



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

OPTIMISMO ATRIBUIDO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

JULIE KATHERYN LÓPEZ FRANCO
ORCID: 0000-0002-3342-2248

ASESOR

DR. WALTER CAPA LUQUE
ORCID: 0000-0003-4342-9264

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

BIENESTAR PSICOLÓGICO

LIMA, PERÚ, AGOSTO DE 2022



CC BY

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Esta licencia permite a otros distribuir, mezclar, ajustar y construir a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre que le sea reconocida la autoría de la creación original. Esta es la licencia más servicial de las ofrecidas. Recomendada para una máxima difusión y utilización de los materiales sujetos a la licencia.

Referencia bibliográfica

López Franco, J. K. (2022). *Optimismo atribuido y felicidad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Julie Katheryn López Franco
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	42182876
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-3342-2248
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Walter Capa Luque
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09813379
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-4342-9264
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Max Hamilton Chauca Calvo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08035455
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Diego Ismael Valencia Pecho
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	46190365
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Optimismo atribuido y felicidad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado
Línea de investigación del Programa	Bienestar Psicológico
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.02

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Lima, el Jurado de Sustentación de Tesis conformado por los psicólogos colegiados: Mag. Max Hamilton Chauca Calvo, Mag. Silvana Graciela Varela Guevara y el Mag. Diego Ismael Valencia Pecho, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**OPTIMISMO ATRIBUIDO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR**

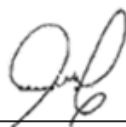
Presentado por la Bachiller:

JULIE KATHERYN LÓPEZ FRANCO

Para obtener el **Título Profesional de Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado, acuerdan:

APROBADA POR MAYORIA

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, a veinticuatro días del mes de agosto de 2022.



Mag. Max Hamilton Chauca Calvo C.
Ps. P. 40500
Presidente



Mag. Diego Ismael Valencia Pecho
C. Ps. P. 24039
Secretario



Mag. Silvana Graciela Varela
Guevara
C. Ps. P. 24029
Vocal

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo la Dr. Walter Capa Luque docente de la Facultad de Ciencias Humanas y Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesor de la tesis titulada "OPTIMISMO ATRIBUIDO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR" de la estudiante Julie Katheryn López Franco, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin que se adjunta.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 24 de julio del 2022



Dr. Walter Capa Luque
DNI 09813379

DEDICATORIA

A mi familia debido a su constante apoyo y dedicación para el sostenimiento de mis proyectos de vida.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por brindarme la vitalidad cada día para poder seguir con mis metas y objetivos trazados en la vida, siendo entre ellos la constancia para el desarrollo del presente estudio a pesar de las limitaciones encontradas. Para mi asesor por la paciencia mantenida al momento de realizar las preguntas concernientes a las variables analizadas en la presente investigación, tanto dentro de los aspectos teóricos como metodológicos relacionados al estudio. Por último, pero no menos importante, a mi hermano por su gran paciencia y ayuda incondicional.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
RESUMO	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Realidad problemática.....	12
1.2. Justificación e importancia de la investigación.....	15
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos	16
1.4. Limitaciones de la investigación	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de estudios	19
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado	23
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada	60
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación	63
3.2. Población y muestra.....	63
3.3. Hipótesis	65
3.4. Variables – Operacionalización.....	65
3.5. Métodos y técnicas de investigación	69
3.6. Procesamiento de los datos	78
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	
4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable.....	82
4.2. Contrastación de hipótesis	84
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Discusiones.....	89
5.2. Conclusiones.....	100
5.3. Recomendaciones.....	101
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de la muestra
Tabla 2	Operacionalización de variable optimismo atribuido
Tabla 3	Operacionalización de variable felicidad
Tabla 4	Matriz de estructura factorial de la Escala de optimismo atributivo (EOA)
Tabla 5	Estadístico de confiabilidad de la Escala de optimismo atributivo (EOA)
Tabla 6	Baremos para de la Escala de optimismo atributivo (EOA)
Tabla 7	Matriz de estructura factorial de la Escala de felicidad de Lima (EFL)
Tabla 8	Estadístico de confiabilidad de la Escala de felicidad de Lima (EFL)
Tabla 9	Baremos para de la Escala de felicidad de Lima (EFL)
Tabla 10	Análisis de normalidad del optimismo atribuido y la felicidad
Tabla 11	Niveles del optimismo atribuido
Tabla 12	Niveles del optimismo atribuido según el sexo
Tabla 13	Niveles de la felicidad
Tabla 14	Niveles de la felicidad según el sexo
Tabla 15	Análisis de relación entre el optimismo atribuido y la felicidad
Tabla 16	Análisis de relación entre el optimismo atribuido y la dimensión ausencia de sufrimiento
Tabla 17	Análisis de relación entre el optimismo atribuido y la dimensión satisfacción con la vida
Tabla 18	Análisis de relación entre el optimismo atribuido y la dimensión realización personal
Tabla 19	Análisis de relación entre el optimismo atribuido y la dimensión alegría de vivir

OPTIMISMO ATRIBUIDO Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR

JULIE KATHERYN LÓPEZ FRANCO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

El presente estudio contó con el objetivo de determinar la relación entre optimismo atribuido y felicidad en una muestra de 204 estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur, siendo el 70.6% del sexo femenino y el 29.4% masculino. La investigación fue de diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional. Se utilizó la Escala de optimismo atributivo (EOA) de Alarcón (2013) y la Escala de felicidad de Lima (EFL) de Alarcón (2006). Se encontró que el 56.4% de estudiantes presentaron niveles moderados de optimismo atribuido y el 24.5% niveles altos; mientras que para la felicidad el 64.7% contó con niveles moderado y el 23.5% en alto. Asimismo, se identificó la existencia de relación significativa con tendencia directa entre el optimismo atribuido y la felicidad ($\rho = .550, p < .001$), además para la correlación con cada una de las dimensiones de ambas variables. Se concluyó que a mayor optimismo atribuido mayor ocurrencia de felicidad.

Palabras clave: optimismo atribuido, felicidad, universitarios.

OPTIMISM AND HAPPINESS IN PSYCHOLOGY STUDENTS FROM A PRIVATE UNIVERSITY IN LIMA SUR

JULIE LÓPEZ FRANCO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The present study had the objective of determining the relationship between attributed optimism and happiness in a sample of 204 psychology students from a private university in South Lima, being 70.6% female and 29.4% male. The research was of non-experimental design, cross-sectional and correlational scope. The Attributive Optimism Scale (EOA) by Alarcón (2013) and the Lima Happiness Scale (EFL) by Alarcón (2006) were used. It was found that 56.4% of students presented moderate levels of attributed optimism and 24.5% high levels; while for happiness 64.7% had moderate levels and 23.5% high. Likewise, the existence of a significant relationship with a direct trend between attributed optimism and happiness was identified ($r = .550, p < .001$), in addition to the correlation with each of the dimensions of both variables. It is concluded that the greater the optimism attributed, the greater the occurrence of happiness.

Keywords: attributed optimism, happiness, university students.

OTIMISMO E FELICIDADE ATRIBUÍDOS A ESTUDANTES DE PSICOLOGIA DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA EM LIMA SUR

JULIE LÓPEZ FRANCO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo verificar a relação entre o otimismo atribuído e a felicidade em uma amostra de 204 estudantes de psicologia de uma universidade privada do sul de Lima, sendo 70,6% do sexo feminino e 29,4% do masculino. A pesquisa teve delineamento não experimental, de abrangência transversal e correlacional. Utilizou-se a Attributive Optimism Scale (EOA) de Alarcón (2013) e a Lima Happiness Scale (EFL) de Alarcón (2006). Verificou-se que 56,4% dos alunos apresentaram níveis moderados de otimismo atribuído e 24,5% altos; enquanto para a felicidade 64,7% apresentaram níveis moderados e 23,5% altos. Da mesma forma, foi identificada a existência de relação significativa com tendência direta entre otimismo atribuído e felicidade ($\rho = 0,550$, $p < 0,001$), além da correlação com cada uma das dimensões de ambas as variáveis. Conclui-se que quanto maior o otimismo atribuído, maior a ocorrência de felicidade.

Palavras-chave: otimismo atribuído, felicidade, estudantes universitários.

