seligman, 2004). Si bien, el optimismo es un rasgo dinámico que está ligado al manejo emocional, y mediatizado también por eventos contextuales, se esperaría que una persona que vivencia una situación compleja, sea capaz de enfrentarla con una postura que inste al logro de metas, es decir, a la confianza en la superación de dicha experiencia. En este sentido, el optimismo favorecería la supervivencia de la especie humana (Taylor, 1989) ya que promueve una postura confiada en el logro de metas y en la superación de situaciones difíciles (Chico, 2002; Guerrero, Vera-Villarreal, 2003).

En nuestra actualidad el desempleo y la falta de acceso a la educación de calidad son algunos de los problemas que agobian a la juventud universitaria nicaragüense. El joven se encuentra sumido en la pobreza y la desesperanza enfrentándose a dificultades y adversidades de un país que no le permiten la posibilidad de tener un futuro mejor.

Vivimos en una época de pérdida de esperanza donde los jóvenes tienen un futuro incierto donde no cabe ni la ilusión ni el optimismo ni mucho menos la perspectiva de una vida mejor.



Pero a pesar de las diferentes dificultades que los jóvenes pueden estar enfrentando en un país lleno de dificultades que ha hecho que el joven atraviese en algún momento por problemas, situaciones difíciles, pruebas y obstáculos; tener una actitud optimista les ayudara a tener mejor humor, a ser más perseverantes y exitosos e, incluso, a tener mejor estado de salud física. Aquellas personas que poseen altos niveles de optimismo tienden a salir fortalecidos y a encontrar beneficio en situaciones traumáticas y estresantes; van más allá de los datos reales para centrarse, en primer lugar, en las circunstancias positivas, en las posibilidades de mejora de la situación. Tienen en cuenta las deficiencias pero saben que se pueden superar.

En el presente estudio se determinaran los niveles de optimismo en estudiantes de la carrera de psicología UNAN-León, 2012.



II. ANTECEDENTES.

El optimismo constituye un tema de interés, en la medida que en muchos casos la orientación que le demos a nuestra vida estará marcada por esta característica disposicional razón por la algunos autores se han centrado en estudiar las particularidades del optimismo entre ellos se encuentran Scheier, Carver & Bridges (1994) los cuales señalan que el optimismo disposicional es la tendencia de las personas a esperar resultados positivos o favorables en sus vidas y como una expectativa generalizada de resultados positivos.

En un estudio realizado por Seaward y Kemp (2000) con estudiantes universitarios que tenían un compromiso económico con la universidad, se encontró que existía una clara tendencia a sobreestimar la renta futura en relación con la deuda real, y que esto influía determinadamente en el pago oportuno de la misma. Así mismo, se evidenció un sesgo optimista hacia estar en la carrera correcta y sobre las posibilidades futuras de trabajo. Es decir, que si el optimismo deja de ser realista y funcional, en un momento puede constituir la base de ciertos comportamientos considerados irresponsables o de no cumplimiento.

El optimismo es una de las características positivas del hombre, que ha sido estudiada por los psicólogos de la corriente positiva (Kholer, 2004). Los efectos del optimismo están mediados especialmente a nivel cognitivo: un optimista es más probable que ejecute hábitos que mejoren la salud y aseguren el apoyo social, aunque es posible que los estados emocionales positivos afecten directamente al curso de cualquier enfermedad que padezca; así también, la orientación hacia el futuro de un sujeto optimista, está asociada con la conciencia, la diligencia y la capacidad para retrasar gratificaciones, probablemente asociadas al mantenimiento del bienestar subjetivo, según algunos autores Peterson y Seligman (2004).

Algunos autores han realizado investigaciones que se han centrado en asociar el optimismo con otras variables; entre las cuales tenemos la realizada por



Torres (2004), que lleva a cabo un estudio para determinar el papel del optimismo y el pesimismo en la depresión como factor clave para la adaptación en jóvenes universitarios, evidenciando cómo el optimismo previene la depresión y genera mejores procesos de adaptación escolar.

También en un estudio realizado por Grimaldo–Muchotrigo (2004) donde la muestra estuvo conformada por 231 estudiantes de psicología de una universidad particular de Lima se encontró que el 75.8% de la población de estudio eran del sexo femenino, 42.4% son menores de 18 años y el 65% del grupo de estudiantes se ubican en un nivel de Optimismo Medio lo que indica que estos estudiantes se encuentran en una zona intermedia entre el pesimismo y el optimismo.

De igual forma, El-Anzi (2005) realizó un estudio acerca del papel que juegan el optimismo, la ansiedad y la autoestima en el éxito académico, en el que concluye que un grado moderado de ansiedad facilita el alto desempeño académico, especialmente en hombres, que la autoestima general se relaciona positivamente con el logro académico, y que el optimismo desempeña un papel facilitador de la adaptación y del éxito académico.

Otra investigación que vincula el optimismo con el malestar físico/ira demuestra que un mayor optimismo se asocia a una menor frecuencia e intensidad de síntomas físicos, y que la ira, por el contrario, se vincula positivamente al aumento de síntomas físicos percibidos; así, alto optimismo, y baja ira, serían un buen predictor de la percepción baja de malestares físicos (Remor, Amorós y Carrobles, 2006).

En este mismo sentido, otro estudio vincula el optimismo disposicional a las estrategias de afrontamiento del estrés frente a situaciones complejas; a saber, los resultados indican que, el optimismo está asociado negativamente con quejas somáticas de los sujetos de muestra (universitarios), mientras que las personas más pesimistas informan más malestares físicos mientras duró el estudio (Martínez, Reyes, García y González, 2006).



En un estudio sobre si las reuniones religiosas generan optimismo realizado por Schnall (2011) profesor asociado de Psicología en la Universidad Yeshiva en Manhattan en el que muestra que asistir a servicios religiosos con regularidad hace que las personas sean más optimista ya que estas personas cuentan con la presencia de un líder religioso que los escucha, apoya, ayuda e incluso acompaña en situaciones difíciles esto beneficia grandemente a la persona haciendo que esta sea muy optimista mientras que aquellas personas que no asisten a ningún servicio religioso afrontan solos sus problemas lo que hace que en algunas ocasiones estas personas tengan pensamientos negativos respecto a cualquier circunstancia que se les presentan en su vida.

Un nuevo estudio muestra que aunque el optimismo es una herramienta positiva para las estudiantes femeninas, para los estudiantes masculinos es una desventaja. La investigación, conducida por la Universidad Ben-Gurion del Negev encontró que las estudiantes femeninas que eran más optimistas lograban notas significativamente más altas que sus pares menos optimistas (Sheva, 2012).

La importancia del optimismo ha sido demostrada, a partir de pruebas efectuadas por el psicólogo C.R. Snyder de la Universidad de Kansas, entre alumnos universitarios de Estados Unidos. En ese estudio se concluyó que el rendimiento académico universitario de un alumno depende más de la actitud de éste que de su Coeficiente Intelectual (C.I.). Así, vieron que unos buenos resultados académicos eran obtenidos más por alumnos con una actitud positiva y optimista (evaluados a través de test especiales) que por alumnos con una buena nota en el S.A.T. (Test de aptitud escolar), un test con una elevada correlación con el Coeficiente Intelectual. El S.A.T. (Test de aptitud escolar) es una prueba utilizada para la admisión de los estudiantes universitarios de Estados Unidos (Galindo-Gómez).

En la revisión bibliográfica, no se logró encontrar evidencias científicas comprobadas sobre estudios de optimismo en Nicaragua, lo que motivo a la realización de la presente investigación.



III. JUSTIFICACIÓN.

Tal como se mencionó anteriormente el optimismo constituye un aspecto que media entre las situaciones externas, ya sean físicas o sociales, y la interpretación que hacemos de estas situaciones. Así pues, la orientación optimista de la vida nos permite responder positivamente frente a situaciones adversas, críticas e inclusive traumáticas, permitiendo la posibilidad de enfrentar y superar dichas dificultades.

El optimismo no sólo genera salud por sí mismo sino que facilita que las personas sigan un ritmo de vida más saludable. Sin embargo, no todas las personas consiguen mantener esa actitud positiva ante la vida por lo que es necesario obtener una serie de pautas para afrontar las situaciones de estrés y mejorar el estado de ánimo en las situaciones más críticas.

El presente estudio tiene como propósito determinar los niveles de optimismo en estudiantes de la carrera de psicología UNAN-León, 2012.

Este estudio es importante y será de gran utilidad para ulteriores investigaciones de la comunidad universitaria y personas interesadas en el tema ya que es un tópico nuevo y hay pocos estudios relacionados con el mismo; la dirección y comisión curricular de la carrera de psicología de la UNAN-León podría incorporar en los componentes curriculares pertinentes temáticas relacionadas con el optimismo y estrategias que se puedan implementar para fortalecer dicha cualidad en los estudiantes siendo este un beneficio importante para ellos ya que estos estudiantes serán futuros profesionales de la salud mental.



IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Las personas optimistas creen en ellas mismas y en sus capacidades, estas personas tienen más posibilidades de éxito que el resto, porque el éxito empieza en un plano mental, empieza a través de la voluntad y a través de la seguridad en uno mismo. Esta confianza en uno mismo consiste en creer que podemos llegar a ser tanto como deseemos.

El joven universitario nicaragüense, con su modo de ver las cosas y centrado en lo que ocurre en el entorno inmediato no presenta una clara perspectiva de su futuro. El joven se encuentra inmerso en una especie de desesperanza, asociada, tal vez, al contexto en el que ha crecido. Un país lleno de conflictos y dificultades que parece no aportar al desarrollo de la esperanza sobre la posibilidad de tener un futuro mejor. Una juventud con ideales pero sin oportunidades de desarrollar sus sueños por los niveles de desamparo socioeconómico abrumadores al que ha sido sometida.

Ante las dificultades en las que los jóvenes viven, se considera que el optimismo permite desarrollar las potencialidades del joven, que le ayudaran a hacerle frente a los problemas y a las adversidades aspecto de gran importancia teniendo en cuenta que en un futuro será un profesional de la salud mental, ante lo mencionado, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los Niveles de optimismo en estudiantes de la carrera de psicología UNAN-León, 2012?



V. OBJETIVOS.

5.1 General:

Determinar los Niveles de optimismo en estudiantes de la carrera de psicología UNAN-León, 2012.

5.2 Específicos:

- Describir las características socio-demográficas de los estudiantes de psicología de la UNAN-León.
- Identificar los niveles de optimismo en estudiantes universitarios.
- Comparar los niveles de optimismo con las características socio-demográficas de los estudiantes de psicología de la UNAN-León.



VI. MARCO TEÓRICO.

6.1 Origen del término del optimismo:

La historia del término optimismo surge del latín "optimum": "lo mejor". El término fue usado por primera vez para referirse a la doctrina sostenida por el filósofo alemán Gottfried Wilhelm Leibniz (1646-1716), en su obra Ensayos de Teodicea sobre la bondad de Dios, la libertad del hombre y el origen del mal, según la cual el mundo en el que vivimos es el mejor de los mundos posibles.

Pese a su origen latino, optimismo no se documenta en castellano hasta 1787 en una obra de Juan Pablo Foner.

Comúnmente se cree que Voltaire fue el primero en usar la palabra en 1759, como subtítulo a su cuento filosófico Cándido (en el que se burla en casi cada página de la idea de Leibniz). Ciertamente Voltaire fue el primer personaje famoso que usó aquella palabra en el siglo XVIII y quizá también el que la popularizó; no fue, sin embargo, su inventor.

El término "optimismo" aparece por primera vez, en francés ("optimisme"), en una reseña de la Teodicea publicada en el magazín de los jesuitas franceses Journal de Trévoux, en 1737. En ese mismo año, el filósofo y matemático suizo Jean-Pierre de Crousaz repitió la palabra en un examen crítico del Ensayo sobre el hombre de Alexander Pope. Aquellos primeros usos, como el posterior de Voltaire, fueron burlones.

En 1752, el Diccionario universel de Trévoux aprueba el término; diez años después, la Academia francesa lo incluye por primera vez en su Diccionario. El término es usado por primera vez en inglés ("optimism") en 1743 por el británico William Warburton, en una respuesta al examen de Crousaz arriba mencionado. Por su parte, los primeros en usar el término en alemán ("Optimismus") fueron Gotthold, Ephraim, Lessing y Moses Mendelssohn, en su escrito Pope: ¡un metafísico! de 1755 (Goleman, 1995).



6.2 Etiología y desarrollo del optimismo:

La genética, la familia, las experiencias vividas, las críticas recibidas sobre todo por padres y profesores, así como la experimentación de situaciones de control y dominio, son los principales factores que explicarían el desarrollo del optimismo.

En el desarrollo del optimismo, la familia como en muchas otras ocasiones, cobra una especial importancia. Esta se convierte en soporte imprescindible para que el niño establezca unas bases seguras a partir de las cuales poder explorar, sentirse dueño de su propia conducta y aprender a ponerse límites.

Por otra parte, las circunstancias negativas ejercen una influencia significativa en el desarrollo y mantenimiento del optimismo. Sucesos negativos, experiencias traumáticas o crónicas, están asociados a un aumento del pesimismo. Ahora bien, las experiencias traumáticas en la infancia, como la muerte de un progenitor, no determinan necesariamente, problemas en la vida adulta.

En último lugar, es necesario hablar de la experiencia de control y dominio como factor determinante en el desarrollo del optimismo. La sensación de control, definida como aquella capacidad que te permite sentirte dueño de tu propia vida, viene determinada por la confianza que tienes en tus propias capacidades y en la posibilidad de poder cambiar cosas en el entorno que nos rodea (Giménez-Hernández, 2005).

6.3 Argumento científico del optimismo:

Entre las ciencias del comportamiento existe un campo de investigación nuevo y candente. Se llama psicología positiva y está demostrado que la actitud afecta profundamente el rendimiento. No dejan publicarse nuevos estudios que enumeran sus beneficios: los optimistas tienen un salario mejor, están más sanos, ganan más elecciones y viven más; además, lidian mejor con la incertidumbre y el cambio. Muchas personas lo perciben con toda claridad en su propia experiencia



la novedad proviene de las pruebas científicas que se van consolidando a partir de investigaciones complejas. Mediante ellas se afirma el poder de nuestros patrones de pensamiento y se demuestra la amplia influencia del optimismo sobre la eficacia personal, la felicidad y la salud en general.

Nuestra información se basa en datos contrastados. La ciencia demuestra que el optimismo es un gran activo, tanto para el individuo como para una empresa en tanto que rasgo cultural (Pritchett, 2007).

6.4 Definición de optimismo:

El constructo de optimismo ha sido validado exitosamente a través de diferentes poblaciones (Lai & Yue, 2000). Conceptualizado de diversos modos, una de las definiciones actualmente más utilizadas, es la entregada por Scheier y Carver (1985) que definen optimismo y pesimismo como expectativas generalizadas (favorables y desfavorables) acerca de las cosas que le suceden a uno en la vida, proponiendo que es un constructo unidimensional polar. Esta definición implica que optimismo y pesimismo son rasgos relativamente estables, consistentes a través del tiempo y las situaciones.

Scheier, Carver y Bridges (1994) definen el optimismo como la tendencia de las personas a esperar resultados positivos y favorables en sus vidas y como una expectativa generalizada de resultado positivo.

En 1979 Lionel Tiger definió el optimismo como un estado de ánimo positivo y como la disposición general de esperar del entorno físico y social algo agradable que sea motivo de placer y fuente de beneficio para uno mismo. De esta definición tan amplia se deduce que no existe un único tipo de optimismo y que el optimismo no es una realidad objetiva y universal, para todo el mundo. El optimismo depende de aquello que una persona valora como deseable para sí misma. En este sentido el concepto incluye aspectos tantos emotivos y afectivos como cognitivos de valoración (Anolli, 2007).



Se entiende por optimismo como la inclinación de los individuos a esperar resultados favorables y positivos de la vida, siendo un aspecto que se encuentra profundamente ligado al bienestar psicológico y físico de los sujetos (Concha, Dittuss, Montesinos, Pandolfi y Perfetti, 1999).

El optimismo es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir.

El optimismo es una actitud permanente de “recomenzar”, de volver al análisis y al estudio de las situaciones para comprender mejor la naturaleza de las fallas, errores y contratiempos, sólo así estaremos en condiciones de superarnos y de lograr nuestras metas. Si las cosas no fallaran o nunca nos equivocáramos, no haría falta ser optimistas (Aguilar, 2007).

El optimismo es una de las características positivas del hombre, que ha sido estudiada por los psicólogos de la corriente positiva (Kholer, 2004), quizás por ser un potenciador del bienestar y la salud de los seres humanos (Seligman, 2002).

El optimismo favorecería la supervivencia de la especie humana (Taylor, 1989) ya que promueve una postura confiada en el logro de metas y en la superación de situaciones difíciles (Chico, 2002; Guerrero, Vera-Villarroel, 2003).

Sanna, (1996) señala que la actitud del optimista se diferencia del pesimista en que los primeros actúan y luego evalúan su desempeño, a diferencia de los pesimistas que constantemente están evaluando su accionar y tienen expectativas negativas sobre su futuro.

Amoròs-Gòmez, Remor & Carrobles, (2004) plantean que el optimismo es un posible factor protector de salud y bienestar. Así mismo, (Scheir & Carver, 1992) señalan que las creencias o expectativas estables y generalizadas de que en la vida sucederán acontecimientos positivos (optimismo) parecen estar asociadas a un mejor bienestar físico y psicológico.



Corcuera, (2003) refiere que la actitud optimista consiste, en que la voluntad disponga a la inteligencia para que perciba el bien y lo valore, de manera que esas percepciones influyan en la persona completa; también y con especial importancia en los sentimientos, dando como resultado un tono vital emocionalmente favorable que, a su vez, influirá en la voluntad y en la inteligencia para reforzar la disposición de percibir lo bueno.

Para Cuadra & Florenzano, (2003) el optimismo es una dimensión de la personalidad relativamente estable, que está determinada en parte por la herencia y también por experiencias tempranas, pero es posible en etapas maduras aprender a ver las cosas de otra manera. Diferencian entre un optimista e incondicional al que consideran una forma de escape patológico, otra forma de optimista blando que puede en ocasiones hacer perder un tiempo precioso para llevar a cabo otras estrategias más protectoras. Finalmente, definen un optimismo inteligente que es una forma realista de ver las cosas, ya que la vida tiene múltiples significados que cada cual va construyendo a lo largo de su existencia y colectivamente a lo largo de la historia

6.4.1 El gran optimismo y el pequeño optimismo:

Al profundizar en estos interesantes conceptos, la psicología científica ha procedido a distinguir además, entre el pequeño optimismo (o situacional) y el gran optimismo (o disposicional).

El primero se refiere a las expectativas de un resultado positivo respecto a una situación específica del tipo “esta noche lograre encontrar un buen aparcamiento”. En cambio, el segundo indica una tendencia general y constante ante los acontecimientos y ante la existencia, del tipo: “conseguiré tener éxito en la vida y hacer todo aquello que me he propuesto”. También se puede hacer la misma distinción respecto al pesimismo, es decir, entre pesimismo situacional y pesimismo disposicional.



Como puede verse, el optimismo es una realidad psicológica articulada que presenta distintas caras. Es una sinfonía de aspectos psicológicos, cada uno de los cuales desempeña su papel. El optimismo presenta un perfil individual que debe tenerse siempre en cuenta.

En particular, se considera el optimismo disposicional como un rasgo relativamente estable de la personalidad de un individuo y que se refiere a la convicción general según la cual en el futuro se tendrá más experiencias positivas que negativas. Esto caracteriza en cierta forma la identidad de un individuo y le proporciona un profundo sentido de coherencia interior que le permite mantener una imagen estable y favorable en el tiempo. Esta coherencia incrementa la convicción según la cual el mundo siempre es previsible y controlable, y los objetivos fijados previamente se pueden alcanzar con bastante probabilidad según las propias aspiraciones y deseos. Este tipo de optimismo confiere un profundo sentimiento de confianza en el propio futuro. Al mismo tiempo, el optimismo realista sabe aceptar la situación tal y como es y no se obstina en cambiar las condiciones que no pueden cambiarse ni tampoco, evidentemente, se propone alcanzar metas inalcanzables en la descripción anterior de optimismo hay dos factores relevantes:

- a) La referencia a la valoración de los acontecimientos. Es la capacidad que tienen las personas para observar de forma positiva los sucesos, tanto en el presente como en el futuro. Tal actitud aporta a las personas esperanzas, deseos de vivir, perseverancia y voluntad para afrontar las dificultades con buen ánimo y capacidad para encontrar soluciones, ventajas y posibilidades en todo lo que se le presente.
- b) La naturaleza de las expectativas y de las convicciones sobre los resultados que uno puede obtener en la vida se trata de aspectos que deben analizarse en profundidad (Anolli, 2007).



6.5 Bases del optimismo:

6.5.1 Bases biológicas del optimismo:

La influencia que el estado de salud ejerce sobre nuestro temperamento y sobre nuestro humor en general es evidente. Esto no impide, sin embargo, que el optimismo siga existiendo en estados de enfermedad. Se dan, en efecto, casos de enfermos graves que a pesar de su situación conservan una serenidad y una presencia de espíritu que les permiten mirar con simpatía y confianza a la vida y a los demás hombres. Claro está que es más difícil conservar el buen humor cuando nuestras funciones orgánicas no son perfectas que cuando disfrutamos de buena salud. En ocasiones, un ligero dolor de cabeza, una mala digestión o la falta de sueño son suficientes para ponernos de mal humor.

La buena salud constituye, pues, un elemento importantísimo, si no esencial, en la construcción o reconstrucción del optimismo. Ahora bien, puesto que muchos son los motivos que nos inducen a preservar nuestro buen estado físico, el que quiere ser optimista tiene en ello una razón más para conservarlo. he aquí, en líneas generales, aquello que cada uno debe tener presente y practicar para preservar y conservar el gran don de la salud, o para recuperarlo si hubiere tenido mala suerte de perderlo: lo más importante de todo es la moderación en la comida y en la bebida, en el trabajo y en el ocio.

La buena salud no es por si optimismo, pero de ello recibimos el impulso vital que nos permite dar a nuestros pensamientos y a nuestra manera de afrontar la vida el sello inconfundible a la fe y la esperanza.

Quien quiera ser optimista no debe convertirse en un obsesionado por la salud cuya exclusiva preocupación sea la de no enfermarse, sino tratar de ser una persona consciente del valor que tiene la salud y estar dispuesto a hacer los sacrificios que sean necesarios para defenderla y conservarla (Canovas, 2001).



6.5.2 Bases psíquicas del optimismo:

Otro de los valiosos instrumentos al servicio del optimismo es la salud mental. Es difícil pensar que un psicópata pueda estar dotado de un verdadero optimismo. Quien no goza de una perfecta claridad mental podrá tener momentos de entusiasmos pero no podrá ser un verdadero optimista. Aquel que quiere mirar a los demás y a sí mismo con optimismo debe cuidar con mucho esmero su propio equilibrio mental y recurrir a todos los medios que estén a su disposición para restablecerlo en caso de perturbación, aunque esta sea leve (Canovas, 2001).

6.6 Importancia del optimismo:

El optimismo es el medio que nos puede ayudar a superar las adversidades de la vida. El optimismo es un ingrediente esencial en la vida del hombre porque nos permite motivarnos a nosotros mismos y por lo tanto lo estamos haciendo también con los demás. Nos ayuda a perseverar en nuestras metas, retos, a pesar de las posibles frustraciones que se nos presenten en el camino. Además nos ayuda a controlar nuestros impulsos, nuestros estados de ánimo, ser empáticos, y sobre todo a confiar en los demás, Y más aún, nos enseña que para conseguir éxito hay que saber esperar y trabajar por ellos (Lanco, 2011).

6.7 Tipos o formas de manifestación del optimismo:

Según concepciones teóricas, existirían tipos o formas de manifestación del optimismo:

6.7.1 El optimismo disposicional:

Es un estilo de enfrentar la vida que involucra una disposición positiva para todo evento, circunstancia o contexto (Sheier y Carver, 1987), así las expectativas positivas aumentan el esfuerzo de la persona por superar una situación compleja (Remor, Amorós y Carrobles, 2006).



Se refiere a la manera constante de enfrentar los hechos en la que se da la generalización de expectativas positivas de obtener buenos resultados, es decir, es un estilo de enfrentar la vida que involucra una disposición positiva (Concha, Dittuss, Montesinos, Pandolfi y Perfetti, 1999).

Scheier, Carver & Bridges (1994) plantean que el optimismo disposicional es la tendencia de las personas a esperar resultados positivos o favorables en sus vidas y como una expectativa generalizada de resultados positivos.

Chico y Pérez (2008) demostraron que la satisfacción de vida está dada por una disposición optimista y por una afectividad positiva, que permitiría generar expectativas favorables de los sujetos frente a sus acciones.

6.7.2 El optimismo situacional:

Surge frente a un evento estresante y que permite enfrentar de mejor forma dicho evento en específico, de forma puntal, como respuesta a esa situación (Scheier y Carver, 1987).

Constituye un mecanismo que surge frente a un evento estresante y que permite enfrentar de mejor forma dicho evento. No es una disposición o manera de enfrentar la vida de forma constante, sino que se da frente a una situación particular, generalmente una situación estresante (Concha, Dittuss, Montesinos, Pandolfi y Perfetti, 1999).

6.7.3 El optimismo defensivo:

Corresponde al intento del individuo por minimizar la inquietud sobre un comportamiento frente al cual uno se siente capaz de cambiar. Las personas superan los obstáculos y logran alcanzar el éxito en sus tareas. (Segerstrom, McCarthy, Caskey, Gorrs y Murray, 1993).