INTRODUCCIÓN

La presencia de optimismo en los universitarios, y en las personas en general, permite identificar una mayor percepción de continuidad para la ejecución de diferentes actividades y cogniciones destinadas al cumplimiento de una meta, favoreciendo una mejor percepción de sensaciones placenteras al lograr sus objetivos planteados, tal como identificó el Banco Mundial (2019) que reconoce a cerca de 50 mil personas con una visión pesimista para el año 2020 en el Medio Oriente, Rusia y en cierta parte de Europa; sin embargo, la mayoría de personas de la India, Estados Unidos y países de Latinoamérica reconocieron una mayor percepción de optimismo, siendo los jóvenes los que alcanzaron mayores índices a nivel mundial, de tal manera que alrededor de 46% de jóvenes menores de 35 años contaron con una mayor presencia de optimismo que los mayores a 65 años (25%). Por otro lado, para la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2021) señalaron que diversos países latinoamericanos contaron con una mayor presencia de pesimismo (48%) a comparación de otros países europeos y africanos que presentaron un 32% de pesimismo.

Para la variable felicidad también se observa una reducción para ciertos países e incremento para otros, tal como el Índice Mundial de Felicidad (2020) identificaron que el primer país ubicado dentro del ranking mundial de felicidad es Finlandia, el cual se encuentra presenciando mayores niveles de felicidad en sus habitantes; por otro lado, también reconoció que los países con menor presencia de felicidad fue la India, encontrándose en el último puesto donde los pobladores y visitantes experimentan sensaciones poco gratificantes, seguido por Afganistán, El Congo o Taiwán, siendo en especial países africanos. Sin embargo, la Encuesta Ipsos Perú (2019) reconoció que el 42% de peruanos presentaron escasos niveles de felicidad, ubicándose en la

posición número 18 en de una encuesta ejecutada a 28 naciones. Mientras que según el índice Mundial de Felicidad (2021b) identificó a Perú con un incremento de los niveles de felicidad a pesar de las condiciones de confinamiento, encontrándose en el puesto 63° del ranking mundial, considerándose una percepción de felicidad.

Por lo descrito con anterioridad, resultó relevante el poder plantearse el como objetivo central y guía del presente estudio el determinar la relación entre el optimismo atribuido y la felicidad en estudiantes universitarios, de tal manera que para la resolución de dicho objetivo y la sustentación de la hipótesis derivada, se distribuyó la tesis en cinco capítulos que se describen a continuación: En el capítulo I, se detalló el problema de investigación, la justificación, los objetivos y limitaciones. En el capítulo II, se determinó el marco teórico, en el cual se inicia con los antecedentes internacionales y nacionales, las bases teóricas y los términos de mayor importancia para el estudio. En el capítulo III, se reconoció el marco metodológico redactándose el tipo y diseño del estudio, la población y muestra, la operacionalización de las variables, los métodos y técnicas, así como el procesamiento de datos. En el capítulo IV, se desarrolló el análisis e interpretación de los resultados, iniciando con los resultados descriptivos, para luego explicar las hipótesis. Finalmente, en el capítulo V, se presentó la discusión, conclusión y recomendaciones.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

El Banco Mundial (2019) identificó que cerca de 50 mil personas mostrarán una visión pesimista para el año 2020 en el Medio Oriente, Rusia y en cierta parte de Europa. Sin embargo, la mayoría de personas de la India, Estados Unidos y países de Latinoamérica reconocieron una mayor percepción de optimismo, siendo los jóvenes los que alcanzaron mayores índices a nivel mundial, de tal manera que alrededor de 46% de jóvenes menores de 35 años contaron con una mayor presencia de optimismo que los mayores a 65 años (25%); para España, el 34% de la población presentó una visión positiva para su desarrollo de vida, mientras que el 27% mantuvieron una percepción de pesimismo. La Consultora Internacional Gallup (2020) identificó que los países europeos reconocieron mantener una visión pesimista para inicios del año 2020, considerando a Italia como el país con mayor presencia de pesimismo con un 59% de la población que cree que la situación empeorará en lo que resta del año; sin embargo, el 11% mantuvo un nivel de optimismo creyendo que la situación mejorará en el transcurso del año. Pese al estado de confinamiento que se encontró experimentando la población a nivel mundial los índices de optimismo se han visto conservados, tal como identificó la encuesta realizada por Gallup Internacional (2021) donde señalaron el 43% de ciudadanos se mantuvieron optimistas, mientras que el 26% contaron con una visión pesimista para los próximos años.

El Índice Mundial de Felicidad (2020) identificaron que el primer país ubicado dentro del ranking mundial de felicidad es Finlandia, el cual se encuentra presenciando mayores niveles de felicidad en sus habitantes, seguido por Dinamarca y Noruega los países que se ubican en los tres primeros puestos del ranking mundial; de forma similar es importante reconocer que a pesar del estado de confinamiento

Finlandia sigue siendo el país con mayores índices de felicidad por cuatro años consecutivos debido a la conexión que mantiene la población con las actividades al aire libre, donde dicho país se encuentra representado por el 90% cubierto de bosques (Gallup World Poll, 2021). Por otro lado, el Índice Mundial de Felicidad (2021a) reconoció que los países con menor presencia de felicidad fue la India, encontrándose en el último puesto donde los pobladores y visitantes experimentan sensaciones no gratificantes, seguido por Afganistán, El Congo o Taiwán, siendo en especial países africanos.

En Latinoamérica, la Consultora Internacional Gallup (2019) ejecutó un estudio en nueve países latinos donde encontraron que la población adulta experimentaba mayor presencia de emociones positivas de forma diaria que los jóvenes, siendo Paraguay el país con mayor presencia de optimismo en sus habitantes, seguido por Panamá, Guatemala, México y El Salvador, encabezando la lista de los cinco países con mayor percepción de optimismo en sus habitantes. Así también, Flores y Sánchez (2019) reportaron una mayor presencia de optimismo en la población universitaria de estudiantes mexicanos, favoreciendo en sus actividades recreativas y académicas para poder alcanzar de forma efectiva sus logros personales. Del mismo modo, a raíz del confinamiento se ha visto un incremento en los índices de optimismo, tal como señaló un estudio ejecutado por Ipsos Group (2021) que identificó un 95% de latinoamericanos reconocieron mantener una visión de optimismo para los futuros años; mientras que en Colombia reconocieron que pese a que el 82% de la población cree que será un buen año para el 2021 el 32% mantuvo una visión pesimista del futuro. Por otro lado, para la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2021) señalaron que diversos países latinoamericanos contaron con una mayor presencia

de pesimismo (48%) a comparación de otros países europeos y africanos que presentaron un 32% de pesimismo.

Sin embargo, en cuanto a la percepción de felicidad, el Índice Mundial de Felicidad (2019) registró que en los últimos años distintos países sudamericanos han registrado menores niveles de felicidad durante el año 2015 a 2019, siendo Venezuela el país que decreció en mayor medida de encontrarse en los 30 primeros puestos a pasar al puesto 108 en la escala de felicidad global. Respecto a lo identificado por la Agencia Francesa Presse (2021) reconoció que Costa Rica es el país con mayor presencia de felicidad en todo Sudamérica, encontrándose en el puesto dieciséis del ranking mundial de países con mayores índices de felicidad, seguido por Guatemala y Uruguay que ocupan los puestos treinta y treinta y uno. Para México, Figueroa et al. (2019) encontraron que 6 de cada 10 estudiantes universitarios presentaron niveles de felicidad, contando un desempeño favorable de las diferentes actividades que pueda ejecutar, así como en su vida diaria.

A nivel Nacional, un estudio realizado por Boston Consulting Group (2020) identificaron que cerca del 85% de peruanos reconocieron una visión optimista en cuanto a su condición de vida y su estabilidad económica, las cuales van a estar influyendo en su estado de ánimo. Mientras que para Ipsos Perú (2021) identificaron que los peruanos contaron con una mayor presencia de optimismo, siendo reconocido por existencia de 9 de cada 10 personas con una visión alentadora sobre el futuro, siendo el segundo país con mayores perspectivas de optimismo. Del mismo modo, Salazar (2017) encontró que el 38.3% de universitarios presentaron niveles moderados de optimismo para su desempeño académico, favoreciendo en mayores estados de felicidad al desenvolverse bajo la instrucción de pensamientos positivos sobre sí mismo y su entorno

Por otro lado, Alejos (2018) reportó que los estudiantes universitarios van a encontrarse desarrollando adecuados niveles de optimismo para su desenvolvimiento académico, registrando el 64% de estudiantes se encontraban manteniendo cogniciones favorables para el mantenimiento de acciones convenientes en su vida diaria. Sin embargo, la Encuesta Ipsos Perú (2019) reconoció que el 42% de peruanos presentaron escasos niveles de felicidad, ubicándose en la posición número 18 en de una encuesta ejecutada a 28 naciones. Mientras que según el índice Mundial de Felicidad (2021b) identificó a Perú con un incremento de los niveles de felicidad a pesar de las condiciones de confinamiento, encontrándose en el puesto 63° del ranking mundial, siendo ubicado en el puesto 65° para el año 2018. Los universitarios también van a reportar niveles elevados de felicidad, tal como reconoció Martínez et al. (2018) quien identificó que el 41% de estudiantes de pregrado contaban con una percepción adecuada de felicidad sobre sí mismos y su desenvolvimiento en el entorno social.