6.7.4 El optimismo proactivo:

Fomenta el cambio positivo del comportamiento en general. Una persona proactiva evita reaccionar con sentimientos negativos frente a algo inesperado o desagradable; en vez ello actúa positivamente a partir de sus valores, buscando soluciones y creando nuevos proyectos. Decide cómo quiere que le afecten las cosas y qué hacer frente a ellas, tomando una actitud que lo anticipa y lo lleva a la acción, no dejando que los eventos "pasen" sino que "haciendo que estos ocurran".

El ser proactivos nos permitirá tener mayor control sobre nuestras vidas, eso no quiere decir que podamos controlar todo lo que nos pasa, pues hay cosas que no están al alcance de nosotros o que no teníamos planeadas que sucedieran. Sin embargo, sí podemos controlar como reaccionamos ante lo que nos sucede, por eso, debemos dejar de gastar energías preocupándonos por aquello que no podemos controlar o que no tenemos, y concentrarnos en pensar en aquello que sí podemos cambiar.(Segerstrom, Mc Carthy, Caskey, Gorrs y Murray, 1993).

6.8 Factores que influyen en el optimismo:

6.8.1 Influencia de la edad y el sexo:

Es posible, que cuando era más joven tuviera un espíritu más positivo. Los niños obtienen puntuaciones especialmente altas en optimismo, puntuaciones que caen significativamente cuando llegan a la pubertad.

Por regla general, las mujeres son más optimistas que los hombres. Algunos estudios demuestran que las mujeres suelen tener de promedio un registro emocional más amplio que los hombres, con momentos de mayor euforia y momentos de ánimo mas deprimido. La depresión, por ejemplo, se da más a menudo entre las mujeres que entre los hombres.



También se ha demostrado que nuestro optimismo sufre vaivenes a lo largo del día. Es más probable que las personas se sientan pesimistas, preocupadas o incluso deprimidas si se despierta de madrugada entre las 3:30 y las 5:30 am por el contrario, es más probable que su optimismo experimente un mejor nivel al final de la mañana o en las primeras horas de la tarde.

Sin embargo, las personas presentan diferencias individuales y el ritmo de sus actitudes puede variar. Las circunstancias del día a día también influirán en este patrón. Si se siente muy cansado o está enfermo es probable que su actitud decaiga. Si ha tenido un día especialmente inusual, esto también puede tener una repercusión emocional (Pritchett, 2007).

Según Myers y Diener (1995) establecen que las mujeres presentan niveles altos de optimismo, mientras que los varones niveles bajos, lo cual está asociado a la fuerza y el empuje que caracteriza al sexo femenino, ya que desde temprana edad son típicamente sometidas a mayores discriminaciones en una cultura patriarcal y machista, donde tienen que aprender no sólo por su propia experiencia, sino también por lo que pueden observar en sus propias madres y en las demás mujeres a salir adelante a pesar de las dificultades que pueden tener.

Esto les ayuda a tener una actitud optimista ante la vida. Tener una postura positiva frente a la vida, ser positivos a pesar de la adversidad, esperar resultados favorables en el futuro, es más característico en las mujeres. Mientras que a los hombres la cultura patriarcal y machista en la que han crecido les ha enseñado a reprimir sus emociones y sentimientos ya que expresarlos los hace débiles frente a los demás; muchas veces se identifica al hombre como más realista capaz de ver la situación o circunstancia actual por la que está pasando como algo que no puede ser cambiado lo que hace que tenga niveles de optimismo bajo.

Igualmente al analizar la relación entre edad y optimismo, se observa que a mayor edad existe menor optimismo, es decir, en la medida que los adolescentes y jóvenes van descubriendo el mundo que les rodea, van percibiendo de forma más realista el entorno lo que disminuye su optimismo, lo cual puede ser



comprensible cuando la desigualdad entre las clases sociales muchas veces genera frustración, impotencia y desaliento (Myers y Diener, 1995).

6.9 Consecuencias del optimismo en la vida profesional, en las relaciones interpersonales y en la salud:

6.9.1 El optimismo y sus efectos en el éxito profesional:

El camino hacia el éxito consiste en evaluación crítica de nuestra actuación y flexibilidad para cambiar y arriesgarnos. Además de estas características, ser optimista y creer en la autoeficacia también influye en el éxito profesional. De hecho, hay resultados de estudios que muestran la relación entre optimismo y productividad en el trabajo: en el campo de los seguros, los vendedores optimistas ejecutan un 37% más de ventas y los vendedores extremadamente optimistas venden un 88% más que los extremadamente pesimistas.

En el sector inmobiliario, los agentes de venta optimistas venden un 33% más que los pesimistas. En general lo mismo ocurre en el área de la telecomunicación, la banca y la venta de automóviles.

Aunque en educación no se habla de productividad, si aplicamos estos principios a la actuación profesional de los maestros confirmaremos que los más optimistas tendrán una mayor capacidad para afrontar las distintas adversidades que surge en el contexto educativo, la indisciplina en el aula, los alumnos con dificultades de inserción en la escuela, el fracaso escolar, las familias que culpan al maestro de los problemas de los hijos, etc.

Es evidente que los sentimientos de optimismo y autoeficacia de los maestros no solo puede mejorar su propia actuación y bienestar, sino conducir a mejores resultados en la actuación con alumnos (Águeda-Marujo, Neto y Perloiro, 1999).



6.9.2 Optimismo y relaciones interpersonales:

Definitivamente merece la pena ser optimista en términos de nuestras relaciones sociales, aspecto central de nuestra vida en comunidad, los optimistas tienen lo mejor del fruto de la vivencia colectiva, pues son más sociables y tienen más amigos.

Generalmente, las relaciones con las personas que más importancia tienen para nosotros son los causantes de nuestros mejores momentos de felicidad, pero también de los momentos más trastornados que vivimos. Iniciar, desarrollar y mantener relaciones con los demás es algo permanente, indispensable y estructurante para nosotros.

Las personas pesimistas tienden a aislarse socialmente, lo que puede ser un riesgo para la salud mental y física. Además, las personas con estilo explicativo pesimista tienen más dificultad para ver y pensar de forma confiada tanto en sí misma como en las demás.

Algunos estudios han mostrado que los miembros de una determinada familia tienden a tener unos niveles semejantes de pesimismo u optimismo este hecho revela con claridad la idea de que aprendamos a ser optimistas o pesimistas con quienes están cerca de nosotros. Esto constituye un desafío para todas las familias, en el sentido de fomentar un desarrollo positivo o educar de forma diferente a los niños o jóvenes, de manera que no vean lo negro de la vida.

Ser optimista en las relaciones interpersonales significa:

1. Tener facilidad para establecer contactos con personas nuevas o para mantener relaciones sin recelos.
2. Tener relaciones armoniosas y reforzantes con los demás.
3. Creer que, a pesar de haber tenido problemas o fracasos en una relación, las próximas irán mejor, sabiendo además que las restantes relaciones



actuales no quedaran necesariamente afectadas por la fracasada (Águeda-Marujo, Neto y Perloiro, 1999).

6.9.3 Efecto del optimismo en la salud:

El hecho de que el optimismo tiene numerosos e importantes efectos sobre la salud física de las personas se conoce desde la antigüedad. En los últimos tiempos se ha podido demostrar empíricamente esta relación a partir de una cantidad notable de estudios experimentales. En general, resulta que quien es optimista enferma significativamente menos y vive más años que quien no lo es.

Se ha demostrado que el optimismo es uno de los factores más importantes para que la propia existencia pueda ser más longeva. Todas las modalidades emotivas con las que se afrontan y se dominan los acontecimientos negativos de la vida, la gestión activa del estrés y la confianza en que el futuro reserva algo positivo incluso cuando se tienen dificultades, son procesos vinculados al optimismo, estos procesos a su vez, reduce los efectos negativos del sistema nervioso autónomo, sobre el aparato cardiovascular y sobre los demás sistemas biológicos de nuestro organismo. Por otra parte, la sensación de control vinculada al optimismo representa otra vía importante para reducir las emociones negativas y sus efectos nocivos para la salud física (Anolli, 2007).

Los efectos del optimismo están mediados especialmente a nivel cognitivo: un optimista es más probable que ejecute hábitos que mejoren la salud y aseguren el apoyo social, aunque es posible que los estados emocionales positivos afecten directamente al curso de cualquier enfermedad que padezca; así también, la orientación hacia el futuro de un sujeto optimista, está asociada con la conciencia, la diligencia y la capacidad para retrasar gratificaciones, probablemente asociadas al mantenimiento del bienestar subjetivo, según algunos autores (Peterson y Seligman, 2004).

En efecto, lo que hace la actitud positiva es que determina la consecuencia que dicha situación pueda tener en la vida de la persona que la está enfrentando y



eso es lo importante. Es decir, lo relevante no es dejar que la situación por compleja que sea nos invada y afecte en todas las áreas de nuestra vida, sino buscar lo positivo de dicha experiencia y generar respuestas para hacerle frente de un modo activo y no esclavizante.

Por otra parte, el optimismo ha mostrado ser beneficioso para el bienestar físico y psicológico (Scheier, Carver & Bridge, 1994; Vera-Villarreal, 2005; Segerstrom, 2006) ya que se asocia con una menor vulnerabilidad a la experiencia de problemas de salud (Remor, Amorós & Carrobbles, 2006).

6.9.3.1 Optimismo y resistencia a la enfermedad:

Las investigaciones indican que el estilo explicativo optimista predice una mejor salud general, y menor vulnerabilidad a las enfermedades físicas (Kamen, Rodin y Seligman, 1987). Los optimistas parecen tener una recuperación más rápida y presentan menos complicaciones médicas que los pesimistas (Scheier, Carver y 1989). Esto puede ser explicado por el modo de soportar la enfermedad; por ejemplo, ante el diagnóstico de cáncer de mama, las mujeres optimistas se sentían menos angustiadas que las pesimistas (Scheier y Carver, 1993). La disposición optimista llega a la base de la propia salud, pues las personas optimistas presentan un mejor funcionamiento del sistema inmunológico (Peterson y De Avila, 1995), indispensable para la evitación de las enfermedades. Esto es coherente con una menor tasa de mortalidad de las optimistas (Peterson, Seligman, Martin y Friedman, 1998) en comparación con las pesimistas.

6.9.3.2 Los optimistas viven más y mejor:

Cada vez más investigaciones muestran los beneficios físicos, psicológicos e incluso económicos que genera una actitud optimista ante la vida.

Una investigación de la clínica Mayo de Nueva York con 839 personas concluyó que los optimistas viven alrededor de un 19% más que los pesimistas. Esta investigación, que duró 30 años, afirmaba que la salud no depende sólo de



variables físicas, como fumar, hacer ejercicio o tener colesterol, sino que también depende de la actitud con la que las personas se enfrentan a la vida. Los optimistas afrontan el estrés con mejor estado de ánimo que los pesimistas, lo que les conduce a tener comportamientos más adaptativos, y por consiguiente reducen el estrés y mejoran su sistema inmunológico. El pesimista, en cambio, se da por vencido en seguida, así que no logra superar con éxito las situaciones que le provocan estrés, mantienen ese estado de nerviosismo y tienen más riesgo a tener problemas de salud.

Hay muchísimas investigaciones más respecto a los beneficios del optimismo muy interesantes: se ha comprobado, por ejemplo, que las personas optimistas se recuperan con mayor rapidez y tienden a tener menos complicaciones postoperatorias. También hay diferentes estudios que demuestran que el rendimiento académico depende más de tener una actitud positiva que del cociente intelectual. Se trata de la confianza que genera el hecho de ser optimista y que nos ayuda a superar los obstáculos con mayor ímpetu y entusiasmo (Rodríguez-Dechichá).

6.9.3.3 Las personas optimistas tienen mejor salud emocional:

Las personas más optimistas son más capaces de salir adelante en los reveses de la vida, sin deprimirse porque ven su vida de forma positiva y, por lo tanto, la estiman y la aprovechan al máximo; también tienen un estado de equilibrio y bienestar psicológico que permite enfrentar las demandas de la vida cotidiana sin mayor compromiso o sufrimiento. Una persona sana emocionalmente es aquella que logra adaptarse a las diferentes circunstancias con el menor gasto emocional posible.

La actitud optimista sin lugar a duda reporta muchos beneficios para la calidad de vida de las personas. Los sujetos optimistas tienden a ser más perseverantes, tener mejor humor y ser más exitosos. De este modo la persona tiene una capacidad mayor de controlar sus emociones sin permitir que estas le afecten negativamente (Santos-Cougil, 2010).



6.10 Estrategias para desarrollar el pensamiento optimista:

- Visualizarnos en el futuro, suponiendo que todo ha salido de la mejor manera posible, siendo consciente de que se ha dedicado esfuerzo y se han alcanzado las metas propuestas.

- Cultivar la persistencia y la paciencia. No se trata de pensar en lo mejor sino de tomar conciencia de que se es capaz de hacer lo que se considera necesario para alcanzar lo que se persigue y se valora.

- Identificar nuestros objetivos vitales y descomponerlos en objetivos intermedios o más sencillos.

- Reconocer los hábitos de pensamiento negativos, las explicaciones pesimistas, cuestionarlas y proponer otras alternativas más positivas (Mendieta-Martínez, 2011).



VII. DISEÑO METODOLÓGICO

7.1 Tipo de Estudio: Descriptivo; de corte transversal.

7.2 Área de estudio: Complejo Docente de la Salud (Campus Médico), carrera de Psicología de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNAN-León.

7.3 Población: 191 estudiantes de II a V año de la carrera de Psicología del año lectivo 2012. Al momento de la aplicación del instrumento para conocer los datos socio-demográficos y los niveles de optimismo no estuvieron presentes 43 estudiantes por lo que la muestra real con la que se trabajo fue de 148 estudiantes.

7.4 Muestra y muestreo: Se trabajo con 148 estudiantes.

7.5 Criterios de Inclusión:

- Estudiantes de la carrera de Psicología de la UNAN-León.
- Que estén matriculados en el plan de estudio 2012.
- Que estén presentes a la hora de realizar el estudio.
- Tener disposición para participar en el estudio y firmen el consentimiento informado.

7.6 Control de sesgos:

A continuación se explicaran los procedimientos que se utilizaron para reducir los diferentes sesgos que se pudieron presentar en la investigación:

7.6.1 Sesgo de selección: Para reducir estos sesgos se elaboraron criterios de inclusión que permitieron que las personas que forman parte de la muestra tengan características similares.

7.6.2 Sesgo de no repuesta: Se aclaro cualquier duda a cada participante, con el fin de obtener una respuesta lo más cercana posible a la realidad.

Se revisaron los test aplicados a los estudiantes una vez que ellos lo entregaron para verificar que hayan llenado todas las preguntas.



Así también se trató de proporcionar un ambiente de confianza que permitió la libre expresión de los participantes.

7.7 Plan de recolección de datos:

Fases del estudio:

Fase I: Registro Académico.

Se solicitó a la secretaria académica el número de estudiantes de II a V año matriculados en la carrera de Psicología en el año lectivo 2012.

Fase II: Coordinaciones Previas.

Se realizaron las coordinaciones previas con la Directora de la carrera de Psicología para llevar a cabo la aplicación del instrumento.

Fase III: Administración del Instrumento.

La aplicación fue anónima, colectiva, auto administrada por los estudiantes y bajo supervisión.

Los datos se recopilaron de la siguiente manera:

- 1- La aplicación de una encuesta para obtener los datos socio- demográficos de la muestra en estudio.
- 2- La aplicación de la Escala para medir los **Niveles de Optimismo** Escala de Orientación hacia la vida -Revisado (LOT-R).

7.8 Instrumento de recolección de datos:

Para la realización del estudio se utilizaron dos instrumentos:

- Encuesta para obtener los datos socio-demográficos de la muestra en estudio.
- Para medir los **Niveles de optimismo** se utilizó la Escala de Orientación hacia la vida -Revisado (LOT-R) diseñada para evaluar los niveles de optimismo identificando expectativas positivas y negativas, a partir del grado de acuerdo o desacuerdo. Costa de 10 ítems a los que los estudiantes marcaran con una "X" seleccionando entre cinco alternativas (Completamente de acuerdo, parcialmente de acuerdo, indeciso, parcialmente en desacuerdo y completamente en desacuerdo). Es un



instrumento auto-aplicado, la administración puede ser individual y colectiva, con una duración de aproximadamente 5 minutos. El puntaje máximo para cada ítems es de 5 y el mínimo de 1. En la interpretación de los puntajes, se suman todos los ítems y valores más altos indican mayor optimismo, los puntos de corte son: mayor o igual que 26 indican alto optimismo, de 16 a 25 indican optimismo medio e igual o menor que 15 indican optimismo bajo (Scheir, Carver& Bridges, 1994).

7.8.1 Plan de análisis:

Se realizó un análisis basado en estadísticos descriptivos (Frecuencia absoluta y frecuencia porcentual); los datos fueron procesados mediante el paquete estadístico de ciencias sociales, SPSS versión 15.0, conteniendo las distintas variables del estudio; luego los datos fueron presentados en tablas o gráficos.