Por tal motivo, resulta importante plantearse la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación que existe entre el optimismo atribuido y la felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

La presente investigación contó con pertinencia de tipo teórica, puesto que, aportó conocimientos sobre los niveles y frecuencias de las variables optimismo y felicidad que presentan los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur, 2021, contando con datos para la contribución a un mayor conocimiento de las variables de estudio.

Así también, el estudio contó con pertinencia de tipo metodológica, puesto que, se revisaron las propiedades psicométricas de los instrumentos para medir las

variables de optimismo atribuido y felicidad en una muestra piloto de estudiantes de la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Lima Sur, contribuyendo a los futuros investigadores con mayor evidencia de validez y confiabilidad para nuevos estudios que busquen el comportamiento de ambas variables en una muestra similar de estudiantes.

El estudio contó con pertinencia práctica, debido a que en base a los resultados encontrados se podrá brindar a los nuevos investigadores conocimientos previos para la posible ejecución de programas preventivos y talleres con la finalidad de fortalecer los niveles bajos que se puedan encontrar de optimismo y felicidad.

Por último, la investigación presentó relevancia de tipo social, ya que, al identificar los niveles y frecuencias del optimismo atribuido y la felicidad, así como su relación, se contará con una información más certera sobre la forma como interactúan las variables en los estudiantes universitarios de la carrera de psicología, de tal forma que sirva como base para la ejecución de nuevos estudios sobre el optimismo y la felicidad.

1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre optimismo atribuido y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

1.3.1. Objetivos específicos

- Identificar los niveles del optimismo atribuido en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.
- Identificar los niveles de la felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

- Identificar la relación entre el optimismo atribuido y la dimensión ausencia de sufrimiento profundo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.
- Identificar la relación entre el optimismo atribuido y la dimensión satisfacción con la vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.
- Identificar la relación entre el optimismo atribuido y la dimensión realización personal en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.
- Identificar la relación entre el optimismo atribuido y la dimensión alegría de vivir en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

1.4. Limitaciones de la investigación

La presente investigación contó con limitaciones de tipo territorial debido que, se realizó con los alumnos pertenecientes a una sola facultad y los resultados no podrán ser generalizados para toda la universidad.

Así mismo la investigación presentó limitación en cuanto a la facilidad para poder acceder a la muestra de estudiantes de manera física, ya que en las condiciones actuales de confinamiento a raíz del Covid-19 los estudiantes se encuentran recibiendo clases a través de la modalidad virtual. Además, se contó con limitaciones en torno al tiempo, ya que la muestra fue constituida por estudiantes universitarios que se encontraron recibiendo clases, para ello se les pidió resolver los instrumentos en su momento libre.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

2.1.1. Antecedentes internacionales

Biber et al. (2021) en Estados Unidos, realizó un estudio con el objetivo de conocer la relación entre el sueño, el IMC y el optimismo en una muestra de 1562 estudiantes entre los 18 a 22 años de diferentes universidades. Para encontrar sus resultados aplicaron una Escala Sociodemográfica, la Escala de Optimismo para la Vida (LOT-R) y la Escala de Felicidad Subjetiva (SHS). Encontraron la existencia de relación significativa entre el optimismo con la calidad del sueño ($r = .17, p < .01$) y el IMC ($r = .15, p < .01$). Además, demuestran que el modelo explica un 28.7% la presencia de optimismo. Concluyeron que el optimismo es explicado por la calidad de sueño y el índice de masa corporal.

Figuroa et al. (2019) buscaron la relación entre la felicidad y gaudibilidad en universitarios. La muestra estuvo conformada por 338 estudiantes de una universidad nacional de Nayarit-México, los cuales comprendían entre los 18 a 46 años, siendo el 60% de sexo femenino y el 40% masculino. Para la obtención de los resultados utilizaron la Escala de felicidad percibida para jóvenes (EFP-J) y la Escala abreviada de gaudibilidad de Padrós. Se encontró que existió mayor prevalencia para el nivel moderado de felicidad (61.2%), seguido por el 26% en nivel alto y el 22.8% bajo; asimismo, en cuanto a la gaudibilidad encontraron mayor presencia para el nivel alto con un 52% de universitarios encuestados. Se identificó una relación estadísticamente significativa y positiva entre la felicidad y gaudibilidad ($\rho = .871, p < .05$). Se llegó a la conclusión que, a mayor presencia de felicidad mayor gaudibilidad.

Flores y Sánchez (2019) investigaron la relación entre optimismo, resiliencia, sentido del humor y salud en una muestra de 240 personas de la ciudad de México,

con edades comprendidas entre los 18 a 75 años, siendo el 50% del sexo masculino y el otro 50% femenino. Para la obtención de los resultados utilizaron la Escala de optimismo de Sánchez, la Escala de resiliencia de Palomar y Gómez, la Escala de sentido del humor en la pareja de Cruz y Sánchez, y la Escala de salud física y psicológica SF-36. En sus resultados se encontró la existencia de relación estadísticamente significativa entre el optimismo, resiliencia y el sentido del humor y salud ($\rho = .135 - .241$; $p < .05$). Se concluyó que, a mayor presencia de optimismo, mayor resiliencia y sentido del humor y salud.

Ortega et al. (2019) identificaron la relación entre la inteligencia emocional, felicidad y el enojo en universitarios. La muestra estuvo constituida por 252 estudiantes de psicología de dos universidades públicas de México, cuyas edades estuvieron comprendidas entre los 17 a 27 años, siendo el 65% del sexo femenino y el 35% masculino. Los instrumentos que utilizaron fueron la Escala de inteligencia emocional de Meta-Mood (TMMS-24), la Escala de felicidad de Oxford (OHQ) y la Escala de enojo rasgo (EE-R). Se encontró que para la inteligencia emocional el 53.9% de universitarios mantuvieron mayor presencia del nivel moderado, asimismo, para la felicidad reconocieron que el 61.1% de estudiantes obtuvieron mayor presencia del nivel alto, seguido por un 32% en nivel moderado; mientras que para el enojo el 36.8% obtuvo nivel bajo y el 31% nivel alto. Se encontró relación múltiple entre la inteligencia emocional, felicidad y enojo ($R = .426$, $p < .05$) en la muestra de estudiantes que encuestaron.

Hernández y Carranza (2017) buscaron la relación entre la felicidad, optimismo atribuido y autorrealización en estudiantes de educación superior. La muestra estuvo conformada por 300 estudiantes de educación superior de Argentina, cuyas edades oscilaban entre los 19 a 47 años. Se aplicaron la Escala de felicidad de Lima (EFL)

de Alarcón, el Test de orientación vital (TOV) y la Escala de autorrealización APICE de Leni. Se encontró que el 43% de los estudiantes presentaron un nivel promedio de felicidad; asimismo, el 63.7% evidenció mayor prevalencia para el nivel moderado de optimismo, mientras que el 48% presentó un nivel bajo para la autorrealización. Se identificó relación estadística altamente significativa entre la felicidad con el optimismo ($r = .470, p < .01$) y con la autorrealización ($r = .270, p < .01$). Se concluyó que, a mayor presencia de optimismo, mayor felicidad y autorrealización.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Huincho (2020) realizó un estudio en 152 estudiantes pertenecientes a una universidad privada de Lima, correspondientes a ambos sexos y mayores a los 18 años, el cual tuvo el objetivo de conocer la relación entre la felicidad y la resiliencia. En la investigación aplicó la Escala de Felicidad de Alarcón y la Escala de Resiliencias de Wagnild y Young. Encontró que el 40.4% de estudiantes contó con un nivel promedio y alto de resiliencia, mientras que para la felicidad el 50% mantuvo un nivel promedio. En los resultados de correlación identificó la existencia de relación directa entre ambas variables ($\rho = .391, p < .01$). Concluyó que a una mayor presencia de felicidad mayor resiliencia.