7.9 Consideraciones Éticas:

Se tomaron en consideración y se aplicaron las recomendaciones de la declaración de Helsinki para la realización de investigaciones en seres humanos:

- Se explicaron los objetivos de la investigación y se les pidió el consentimiento informado y firmado por los estudiantes de la muestra a investigar.
- Los datos obtenidos por la Escala fueron estrictamente confidenciales y confiables de manera que no fueron manipulados o falsificados, para conveniencia de la exploración.
- Al publicar los resultados de la investigación se mantuvo la exactitud de los resultados.
- Los participantes de la muestra permanecieron en el anonimato.
- Los estudiantes podrían retirarse cuando ellos quisieran.

VIII. Operalización de variables:



Variables	Definición	Dimensiones	Valores	Instrumento de medición
Datos socio demográficos	Características básicas de un individuo que le permiten ser identificado dentro de una sociedad	Edad	18 – 19 años 20 - 21 años Más de 21	Encuesta
		Sexo	Hombre Mujer	Encuesta
		Procedencia	León Otros	Encuesta
		Estado Civil	Soltero (a) Acompañado (a) Casado (a)	Encuesta
		Religión	Ninguna religión Profesa alguna religión	Encuesta
		Escolaridad	Segundo año Tercer año Cuarto año Quinto año	Encuesta
	Cuantificación	Alto	≥ 26	Escala de Orientación hacia la vida -



Variables	Definición	Dimensiones	Valores	Instrumento de medición
Niveles de optimismo	en la tendencia de la persona a esperar resultados favorables o positivos de la vida.	Medio Bajo	16 – 25 ≤ 15	Revisado (LOT-R)



IX. Resultados.

Tabla 1: Distribución de frecuencia y porcentaje de la muestra según edad.

Grupos de edad	Frecuencia	Porcentaje
18 - 19 años	49	33.1%
20 - 21 años	56	37.8%
Más de 21 años	43	29.1%
Total	148	100.0

Fuente: Encuesta Datos Socio-demográficos.

La tabla 1 indica que de la muestra total (148 personas) 37.8% de los estudiantes se encuentran en el grupo de edades de 20-21 años y un menor porcentaje 29.1% se encuentran entre los intervalos de las edades de más de 21 años.

Tabla 2: Distribución de frecuencia y porcentaje de la muestra según el sexo.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	35	23.7%
Mujer	113	76.3%
Total	148	100.0%

Fuente: Encuesta Datos Socio-demográficos.

Los resultados obtenidos en la tabla 2 indican que el 76.3% de la muestra son mujeres.



Tabla 3: Distribución de frecuencia y porcentaje de la muestra según procedencia.

Procedencia	Frecuencia	Porcentaje
León	95	64.1%
Otros	53	35.9%
Total	148	100.0%

Fuente: Encuesta Datos Socio-demográficos.

En la procedencia, del total de la muestra (n=148) 64.1% de los estudiantes son de procedencia de León.

Tabla 4: Distribución de frecuencia y porcentaje de la muestra según estado civil.

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltero (a)	138	93.2%
Acompañado (a)	6	4.1%
Casado (a)	4	2.7%
Total	148	100.0%

Fuente: Encuesta Datos Socio-demográficos.

En el estado civil, del total de la muestra (n=148) 93.2% de los estudiantes presentan un estado civil de soltería.



Tabla 5: Distribución de frecuencia y porcentaje de la muestra según religión.

Religión	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna religión	19	12.9%
Profesan alguna religión	129	87.1%
Total	148	100.0%

Fuente: Encuesta Datos Socio-demográficos.

En la religión, del total de la muestra (n=148) 87.1% de los estudiantes profesan alguna religión.

Tabla 6: Distribución de frecuencia y porcentaje de la muestra según escolaridad.

Escolaridad	Frecuencia	Porcentaje
Segundo año	39	26.3%
Tercer año	41	27.8%
Cuarto año	37	25.0%
Quinto año	31	20.9%
Total	148	100.0%

Fuente: Encuesta Datos Socio-demográficos.

En la escolaridad, del total de la muestra (n=148) 27.8% de los estudiantes se encuentran en un nivel de escolaridad de tercer año.



Tabla 7: Niveles de Optimismo en estudiantes de la carrera de Psicología de la UNAN-León, 2012.

Niveles de Optimismo	Frecuencia	Porcentaje
Alto	93	62.9%
Medio	54	36.4%
Bajo	1	.7%
Total	148	100.0%

Fuente: Escala de Orientación hacia la vida -Revisado (LOT-R).

En los niveles de optimismo, del total de la muestra (n=148) 62.9 % tienen un nivel de optimismo alto.

Tabla 8: Niveles de optimismo según grupo de edad.

Edad	Nivel de optimismo							
	Alto (n=93)		Medio (n=54)		Bajo (n=1)		Total (n=148)	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
18 - 19 años	36	73.4	13	26.6	0	0	49	100.0
20 - 21 años	33	59	23	41.0	0	0	56	100.0
Más de 21	24	55.8	18	41.9	1	2.3	43	100.0
Total	93	62.9	54	36.4	1	.7	148	100.0

Fuente: Escala de Orientación hacia la vida -Revisado (LOT-R).

Referente a niveles de optimismo según grupo de edad, el 73.4% de los estudiantes que se encuentran entre las edades 18-19 años presentan un nivel de optimismo alto.

**Tabla 9: Niveles de optimismo según sexo de los participantes.**

Edad	Nivel de optimismo							
	Alto (n=93)		Medio (n=54)		Bajo (n=1)		Total (n=148)	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Hombre	18	51.4	16	45.7	1	2.9	35	100.0
Mujer	75	66.3	38	33.7	0	0	113	100.0
Total	93	62.9	54	36.4	1	.7	148	100.0

Fuente: Escala de Orientación hacia la vida -Revisado (LOT-R).

Referente a niveles de optimismo según sexo. Del total de la muestra (n=148) el 66.3% de las estudiantes mujeres presentan un nivel de optimismo alto, al igual que el 51.4% de los hombres.

Tabla 10: Niveles de optimismo según procedencia.

Edad	Nivel de optimismo							
	Alto (n=93)		Medio (n=54)		Bajo (n=1)		Total (n=148)	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
León	59	62.1	36	37.9	0	0	95	100.0
Otros	34	64.1	18	34.0	1	1.9	53	100.0
Total	93	62.9	54	36.4	1	.7	148	100.0

Fuente: Escala de Orientación hacia la vida -Revisado (LOT-R).

Referente a niveles de optimismo según procedencia. Del total de la muestra (n=148) el 62.1% de los estudiantes con procedencia de León presentan un nivel de optimismo alto, al igual que el 64.1% de los que no son de procedencia de León.

**Tabla 11: Niveles de optimismo según estado civil.**

Edad	Nivel de optimismo							
	Alto (n=93)		Medio (n=54)		Bajo (n=1)		Total (n=148)	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Soltero (a)	86	62.3	51	37.0	1	.7	138	100.0
Acompañado (a)	4	66.7	2	33.3	0	0	6	100.0
Casado (a)	3	75.0	1	25.0	0	0	4	100.0
Total	93	62.9	54	36.4	1	.7	148	100.0

Fuente: Escala de Orientación hacia la vida -Revisado (LOT-R).

Referente a niveles de optimismo según estado civil. Del total de la muestra (n=148) 62.3% de los estudiantes con estado civil de soltería, el 66.7% con un estado civil de acompañado y el 75.0% con un estado civil de casado presentan niveles de optimismo alto.

Tabla 12: Niveles de optimismo según religión.

Edad	Nivel de optimismo							
	Alto (n=93)		Medio (n=54)		Bajo (n=1)		Total (n=148)	
	No.	%	No	%	No.	%	No.	%
Ninguna religión	14	73.7	5	26.3	0	0	19	100.0
Profesa alguna religión	79	61.2	49	38	1	.8	129	100.0
Total	93	62.9	54	36.4	1	.7	148	100.0

Fuente: Escala de Orientación hacia la vida -Revisado (LOT-R).

Referente a niveles de optimismo según religión. Del total de la muestra (n=148) 73.7% de los estudiantes que no profesan ninguna religión presentan un nivel de optimismo alto, al igual que el 61.2% de los que profesan alguna religión.

**Tabla 13: Niveles de optimismo según escolaridad.**

Edad	Nivel de optimismo							
	Alto (n=93)		Medio (n=54)		Bajo (n=1)		Total (n=148)	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
2do año	27	69.2	12	30.8	0	0	39	100.0
3er año	25	61.0	16	39.0	0	0	41	100.0
4to año	21	56.8	16	43.2	0	0	37	100.0
5to año	20	64.6	10	32.2	1	3.2	31	100.0
Total	93	62.9	54	36.4	1	.7	148	100.0

Fuente: Escala de Orientación hacia la vida -Revisado (LOT-R).

Referente a niveles de optimismo según escolaridad. Del total de la muestra (n=148) el 69.2% de los estudiantes con nivel de escolaridad de segundo año, el 64.6% con una escolaridad de quinto año, que el 61.0% con una escolaridad de tercer año y que el 56.8% con una escolaridad de cuarto año presentan niveles de optimismo altos.



X. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

Es necesario mencionar que la investigación que realice es un tópico nuevo y hay pocos estudios relacionados con el mismo.

En lo que respecta a las características socio-demográficas es importante mencionar que la muestra total estuvo conformada por 148 estudiantes de la carrera de psicología, la mayor parte de la población que representan el 37.8% se encuentran entre las edades de 20-21 años y 76.3% son del sexo femenino, no coincidiendo con el grupo de edades de un estudio realizado por Grimaldo–Muchotrigo (2004) donde se encontró que el 42.4% son menores de 18 años; pero si se hayo coincidencia en que la mayoría de la población del estudio son del sexo femenino.

Referente a los niveles de optimismo en el estudio realizado por Grimaldo–Muchotrigo (2004) se aprecia que un gran porcentaje de la muestra con un 65% se ubica en un nivel medio de optimismo lo que indica que estos estudiantes se encuentran en una zona intermedia entre el pesimismo y el optimismo. Dato que no es similar al presente estudio ya que la mayoría de los estudiantes con un 62.9% presentan un nivel de optimismo alto. Es decir una gran parte de los estudiantes universitarios de psicología/UNAN-León, poseen esta característica disposicional que los ayuda a enfrentar las dificultades, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las situaciones, confiando en sus posibilidades, recursos y capacidades.

En lo que corresponde a los niveles de optimismo según las características socio-demográficas en los resultados de la presente investigación se encontró que el 66.3% de las estudiantes del sexo femenino presentan un alto nivel de optimismo, al igual que el 51.4% de los hombres. Los datos antes mencionados no coinciden con los resultados del estudio de Sheva (2012) en donde se muestra que el optimismo solo es una herramienta positiva para las estudiantes femeninas y para los estudiantes masculinos es una desventaja. Tampoco coinciden con el estudio de Myers y Diener (1995) en donde se encontró que solo las mujeres



presentan niveles de optimismo altos por la fuerza y el empuje que caracteriza al sexo femenino, las cuales desde temprana edad son típicamente sometidas a mayores discriminaciones en una cultura patriarcal y machista, donde tienen que aprender no sólo por su propia experiencia, sino también por lo que pueden observar en sus propias madres y en las demás mujeres, a salir adelante a pesar de las dificultades que pueden tener esto les ayuda a tener una actitud optimista ante la vida. Tener una postura positiva frente a la vida, ser positivos a pesar de la adversidad, esperar resultados favorables en el futuro, es más característico en las mujeres; mientras que los varones presentan niveles de optimismo bajos por la cultura patriarcal y machista en la que han crecido, enseñándoseles a reprimir sus emociones y sentimientos ya que expresarlos los hace débiles frente a los demás; en donde se identifica al hombre como más realista capaz de ver la situación o circunstancia actual por la que está pasando como algo que no puede ser cambiado lo que hace que tenga niveles de optimismo bajo.

En el presente estudio pude observar que a medida que aumenta la edad en los estudiantes de psicología evaluados el nivel de optimismo ha bajado. Dato que coincide con los resultados del estudio de Myers y Diener (1995) que demuestran que a mayor edad existe menor optimismo, es decir, en la medida que los adolescentes y jóvenes van descubriendo el mundo que les rodea, van percibiendo de forma más realista el entorno, lo que disminuye su optimismo, lo cual puede ser comprensible cuando la desigualdad entre las clases sociales muchas veces genera frustración, impotencia y desaliento.

En la presente investigación se encontró que tanto los estudiantes que no profesan ninguna religión como los que profesan alguna religión presentan niveles de optimismo alto. Dato que no coincide con un estudio realizado por Schnall (2011) profesor asociado de Psicología en la Universidad Yeshiva en Manhattan ya que muestra que solo aquellas personas que asisten a servicios religiosos con regularidad son más optimista porque cuentan con la presencia de un líder religioso que las escucha, apoya, ayuda e incluso acompaña en situaciones difíciles beneficiando grandemente a la persona haciendo que esta sea muy



optimista; mientras que aquellas personas que no asisten a ningún servicio religioso afrontan solos sus problemas lo que hace que en algunas ocasiones estas personas tengan pensamientos negativos respecto a cualquier circunstancia que se les presentan en su vida.



XI. CONCLUSIONES.

- Referente a las características socio-demográficas se concluyó que de la muestra total (148 personas) la mayor parte de la población se encuentran entre las edades de 20-21 años, son del sexo femenino, tienen una procedencia de León, se encuentran en un estado civil de soltera, profesan alguna religión y se encuentran en un nivel de escolaridad de tercer año.
- El nivel de optimismo predominante en los estudiantes de Psicología fue el alto seguido del nivel medio.
- En lo que respecta a los niveles de optimismo según las características socio-demográficas se encontró que los estudiantes con niveles altos de optimismo son los del grupo de edades de 18-19 años, los del sexo femenino, los de procedencia fuera de León, los que no profesan ninguna religión, los que presentan un estado civil de casados y los que presentan un nivel de escolaridad de segundo año.



XII. RECOMENDACIONES.

A la dirección y Comisión curricular de la carrera de Psicología de la UNAN-León:

- Incorporar en los componentes curriculares pertinentes temáticas relacionadas con el optimismo y estrategias que se puedan implementar para fortalecer dicha cualidad en los estudiantes siendo este un beneficio importante para ellos ya que estos estudiantes serán futuros profesionales de la salud mental.

A los docentes de la carrera de Psicología de la UNAN-León:

- Que se le enseñe al estudiante habilidades de pensamiento positivo y educar en el optimismo, y destacar que el optimismo es una actitud que impulsa a las personas a no caer en la desesperanza, en la apatía o en la depresión.

A los estudiantes de la carrera de Psicología de la UNAN-León:

- Se recomienda a los estudiantes con un nivel de optimismo medio y bajo desarrollar y mantener una actitud optimista descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en sus capacidades y posibilidades esto les ayudara a esperar resultados favorables y positivos de la vida, siendo un aspecto que se encuentra profundamente ligado al bienestar psicológico y físico.
- Promover un estado de ánimo vital y positivo hacia uno mismo y los demás descubriendo las cualidades y capacidades de las personas y analizando las cosas a partir de los puntos buenos y positivos encontrando en la adversidad un estímulo para superarse, fortaleciendo su voluntad y empeño; en los errores y equivocaciones una experiencia positiva de aprendizaje.



A la comunidad universitaria y personas interesadas en el tema:

- Realizar investigaciones relacionadas con este tópico ya que es un tema nuevo y hay pocos estudios relacionados con el mismo.



XIII. BIBIOGRAFÍA.

Aguilar-kubli, E. (2007). Desarrollo del Optimismo Inteligente. [Monografía en Internet].URL Disponible en:
<http://www.reme.uji.es/articulos/agarce2130505103/texto.html>.

Águeda-Marujo, H., Neto, L. M. y Perloiro, M. F. (1999). Pedagogía del optimismo: Guía para lograr ambientes positivos y estimulantes. Lisboa. Editorial: Presenca. pp. 29-36.

Amorós-Gómez, M., Remor, E. y Carrobles, J. (2004). ¿Es el optimismo disposicional un factor protector de las emociones negativas? En: Resúmenes del III Simposio de la Asociación de Motivación y Emoción. [Monografía en Internet]. URL Disponible en:
<http://www.reme.uji.es/articulos/agarce2130505103/texto.html>.

Anolli, L. (2007). El optimismo: aumenta la energía y mejora la calidad de vida. Alienta editorial. Barcelona. pp. 25-56.

Canovas-Sánchez, F. (2001). Optimismo base del éxito. Sexta edición, Bogotá, D.C. Colombia. pp. 30-40.

Concha, C., Dittuss, P., Montesinos, A., Pandolfi, M. y Perfetti, R. (1999). Optimismo. [Monografía en Internet]. URL Disponible en: <http://www.apsique.virtuabyte.cl/tiki-index.php?page=SociOptimismo>



Corcuera, F. (2003). Optimismo. Elección personal. En: Archivo Histórico. Año 45. No. 267. pp. 10-23

Chico-Librán, E. (2002). Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento. *Revista: Psicothema. Vol 14. No. 3.* pp. 544-550.

Chico-Librán, E. y Pérez, F. (2008). Variables cognitivas y afectivas como predictoras de satisfacción en la vida. *Revista: Psicothema. Vol 20.* pp. 408-412.

Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. En: *Revista de Psicología de la Universidad de Chile. Vol. XII. No. 1.* pp. 83-96.

El-Anzi, F. O. (2005). Academia achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism in Kuwaiti students. *Social Behavior and Personality*, 33 (1) 95–103.