Alejos (2018) buscó la relación entre la felicidad, autoeficacia y optimismo atribuido en una muestra de 1120 universitarios de la carrera de psicología, derecho, administración, contabilidad e ingeniería de sistemas de una universidad privada de Lima Sur, con edades comprendidas entre los 19 a 35 años. Se utilizó la Escala de autoeficacia general (EAG), la Escala de optimismo atribuido de Alarcón (EOA) y la Escala de felicidad de Lima (EFL). Se identificó mayor prevalencia para el nivel moderado de autoeficacia (66.5%), optimismo (64.8%) y felicidad (65.2%); asimismo, se encontró correlación múltiple entre la autoeficacia, el optimismo y la felicidad

($R=.813$). Se llegó a la conclusión que, a mayor presencia de felicidad, mayor autoeficacia y optimismo.

Martínez et al. (2018) ejecutaron una investigación que tuvo como objetivo identificar los niveles de la felicidad en estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por 385 universitarios de Lima Metropolitana, con edades comprendidas entre los 17 a 20 años, siendo el 54% del sexo femenino y el 46% masculino. Para la obtención de los datos se aplicaron la Escala de felicidad de Lima (EFL) de Alarcón. Se encontró que existió una mayor prevalencia para el nivel bajo de felicidad en los estudiantes universitarios, siendo representado con un 41%, seguido por el 37% en nivel moderado y el 22% para el nivel alto; asimismo, para las dimensiones se evidenciaron mayor incidencia en el nivel moderado. Se concluyó que los universitarios encuestados presentaron mayor presencia de un nivel moderado y bajo en cuanto a la percepción de felicidad.

Quispe (2018) identificó la relación entre optimismo atribuido y procrastinación académica en universitarios. La muestra estuvo conformada por 371 estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, cuyas edades se comprendieron entre los 16 a 31 años. Para la obtención de los datos utilizó la Escala de optimismo atribuido (EOA) y la Escala de procrastinación académica (EPA), ambos con revisión actual de las propiedades psicométricas para la muestra del estudio. Se encontró que el 43% de universitarios presentaron un nivel moderado de optimismo, seguido por el 31% en nivel bajo; asimismo, en cuanto a la procrastinación académica el 67% mantuvo mayor prevalencia para el nivel alto. Se identificó relación estadísticamente significativa y negativa entre el optimismo y la procrastinación académica ($\rho = -.284$, $p < .05$). Se concluyó que, a mayor presencia de optimismo, menor procrastinación académica en la muestra de estudiantes encuestados.

Salazar (2017) realizó una investigación con el objetivo de identificar la relación entre optimismo atribuido y felicidad en universitarios. El estudio estuvo conformado por una muestra de 475 estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. Para la obtención de los resultados se utilizó la Escala de optimismo atribuido (EOA) y la Escala de felicidad de Alarcón. Se encontró que el 38.3% de estudiantes presentaron mayor prevalencia para el nivel moderado de optimismo, seguido por un 30,9% en nivel bajo; asimismo, para felicidad el 47.6% estaba en el nivel moderado. Se identificó relación estadística altamente significativa y positiva entre optimismo y felicidad ($\rho=.545$, $p<.01$); así como en sus dimensiones de cada variable. Se llegó a la conclusión que, a mayor presencia de optimismo, mayor felicidad.

2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado

2.2.1. Optimismo atribuido

Conceptos de optimismo.

El optimismo es entendido desde el punto de vista positivo como una serie de acciones y cogniciones repetitivas, dentro de las cuales pueden ser constituidas por un proceso de repetición de forma constante de ciertas verbalizaciones de manera continua con la intención de poder alcanzar una movilización y activación en la forma de particular de comportarse (Arequipeño y Lastra, 2016).

Para Grimaldo (2004) el optimismo es considerado como un patrón particular de la personalidad que va a estar constituido por una serie de hábitos que la persona ha ido manteniendo desde sus primeras experiencias de vida, de tal manera que al momento de verse ante la presencia de nuevos retos se va a evidenciar una mayor probabilidad para formar estrategias óptimas para su superación, favoreciendo las

cogniciones de optimismo que lo van a orientar a alcanzar una mayor percepción de placer.

La persona optimista va a contar con una serie de acciones que le ayudaran a mantener un acercamiento de sus acciones positivas, siendo importante la presencia de los elementos medioambientales que permitan el correcto funcionamiento del optimismo, si bien es cierto, dicha variable se va a orientar bajo una lista de actividades precisas sobre su desempeño, reconociendo por lo general las expectativas de éxito sobre sus acciones, una visión de superación y sus limitantes comportamentales (Ortín et al., 2013).

El optimismo es entendido como el conjunto de acciones que va a estar ejecutando las personas para acercarse a una meta en específico, de tal manera que el optimismo se empieza a consolidar de forma interna, es decir mediante los procesos cognitivos que el individuo ha ido estructurando en su historia de vida, siendo indispensable los anteriores eventos donde logra ejecutar sus logros mediante la consecución y el obedecimiento de los planes que se ha ido estableciendo de forma interna (Biber et al., 2021).

Para Hernández y Carranza (2017) el optimismo es un proceso puramente cognitivo que como consecuencia induce a la persona a generar una serie de conductas que van a estar manteniendo la propia ocurrencia de una mayor presencia de cogniciones optimistas sobre las diferentes metas que se puedan proponer. En otras palabras, el optimismo es entendido como un elemento que va a estar impulsando a las personas a lograr de forma satisfactoria los planes o metas que se pudieran haber predispuesto, favoreciendo su ocurrencia a pesar de las posibles adversidades que pudieran estar interfiriendo con el logro de sus objetivos.

El optimismo es considerado como una habilidad que desarrolla la persona para ejecutar de manera satisfactoria sus planes y metas propuestas, de tal manera que al momento de encontrarse ante situaciones que interfieran con su ejecución van a estar persiguiendo ciertas ideas debido a la suma de verbalizaciones internas o pensamientos que van a ir acompañando o contrariando ciertos pensamientos negativos que retrasen ciertas metas, de tal manera que aunque perciban una situación como complicada van a estar generando de forma automática pensamientos que se encuentren favoreciendo una mayor predisposición para la ejecución de sus actividades (Medina, 2017).

El optimismo también es considerado como un rasgo particular de la personalidad con las que cuentan ciertas personas debido a su influencia en su historia de vida, el cual le permite mantener pensamientos y acciones orientadas a reconocer los aspectos positivos del medio donde se encuentra, a pesar que puedan experimentar situaciones negativas suelen percibir aspectos positivos, generando una mayor calidad de vida y mejor salud mental (Alejos, 2018).

Para Pastells y Font (2014) el optimismo se constituye como un elemento motivador que va a estar favoreciendo con la ocurrencia de nuevos comportamientos, es decir, se constituye como un aspecto particular de cada individuo, el cual se ha ido formando a lo largo de su vida ante situaciones particulares que incrementen una visión positiva sobre diferentes aspectos de la vida; por el cual va a estar direccionando actitudes de las personas hacia un mayor impulso para poder realizar una acción que anteriormente no hayan experimentado o donde ya hayan contado con experiencias negativas de forma previa.

El optimismo es entendido como un componente de la resiliencia, el cual permite que las personas se acerquen a una ejecución favorable de sus metas a pesar

que existan situaciones que interfieran para su ocurrencia, de tal manera que al momento en que la persona ejecuta una visión optimista sobre el cumplimiento de alguna meta logran establecer una visión más amplia de alternativas de solución y maneras para poder ejecutarla, sin embargo, cuando carecen de una visión optimista de las acciones que realizan van a encontrarse alejados de alternativas para la resolución de los problemas que pueden surgir por eventos no planificados, generando una menor resiliencia para poder sobreponerse y superar las adversidades (Flores y Sánchez, 2019).

Se puede considerar al optimismo como un conjunto de características con las cuales cuenta la persona para poder superar los retos que impidan la realización de actividades en diferentes contextos de su vida. Estas características van a constituirse por una serie de ideas, creencias y constructos mentales que favorezcan el acercamiento a múltiples situaciones que generan interés para la persona, de tal forma que logran desarrollar mayores estrategias para solucionar aspectos particulares que luego suelen generalizar a otros aspectos. (Pérez y Otero, 2014).

En la presente investigación se utilizará como referencia la concepción propuesta por Alarcón (2013), quien concibe al optimismo atribuido como una representación que guía a la persona a alcanzar una serie de metas que se propongan, de tal manera, que la concibe como un elemento importante de la psicología positiva que favorecen a alcanzar un mayor bienestar integral.

Modelos teóricos del optimismo.

Existen diversas propuestas que abarcan la explicación para la variable optimismo, dentro del presente trabajo de investigación se describirán tres propuestas que según las revisiones bibliográficas son las más utilizadas por los tesisistas para la medición del optimismo; entre los cuales se describirá en primer aspecto el modelo

teórico de optimismo de Alarcón, el modelo teórico de optimismo de Scheier y Carver y el modelo de Seligman. Cabe resaltar que el modelo propuesto por Alarcón (2013) es el que responde al análisis de los resultados ejecutados en la presente investigación.

Modelo teórico de optimismo atribuido de Alarcón.

Para Alarcón (2013) el optimismo atribuido consiste en una representación que guía a la persona a alcanzar una serie de metas debido a que prevalece una orientación hacia su futuro, asociado a expectativas acerca de las consecuencias positivas que pudieran estar conformando su historia de vida. Las personas que cuenten con una mayor percepción de sentimiento de optimismo van a moldear las características de la personalidad contando con una visión óptima de su futuro, los cuales van a mantener una serie de acciones que le van a permitir alcanzar sus objetivos personales de forma placentera y experimentando beneficios en su vida diaria.

El autor la considera como una variable unidimensional que se va a ver relacionado con todos los comportamientos y sentimientos basados en un visión óptima del futuro, contando con mayores sensaciones de éxito a pesar del fracaso, con expectativas de que su futuro puede ser modificado positivamente, con confianza en sí mismo y en sus habilidades (Alarcón, 2013).

Modelo teórico de optimismo de Scheier y Carver.

El modelo teórico de optimismo propuesto por Scheier & Carver (2002) consideran a la variable optimismo como un elemento característico de un rasgo de la personalidad que el individuo va a ir formando a lo largo de su vida, siendo influenciado por componentes familiares, sociales, personales y medioambientales, los cuales de forma continua se encuentran consolidando la modalidad de ejecución

de las acciones cotidianas. Los autores conciben el término de optimismo disposicional para hacer referencia a las condiciones particulares que se encontraban formando una capacidad en el individuo para ejecutar sus actividades bajo una visión positiva con la intención de alcanzar sus objetivos personales. De tal manera que describen la importancia de las particularidades del medio para ejecutar un mayor acercamiento a la ejecución de sus actividades bajo una visión óptima de sus capacidades para salir airoso de situaciones de tensión.

El modelo de optimismo disposicional va a contar con una sola dimensión, la cual se caracteriza por contar con una visión positiva del futuro, el ordenar de forma efectiva sus obligaciones, capacidad para tolerar los cambios abruptos, facilidad para relajarse o entablar amistades positivas, siendo una de las acciones características que van a ir formando la personalidad para conseguir patrones comportamentales optimistas (Scheier & Carver, 2002).

Modelo teórico del optimismo de Seligman.

Para Seligman (1999) el optimismo es considerado como una variable positiva, la cual hace referencia a una actitud de anticipación que la persona va a tomar bajo la posible presencia de ciertos elementos que le pueden causar sentimientos negativos en diferentes aspectos de su vida. Asimismo, considera al pesimismo como el opuesto de las acciones de anticipación sobre la ejecución de sus actividades, diferenciando del optimismo debido a que está última se caracteriza por mantener una visión de responsabilidad, sinceridad al momento de identificar las falencias personales o ambientales que interfieren en el desarrollo de diversos aspectos de su vida, manteniendo una visión positiva del futuro, acompañada de entusiasmo y esperanza.

Por el contrario, las personas con características pesimistas mantienen una visión negativa sobre el desarrollo de determinadas actividades, caracterizándose por mantener una escasa adaptación a los cambios y circunstancias fortuitas o no planificadas, mayor visión de aspectos negativos acompañados de problemas emocionales (Seligman, 1999).

Características del optimismo.

El optimismo es entendido como un conjunto de comportamientos que se van a manifestar de forma actitudinal y cognitiva, de tal manera que al momento en que la persona se pueda encontrar ante una adversidad o dificultades de la vida diaria van a contar con mayores estrategias cognitivas de afrontamiento para poder alcanzar sus valores de forma paulatina; sin embargo, el optimismo va a comprender una serie de características que van a ir adaptando a las personas a determinadas acciones para alcanzar sus objetivos. Siendo una variable de actitud positiva está se va a ver envuelta bajo las propias capacidades del individuo para poder percibir el mundo que lo rodea de forma favorable, de tal manera, que va a estar influenciado por el ambiente para poder actuar bajo sus estructuras cognitivas bien definidas que lo llevan a proseguir alguna actividad que le va a traer consecuencias beneficiosas para su futuro (Pastells y Font, 2014).

Para poder comprender las características del optimismo es necesario identificar que la persona se encuentra influenciada por una serie de elementos que van a guiar su forma de actuar, siendo una de ellas la formación que han recibido desde su entorno familiar y los modelos que han sido influenciados desde tempranas edades, de modo que al percibir dentro de su entorno familiar personas que prosigan con sus objetivos plasmados bajo una actitud favorable van a acercarse en mayor medida a sus ideales, a pesar de que en primera instancia no pueda recibir la

aprobación de sus compañeros. Sin embargo, la gran mayoría de personas van a contar con ciertas acciones favorables para su futuro, acercándose a las actividades que le generan placer, sin embargo estas pueden ser equivocadas por una serie de actividades que no le traigan consecuencias favorables a corto plazo sino por el contrario le puede generar un aprendizaje de hábitos negativos y acciones que alteren su estructura de la personalidad con la aprobación de diversas creencias relacionadas a proseguir con una actividad desfavorable o rechazada socialmente (Pérez y Otero, 2014).

Una de las características más comunes en las personas que cuentan con un optimismo desarrollado se va a relacionar a un mayor alcance de sus objetivos propuestos, de modo que las ejecuciones de algunos comportamientos no van a verse influenciados solo la percepción positiva del individuo, sino también gracias a una serie de elementos sociales y medioambientales que van a estar influyendo en que la persona cuente con la capacidad para conseguir lo que se habían planteado anteriormente. Para que las personas desarrollen un estado de optimismo favorable, deben de contar con una serie de actitudes que los movilicen a alcanzar sus ideales, generando un mayor alcance mediante acciones dirigidas hacia su futuro, contando con una buena percepción sobre el talento que pueda tener el individuo para realizar alguna actividad, siendo notorio el papel que cubre los modelos familiares y sociales para la obtención de diferentes creencias (Medina, 2017).

Las actitudes también va a verse relacionadas para la presencia de un optimismo oportuno, de tal manera que el hecho de contar solo con una serie de creencia favorables para alcanzar y ejecutar las actividades no va a ser suficiente para que el optimismo se vea desarrollado de forma favorable, sino también va a existir una ejecución activa de las actividades que lo ayuden a percibir y continuar con

sus logros, porque no se puede hablar de un optimismo cuando la persona no realiza alguna acción para obtener todo lo que se encuentra refiriendo o verbalizando, no existiendo concordancia entre su decir y el hacer lo que va a desaparecer sus ideas optimas de futuro; por el contrario, cuando la persona cuenta con una serie de cogniciones alentadoras y motivadoras, sumando a una ejecución constante de las acciones que no le resultan tan favorecedoras va a poder llegar a alcanzar sus metas personales de forma mucho más eficiente, viéndose en la necesidad de poder influenciar a otras persona a continuar con sus pasos para que logren alcanzar la mayoría de beneficios que se han logrado mediante la constancia de la ejecución de actividades (Gázquez et al.,2014).

El optimismo va a verse envuelto a características particulares que los sujetos van a realizar para alcanzar sus metas personales, siendo una de ellas la orientación sobre su futuro de forma positiva, percibiendo gran parte de los beneficios que puede llegar a obtener al continuar con su comportamiento por más que en sus inicios generen sensaciones desagradables para le persona sin embargo a largo plazo van a verse fortalecidas sus creencias por el alcance de sus logros; así también, es necesario que las personas mantengan un acercamiento comportamental a la acción que desean conseguir, de tal modo que la distancia entre el deseo y la realidad se va haciendo cada vez de menor debido a las pequeñas acciones comprometidas que se acercan a un bienestar optimo; por otro lado, el apoyo social constante va a ser un elemento clave para que la persona no se distraiga de su visión personal , generando facilidades para poder continuar con lo planteado y se oriente solamente a realizar sus acciones deseadas (Medina, 2017).

Las personas por lo general van a contar con limitaciones ante la ejecución de sus actividades, siendo necesario que se motiven para el cumplimiento de sus

actitudes, de modo que se fueron concibiendo los conceptos de optimismo como el medio donde la persona puede conseguir de forma actitudinal y cognitiva sus metas personales, consiguiendo una aprobación de su entorno social para la obtención prefijada de logros bien sean personales o grupales. Muchas veces el optimismo va a desarrollar una serie de elementos que favorezcan a la persona en conseguir aquello que les produce satisfacción, siendo para el modo individual una serie de acciones particulares que favorecen una salud biopsicosocial y estabilidad económica; por otro lado, desde un elemento más macroambiental produce beneficio en las organizaciones o instituciones donde puedan estar laborando debido a que su productividad se va a ver incrementada en función al optimismo que se haya desarrollado con los objetivos institucionales (Ferrando et al., 2002).