Galindo Gómez J. Actitud positiva ante la vida y su influencia en el éxito y la felicidad. [Monografía en Internet]. URL Disponible en: [http: // http://www.lcc.uma.es/~ppgg/html/exito.html](http://www.lcc.uma.es/~ppgg/html/exito.html)

Giménez-Hernández, M. (2005). Optimismo y pesimismo. Variables asociadas en el contexto escolar. Vol 28. pp. 12-13.



Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Argentina: Kairos.

Grimaldo-Muchotrigo M. P. (2004). Niveles de optimismo en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima. *Revista: Liberabit*. Vol. 10. pp. 96-106

Guerrero, A. y Vera-Villarreal, P. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas. *Universitas psychologica*. Vol. 2 (1). pp. 21-26.

Kamen, L., Rodin, J. y Seligman, M. (1987). Explonatory style and immune functioning. Un published manuscript, University of Pennsylvania, Philadelphia.

Kholler, J. (2004). Felicidad y modificabilidad cognitiva. *Liberabit*, 10, 68-81.

Lai, L. &Yue, X. (2000). Measuring optimism in Hong Kong and mainland Chinese with the revised Life Orientation Test. *Personality and Individual Differences*, 28, 781-796.

Lanco, M. I. (2011). Importancia Del Optimismo. [Monografía en Internet]. URL Disponible en: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Importancia-Del-Optimismo/3061548.html>



Martínez-Correa, A., Reyes del paso G. A., García-León, A. y González-Jareño M. I. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategia de afrontamiento del estrés. *Revista: Psicothema. Vol 18. No. 1.* pp. 66-72.

Mendieta-Martínez, J. (2011). Pensamiento en Acción: Beneficios del optimismo.[Monografía en Internet]. URL Disponible en: <http://www.starviewer.wordpress.com/2011/08/02/pensamiento-en-accion-beneficios-del-optimismo/>

Myers, D. y Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6 (1), pp.10-19.

Peterson, C. y De Avila, M. E. (1995). "Optimistic explanatory style and the perception of health problems". *Journal of Clinical Psychology*, 51(1), 128-132.

Peterson, C. y Seligman, M. 2004. *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification.* APA & Oxford University Press.

Peterson, C., Seligman, M., Yurko, K. H., Martin, L. R. y Friedman, H. S. (1998). "Catastrophizing and untimely death". *Psychological Science*, 9, 49-52.

Pritchett, P. (2007). *Optimismo puro y duro.* Barcelona. Editorial: Alienta. pp. 17-40.



Remor, E., Amorós-Gómez, M. y Carrobles, J. (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *Anales de Psicología*, España, Vol. 22. No. 1. pp. 37-44.

Rodriguez-Dechichá, N. **El optimismo**. [Monografía en Internet]. URL Disponible en: http://www.esthetic.es/estheticworld/psicologia_ficha.php?id=00000039

Sanna, L. (1996). Defensive pessimism, optimism and simulating alternatives; some ups and downs of prefactual and counterfactual thinking. En: *Journal of Personality and Social Science*. pp. 15-24.

Santos-Cougil, J. C. Los beneficios de ser optimista. [Monografía en Internet]. URL Disponible en: <http://ciclog.blogspot.com/2010/08/los-beneficios-de-ser-optimista.html>

Schnall E. (2011). Las reuniones religiosas generan optimismo. [Monografía en Internet]. URL Disponible en: <http://www.boomker.com/las-reuniones-religiosas-generan-optimismo>

Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press/Simon and Shuster.



Segerstrom, S., McCarthy, W., Caskey, N., Gorrs, T. y Murray, E. (1993). Optimistic bias among cigarette smokers. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 1606-1618.

Segerstrom, S. (2006). How Does Optimism Suppress Immunity? Evaluation of Three Affective Pathways. *Health Psychology*, 25, 653–657.

Searwrtd, G. y Kemp, S. (2000). Optimism bias and student debt. *New Zealand Journal of Psychology*, 29 (1) 17-25.

Scheier, M. F., Carver, C. & Bridges, M. (1994). Distinguishing Optimism From Neuroticism and (Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the life Orientation Test. En: *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 67. No 6. pp. 1063-1078.

Scheier, M. & Carver, C. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4,219-247.

Scheier, M. F. y Carver, C. (1993). “On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic”. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26-30.

Scheier, M. y Carver, C. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on Phsysical and



Psychological Well-being. *Journal of personality and Social Psychology*, 57, 1024-1040.

Scheier, M. y Carver, C. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: the influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169-210.

Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. En: *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228.

Sheva A. (2012). El optimismo funciona mejor en las mujeres, que en los hombres. [Monografía en Internet]. URL Disponible en: http://www.consuladodeisrael.com/noticias/noticia/archive/noticias/2012/03/09/El-optimismo-funciona-mejor-en-las-mujeres_2C00_-que-en-los-hombres.aspx

Taylor, S. (1989). *Positive illusions*. New York: Basic Books.

Torres, K. (2004). Reveille for radicals! The paramount purpose of health education? *Health Education Research*, 17 (1) 1-5.

Vera-Villarreal, P. (2005). Optimismo y Salud. En Flores-Alarcón, L.; Botero M. M. & Moreno-Jiménez, B. *Psicología de la Salud*. (pp. 77-89) ALAPSA-Universidad del Norte, Bogotá.



ANEXOS



Anexo No. 01

Encuesta para obtener los datos socio-demográficos

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA

UNAN-LEÓN

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

PSICOLOGÍA

ENCUESTA

Estimados jóvenes, soy egresada de la carrera de Psicología y estoy realizando un estudio investigativo sobre los **“Niveles de optimismo en estudiantes de la carrera de Psicología UNAN-León, 2012”**, por lo que solicito de manera cordial su importante colaboración para obtener la información necesaria a través de esta encuesta; los datos proporcionados serán tratados de manera confidencial por lo que pido su total sinceridad al contestar y a la vez agradezco de antemano su participación.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente, respondiendo con sinceridad cada pregunta y marque con una X la casilla correspondiente a la respuesta.

No. Encuesta

Fecha

I. DATOS SOCIO DEMOGRÁFICOS:

1.1 EDAD: -----

1.2 SEXO: -----

1-Masculino-----

2-Femenino-----



1.3 PROCEDENCIA:

1-León----- 2-Otros-----

1.4 ESTADO CIVIL:

1- Soltero (a)----- 2- Acompañado (a)-----
3- Casado (a)-----

1.5 RELIGIÓN:

1-Ninguna religión----- 2-Profesa alguna religión-----

1.6 ESCOLARIDAD:

1- Segundo año----- 2- Tercer año-----
3- Cuarto año----- 4- Quinto año-----



Anexo No. 02

Instrumento

Escala de Orientación hacia la vida - Revisado (LOT-R)

Las siguientes afirmaciones se refieren a cómo usted ve la vida en general. Después de cada afirmación, indique si está de acuerdo o en desacuerdo con una X. No hay respuestas correctas, ni incorrectas, solo me interesa su opinión honesta. Use la siguiente escala para responder a todas las afirmaciones.

1	2	3	4	5
Estoy completamente de acuerdo	Estoy parcialmente de acuerdo	Indeciso	Estoy parcialmente en desacuerdo	Estoy completamente en desacuerdo

Marca todas las afirmaciones:

1. En momentos de incertidumbre o inseguridad, generalmente pienso que me va a ocurrir lo mejor.	1	2	3	4	5
2. Me es fácil relajarme.	1	2	3	4	5
3. Si algo malo me pueda pasar, estoy segura(o) que me pasara.	1	2	3	4	5
4. Siempre soy optimista en cuanto al futuro.	1	2	3	4	5
5. Disfruto de mis amistades.	1	2	3	4	5
6. Para mi, es importante estar siempre ocupado(a).	1	2	3	4	5
7. Raramente espero que las cosas salgan a mi modo.	1	2	3	4	5
8. No logro enfadarme fácilmente.	1	2	3	4	5
9. No espero que las cosas buenas me sucedan.	1	2	3	4	5
10. En general, yo pienso que más cosas buenas que malas me van a suceder.	1	2	3	4	5



Anexo No. 03

Consentimiento Informado

Soy egresada de la Carrera de Psicología, y estoy realizando una investigación descriptiva, de corte transversal bajo el Tema: **“Niveles de optimismo en estudiantes de la carrera de Psicología UNAN-León, 2012”**.

Por este medio quiero pedir su consentimiento y aprobación para participar en dicha investigación, siendo esta de absoluta confidencialidad y dejando claro que en cualquier momento que desee puede retirar su participación de este trabajo investigativo.

Agradezco de antemano su valiosa ayuda.

Firma del investigador.

Firma del investigado.