El optimismo va a depender de la predisposición del individuo para realizar ciertas actividades en su vida diaria o en los diferentes ambientes donde se vea relacionado, así como en su visión sobre los logros académicos que puede alcanzar, o dentro del ámbito laboral en función a los beneficios; de tal manera que el optimismo es un conjunto de conductas predisuestas que todo sujeto va a contar en función a determinada particularidad de su desarrollo de vida, siendo indistinto el objetivo que puedan estar buscando cada persona aunque ambos se encuentren persiguiendo la misma meta (Pastells y Font, 2014). Entonces, los beneficios van a ser de forma particular para cada uno de las personas, viéndose de forma particular los beneficios que pueden conseguir con una visión positiva de optimismo.

Desarrollo y mantenimiento del optimismo.

Como es bien sabido el optimismo se encuentra presente desde la edad adulta debido a que es una variable aprendida a lo largo de la historia de vida de la persona, siendo está presente en diferentes momentos donde se encuentran expuestos a

situaciones de difícil solución, de tal forma que al percibir dentro de sus sistema familia o social se van a poder poner en práctica ciertas habilidades que han sido observadas de forma previa, para que en algún momento se encuentren desarrolladas mediante contextos específicos que requieren que el individuo se acerque de forma continua a una acción que requiera un esfuerzo mayor al que suelen manifestar con otros retos diarios. Dentro del medio social se pueden desarrollar diferentes actitudes relacionadas al optimismo, sin embargo no va a ser el único medio con el cual se desarrollen dichas habilidades, sino también como toda conducta está se desarrolla de forma más eficiente al momento de practicarla de manera continua o al establecerse objetivos consistentes que acerquen a la persona a la ejercen de diferentes acciones para su cumplimiento, a pesar que suelen existir dificultades que no dejen experimentar un involucramiento efectivo con los planes predeterminados(Talledo, 2015).

El primer contacto donde las personas logran desarrollar las habilidades y cogniciones orientadas al optimismo se va a encontrar desarrollando dentro del entorno familiar, debido a que la familia es considerada como el principal medio donde la persona desarrolla un patrón de conductas, entre ellas las consideradas como procesos mentales, que van a servir como conductas prerequisite para la resolución de dificultades durante su desarrollo; dicho proceso no ocurre de forma consciente, sino durante todo un continuo que se va formando en el repertorio básico de conductas del menor y los padres mantienen una forma de actuar cotidiana que no contribuye con el acercamiento al optimismo, sino con la manera persistente de luchar por sus propios objetivos. Por lo señalado, se puede entender a la familia como todo sistema que involucra el crecimiento de aptitudes como de conocimientos de sus

integrantes, facilitando las habilidades para que consigan un mayor acercamiento a sus valores personales (Flores y Sánchez, 2019).

Sin embargo, el mendo familiar no va a ser el único lugar donde las personas vayan a desarrollar conductas de optimismo, sino también dentro de los medios donde se desarrollan con otras actividades y personas, siendo el contexto social una de las fuentes donde la persona implementa todas las habilidades visualizadas en su hogar, siendo la escuela el primer contexto fuera del hogar donde los menores permanecen un determinado tiempo y es un lugar donde necesariamente se mantiene un proceso activo de enseñanza, bien sea de forma directa por los propios docentes o de manera indirecta por la presencia de acciones que son visualizadas de forma cotidiana y altera con la ocurrencia de cogniciones de perseverancia (Grimaldo, 2004). Si dentro de su contexto escolar se muestran modelos de perseverancia y optimismo, por parte de los propios alumnos, docentes, directivos o padres de familia, el estudiante va a estar acercándose a su propia ejecución para luego evocarla de manera autónoma ante ciertas situaciones específicas (Scheier & Carver, 2002).

Una vez que la persona cuente con todo el repertorio de conductas aprendidas en su contexto familiar y social va a poder estructurar sus propias ideas de manera mucho más autónoma donde el criterio final de continuar con actividades y metas será de la propia persona, la cual al contar con cogniciones gratificantes va a permitir que no acepte ciertas ideas o pensamientos reiterativos de abandono hacia la meta que se encuentra persiguiendo, motivo por el cual al contar con experiencias anteriores de fracaso o de abandono de sus metas van a estar formando constructos mentales que impidan la ocurrencia de una visión óptima para su superación, mientras que al haber ejecutado de forma satisfactoria sus propia metas y haber percibido las consecuencias emocionales de placer va a poder reforzar la ocurrencia y presencia

de un mayor número de acciones destinadas a volver a experimentar sensaciones de bienestar (Alejos, 2018).

El optimismo se va a estar manteniendo por la presencia de los principios del aprendizaje que van a estar determinando la ocurrencia de toda conducta, de tal forma que la principal manera como se logra mantener los comportamientos optimistas viene a ser desarrollado por la propia eficacia que experimentan al momento de conseguir sus metas trazadas, siendo esto un elemento de satisfacción importante, tanto a nivel perceptual cognitivo como también producto de la liberación de ciertos neurotransmisores, de tal manera que dicha sensación placentera va a orientar a la persona a que cada vez que consiguen lograr sus metas van a experimentar un mayor crecimiento emocional y personal (Caycho et al., 2017).

Otra de las formas como se logra mantener el optimismo es mediante el proceso de moldeamiento que juegan las verbalizaciones sociales, de tal forma que verbalizaciones reproducidas como frases motivaciones de autoayuda ubicado en un libro o en video, van a ser elementos que se encuentren formando nuevas creencias que favorezcan la puesta en práctica de seguimiento de sus metas y valores para poder experimentar sus beneficios deben de poder conseguir acercarse a la ocurrencia de comportamientos optimistas, así como también cogniciones que favorezcan su mantenimiento (Palomero et al., 2009).

Niveles del optimismo.

El optimismo puede ser entendido como un conjunto de cogniciones que van a orientar a la persona a contar con una visión optima del futuro, de tal manera que se puede presentar y categorizar según sus niveles de ocurrencia, siendo interpretado como cogniciones específicas que van a estar incrementando la ocurrencia de un mayor optimismo, así como también la función de comportamientos destinados a

superar diferentes retos del día a día que pueden retrasar el acercamiento a metas u objetivos importantes para la persona (Alarcón, 2013). En base a lo señalado, se puede concebir la ocurrencia de niveles bajo, moderado y alto de la presencia del optimismo en diferentes formas de comportarse, los cuales se describen a continuación:

- **Nivel bajo:** La presencia de niveles bajos de optimismo va a estar relacionados con una escasa capacidad para poder anticiparse y prever condiciones negativas que en futuro cercano puedan estar ocurriendo, de tal manera que al momento de realizar alguna actividad o acercarse al desarrollo de un objetivo, las particularidades y la falta de entrenamiento con el que la persona cuenta, van a estar destinados a abandonar sus planes debido a que inclusive circunstancias mínimas pueden llegar a impedir su ocurrencia (Alarcón, 2013).
- **Nivel moderado:** Respecto al nivel moderado de optimismo se puede entender a la ocurrencia de ciertas cogniciones y aptitudes que la persona puede estar ejecutando para poder controlar ciertos eventos que impiden el acercamiento de sus metas u objetivos trazados (Alarcón, 2013). Una de las características de las personas que cuentan con un nivel moderado de optimismo se va a evidenciar en la forma como desarrollan ciertas cogniciones para orientar sus pensamientos a una continuidad de sus actividades, tales como esperanza en las condiciones futuras o el hecho de mantener confianza en sus habilidades para poder realizarlas con un mayor nivel de convencimiento, sin embargo, debido a la escasa persistencia y práctica continua las personas van a carecer de una visión óptima de sí mismos para la permanencia de una visión óptima en sus planes.

- **Nivel alto:** Para el nivel alto de optimismo se puede reconocer a las personas que la ejecutan debido a que aparentan una serie de cogniciones que van a estar orientadas a una visión positiva del futuro debido a que con anterioridad han podido asociar la relación entre la continuidad de sus acciones y el poder experimentar el logro, de tal forma que las cogniciones van a estar siendo manifestadas como conductas relacionadas a continuar con el objetivo propuesto (Alarcón, 2013). Una de las características de un desarrollo favorable del optimismo no se va a encontrar envuelto en la mayor capacidad de cogniciones positivas con la que cuente la persona, sino más bien con el grado en que se haya ido involucrando con la actividad y el valor que le puede estar otorgando, siendo mucho más desarrollado los niveles de optimismo en quienes hayan contado con una consecución de sus metas a lo largo de su vida (Quispe, 2018).

Consecuencias del optimismo.

El optimismo va a llevar a que las personas consigan una serie de consecuencias positivas en diferentes contextos de su vida, de modo que van a estar influenciando el ámbito personal, social, laboral, académico, de pareja e inclusive en sus actividades de ocio, de tal modo que es entendido como una serie de actitudes que se desempeñan de forma constante ante deseos específicos que mantienen las personas en determinado momento de su vida, existiendo motivadores impulsados desde los primeros años de vida como los valores o metas que buscan conseguir desde sus primeras experiencias sociales, hasta situaciones que van a ser originadas de forma intempestiva por experiencias momentáneas, las cuales van a orientar a la persona a acercarse a ciertos logros personales (Grimaldo, 2004).

Es importante diferenciar del optimismo asociado a acciones u objetivos negativos que busquen aplazar ciertas actividades importantes o que se direccionen a ejecutar un comportamiento poco favorable rechazado de forma social, siendo acciones que le van a conllevar a consecuencias negativas para su intención de metas y logros (Gázquez et al., 2014).

El que las personas cuenten con una visión de optimismo relacionado a la ejecución de sus logros y valores personales va a permitir que se acerquen de forma más efectiva a sus metas personales, obtenidas a través de una serie de comportamientos que favorezcan su logro, sin embargo al momento de mantener solo los deseos sin las acciones necesarias para orientarse a sus valores va a limitarlo a nunca conseguir o percibir las sensaciones de beneficio de haber logrado realizar los comportamientos favorables. Si bien es cierto, los sujetos con una visión optimista de la vida van a presentar mayores beneficios en cuanto a la felicidad de su estilo de vida que puedan estar llevando, favoreciendo una mejor adaptación a los nuevos retos y dificultades que se puedan presentar.

Gracias a los grandes procesos cambiantes del medioambiente el individuo se va a ver envuelto en una serie de situaciones que perjudiquen su visión positiva de la vida, siendo necesario que puedan mantener acciones que guíen sus decisiones y favorezcan su visión positiva; de tal modo, que al momento de presentarse adversidades los sujetos van a saber cómo resolver de forma cognitiva el problema así como también van a poder guiar su comportamiento a lo que se encuentran planeando, consiguiendo con mayor efectividad y rapidez diversos objetivos que favorezcan su bienestar personal, en la relación de pareja, el ámbito social-laboral, entre otras (López-Gullón et al., 2017).

El que se mantenga una actitud de optimismo en las diferentes situaciones de la vida cotidiana de las personas va a desarrollar una mejor adaptación de sus hábitos personales, logrando alcanzar cualquier meta que se proponga por más dificultades que existan, de modo que esta visión de enfrentarse a los nuevos retos va a generar la admiración de otras personas que también desearían mantener una actitud de igual manera, conllevando a que se vinculen afectivamente con la finalidad de conseguir mayor sensación de satisfacción en las actividades que realizan. El que las personas mantengan una visión positiva sobre su vida y determinados componentes sociales va a predisponer a que las personas que se acerquen y formen parte de su grupo de amistades sean personas con valores e ideales similares, siendo una fuente de apoyo constante para que ambos se autoanalicen y lleguen a conseguir sus propios objetivos (Talledo, 2015).

De manera individual las personas optimistas van a verse envueltos en obtener una mayor percepción sobre sus logros realizados, por más que no consiga a corto plazo algún beneficio esté va a estar buscando de manera constante hasta poder conseguir experiencias positivas y comodidad sobre su vida. Entonces se puede entender que una visión de optimismo va a estar acompañada de sentimientos positivos tales como la alegría, entusiasmo, perseverancia y responsabilidad, las cuales siendo acciones que favorecen el trabajo en equipo de los diversos estudiantes y personas al relacionarse e interactuar con otros; si bien es cierto una visión positiva favorece el bienestar personal pero también influye en la constancia que mantenga en su entorno familiar, con los valores personales que vaya a estar mostrando a los diversos lugares donde suelen frecuentar (Pastells y Font, 2014).

Las personas que cuenten con mayor optimismo van a verse envueltas en la ejecución de una serie de acciones que lo acerquen a experimentar diversos

beneficios de su vida cotidiana, siendo alcanzados los objetivos pre planificados, de tal modo que fortalece la percepción de eficacia al poder ejecutar y conseguir pequeños logros, superando los momentos donde nadie pueda ver el acercamiento a su objetivo final, contando con motivaciones individuales que sean desarrollados en situaciones a futuro, sin embargo su misma visión de optimismo les va a brindar las experiencias positivas de cada paso que realizan ir acercándose mucho más con sus valores, presenciando el beneficio en la ayuda a los otros, los sentimientos de bienestar que puede sentir o inclusive la tranquilidad de ejecutar la misma actividad van a ser predictores de que las personas suelen mantener una visión favorable para que se desarrolle las diferentes modalidades positivas de ver el mundo (Grimaldo, 2004).

El papel del optimismo en universitarios.

El optimismo va a jugar un papel importante para la formación de los estudiantes universitarios, debido a que van a contar con una serie de habilidades favorables que faciliten su forma de actuar ante el contexto universitario de tensión y estrés, sin embargo, al contar con una escasa construcción mental de superación y optimismo ante las adversidades de la vida diaria van a verse limitados en el cumplimiento de sus metas personales, manteniendo objetivos truncados debido a la escasa visión de superación y deseos de continuar con las responsabilidades alcanzadas (López-Gullón et al., 2017).

La universidad requiere que los estudiantes adopten una serie de habilidades favorables para que puedan adaptarse de forma adecuada, mucho más aún si no han mantenido una preparación rigurosa previa para poder desempeñarse de forma eficiente con todas las particularidades que esta implique, tales como el realizar trabajos de forma diaria, escribir de forma voluntaria el contenido del tema, buscar

información que complemente los temas de estudio, coordinaciones constantes con su equipo o grupo de trabajo, entre otras actividades o acciones que son necesarias que los estudiantes mantengan para que puedan captar la gran cantidad de conocimientos que van a ser impartidas por los docentes (Alejos, 2018).

Los universitarios que desarrollen habilidades de perseverancia con respecto a sus actividades académicas van a contar con mayores capacidades de optimismo debido a que no se van a rendir tras la presentación de una serie de dificultades o adversidades que pueden ser los trabajos académicos, sin embargo a pesar de la presencia de un elemento de tensión constante, los estudiantes van a optar por ejecutarlas a pesar de poder descuidar ciertas condiciones importantes de su vida, llevando las condiciones de optimismo a una ejecución sobrevaluada de sus acciones, siendo una condición liberadora de estrés y problemáticas psicológicas. Entonces, el optimismo que se caracteriza por un componente puramente cognitivo debe de mantener una congruencia con las acciones que lo lleven a percibir dichas experiencias positivas en su vida diaria (Quispe, 2018).

El optimismo es una variable que los estudiantes universitarios consiguen de forma progresiva al ir descubriendo los benéficos y características positivas de conseguir un título o grado académico, así como también al momento de encontrarse involucrado con las materias de estudio, de modo que su motivación por aprender lo va a llevar a experimentar acciones voluntarias sobre los temas que más le interesen, facilitando una actuación de optimismo ante los temas desconocidos o de escasa importancia. Cabe señalar que una vez alcanzado el objetivo que se busca mediante la motivación las acciones pueden cesar hasta que aparezca otro elemento motivador en la persona; sin embargo, al mantener un optimismo como rasgo de su personalidad se va a poder evidenciar una serie de acciones motivadoras sobre cualquier aspecto

de su vida, encontrándose al borde de presenciar algún cuadro ansioso debido a sus comportamientos impulsivos por ejecutar determinada acción (Hernández y Carranza, 2017).

2.2.2. Felicidad

Conceptos de felicidad.

Para Grimaldo (2005) la felicidad es entendida como un estado anímico que los sujetos van a poder experimentar al momento de acercarse a una serie de elementos que van propiciar dicho bienestar, sin embargo, recalca la diferenciación entre la felicidad y la alegría, siendo esta última una emoción de corto tiempo y de intensidad mucho más alta que va a orientar a la persona a percibir sensaciones gratificantes frente a algún medio; por otro lado, la felicidad va a ser vista como un sentimiento de mayor duración dependiendo mayormente de las acciones que la persona.

La felicidad es una variable que proviene de la psicología positiva la cual se va a estructurar por medio de la relación entre la persona y su ambiente, de modo que se van a encontrar satisfechos con las acciones que van a ir realizando, de tal forma que van a experimentar consecuencias positivas mediante una plena realización de los diferentes elementos agradables (Segura y Ramos, 2009).

La definición de felicidad va a estar relacionada con el concepto de posesión, de modo que las persona que mantengan mayor presencia de bienes u objetos van a contar con mayor percepción de felicidad, debido a que la influencia de la sociedad y de diferentes medios van a estar moldeando sus cogniciones de los sujetos para concebir mayor valoración de preocupación e interés (Valiente, 2000).

La felicidad es concebida como un constructo teórico subjetivo que las personas van a poder desarrollar al momento de contar con una serie de acciones previas para que su desarrollo se vea realizado de forma favorable, las cuales van a

estar conformadas por elementos personales, familiares, sociales, medioambientales, e inclusive legales, de modo que dichos elementos van a jugar un papel de interacción para que se desarrolle la felicidad, sin embargo, es importante señalar que no es necesario el desarrollo de cada componente para que se evidencie niveles de felicidad, sino el principal elemento va a ser el personal y la propia visión de la persona para poder guiar una orientación positiva sobre las demás áreas de su vida (Huincho, 2020).

Para Seligman (2011) la felicidad no es concebida como una emoción primaria debido a que no se generaba mediante la presencia momentánea de eventos particulares, sino es necesario contar con una serie de experiencias agradables por un periodo de tiempo duradero para que se puede considerar a tal momento en el tiempo como felicidad; de tal manera que determinó a la felicidad en base a ciertos aspectos que lo constituyen, donde tan solo el primero es lo que la mayoría de personas denominan la felicidad como emoción positiva, seguido por la propia característica del individuo en percibir momentos felices, contar con algún propósito en la vida, la suma de los logros y la atención percibida en las relaciones positivas con su entorno y otras personas.

La felicidad se va a encontrar conformada por dos aspectos internos de la persona, donde el primero va a estar representando el componente afectivo relacionado a la emoción de alegría, el cual permite una mayor producción de irrigación dentro del sistema nervioso que genera una mayor sensación de placer ante situaciones percibidas como agradables para la persona. Mientras que el segundo componente va a estar representado por los aspectos cognitivos que la persona va a ir desarrollando en su historia de vida, de tal manera que van construyendo ciertas creencias que favorecer una visión positiva sobre sus experiencias (Rosales, 2017).

El concepto de felicidad va a estar constituida por aspectos que involucran una ejecución continua de actividades a lo largo de la vida de cada persona y en base a la percepción que cuenten de su medio social inmediato, los cuales le van a brindar una mayor visualización de situaciones placenteras que van a estar consolidando su mantenimiento al ser efectivos en momentos donde las demás personas no puedan encontrar aspectos agradables (Ortega et al., 2019).

La felicidad se encuentra presente en los aspectos importantes para que la persona pueda contar con una calidad de vida efectivo, de tal forma que la presencia de la ejecución de actividades direccionadas a su propia calidad de vida y bienestar va a estar siendo reforzadas bajo la consecuencia a largo plazo de contar con mejores condiciones físicas y de salud, generando una mayor facilidad para la ejecución de sus actividades diarias debido a que son aprendidas por los principios de aprendizaje generados por consecuencias perceptibles a nivel interno (Scheier & Carver, 2002).

La felicidad va a estar definida como una concepción abstracta y subjetiva para la producción de placer momentáneo y a largo plazo en las diferentes acciones que puedan realizar, de tal manera que al momento de operativizar su definición se involucra con múltiples variables que producen un mejor desarrollo de la salud mental, tales como bienestar subjetivo, calidad de vida o salud emocional, de tal forma que consideran a la felicidad como una variable mediadora para la producción de dichos aspectos, viéndose determinada no solo en un aspecto de la vida, sino en su conjunto (Salgado, 2006).

Para Hernández y Carranza (2017) la felicidad se compone de aspectos relacionados con elementos fisiológicos que actúan de forma interna en la persona para contar con una mayor ocurrencia de la percepción de emociones placenteras relacionadas con la alegría o la sensación de encontrarse feliz, consecuentemente la

producción de cogniciones positivas para la ocurrencias de comportamientos destinados a una meta o la propia satisfacción que puede obtener al involucrarse con sus actividad, siendo esto aceptado por las demás personas como algo positivo contribuyendo a una mayor producción de eventos que mantienen la ocurrencia de acciones que continúen con la percepción de felicidad ante diferentes aspectos de su vida.

Para el presente estudio se utilizará la concepción de felicidad planteada por Alarcón (2006), quien la concibe como consecuencia de una serie de situaciones subjetivas que van a brindar a una persona experiencias agradables sobre alguna acción o bien deseado, siendo un componente que orienta una mayor satisfacción sobre las acciones realizadas.

Modelos teóricos de la felicidad.

A continuación, se van a describir los principales modelos teóricos que cuentan con una explicación para la felicidad, los cuales son el modelo teórico de felicidad de Alarcón, el modelo de la felicidad de Seligman y el modelo evolutivo-cibernético de la felicidad de Heylighen. Dentro de todos los modelos que se describirán a continuación, cabe resaltar que el modelo propuesto por Alarcón (2006) es el que responde al análisis de los resultados ejecutados en la presente investigación.

Modelo teórico de felicidad de Alarcón.

Para Alarcón (2006) la felicidad es consecuencia de una serie de situaciones subjetivas que van a brindar a una persona experiencias agradables sobre alguna acción o bien deseado, siendo un componente que orienta una mayor satisfacción sobre las acciones realizadas , de tal manera que la felicidad no se va a encontrar de forma inerte en las personas, sino por el contrario es un proceso subjetivo dinámico y cambiante, el cual se ve influenciada por una serie de elementos de su ambiente

mismo, siendo los objetos mismos elementos que brinden placer y sensaciones de felicidad.

Dimensiones de la felicidad según Alarcón.

Alarcón (2006) propone una serie de dimensiones que expliquen de forma más detallada la estructura de la felicidad y como se va configurar en cada uno de los sujetos, señalando las siguientes dimensiones:

- **Sentido positivo de la vida:** La presente dimensión va a estar relacionada con la visión positiva de la persona para poder percibir un bienestar y sensaciones agradables, manteniendo sentimientos libres de estados depresivos, angustia o situaciones de ansiedad que van ser percibidos como elementos desagradables acaparadores de sentimientos positivos.
- **Satisfacción con la vida:** La dimensión de satisfacción con la vida se va a estructurar en función a las metas que la persona va a ir alcanzando, así como también en el placer que pueda reconocer dentro del ambiente donde se desenvuelva, favoreciendo en diversas condiciones de su vida diaria tales como las relaciones interpersonales, la ejecución de logros personales, la convivencia familiar, entre otros.
- **Realización personal:** Se va a poder entender como una felicidad plena que la persona va a conseguir una sensación de bienestar propio la cual guarda relación con un sentido de vida, la serenidad emocional, calma y autosuficiencia para poder orientarse a una meta determinada que le genere placer.
- **Alegría de vivir:** Consiste en la capacidad que presente la persona para poder sentirse bien con cada acción que va a realizar, de tal forma que va

a contar con una serie de experiencias agradables al recordar sus propias acciones y metas logradas.

Modelo teórico de la felicidad de Seligman.

Para Seligman (2011) la felicidad es entendida como un componente del bienestar integral, debido a que este último abarca un mayor panorama del individuo en relación a su capacidad para poder percibir sensaciones de tranquilidad, de tal forma que la felicidad va a ser una vía para poder desarrollar y alcanzar una mayor sensación de bienestar.

El autor propone tres componentes de la felicidad que van a estar estructurados a las propias condiciones personales, siendo el primero la capacidad que tiene la persona para poder percibir sensaciones agradables de su medio en el momento presente o inmediato, viéndose limitada a las experiencias de vida con la que cuente cada persona. El segundo componente se refiere a una vida comprometida, el cual hace referencia a la puesta en práctica de todas las acciones necesarias para alcanzar los objetivos o metas personales. Finalmente, la vida significativa, el cual se refiere a una mayor capacidad de percibir sensaciones de bienestar tras una ejecución duradera de acciones positivas, manteniendo el desarrollo de objetivos que faciliten una integración armoniosa entre su medio, sus valores y sus elaciones sociales (Seligman, 2011).

Modelo teórico evolutivo-cibernético de la felicidad.

La teoría de la felicidad bajo la perspectiva evolutiva-cibernética fue propuesta por Heylighen (1992), quien concibe el término de salud como el principal elemento que va a estar asociado a la felicidad y las experiencias del sujeto para sentirse bien. Concibiendo que las emociones van a guiar a la persona a mantener comportamientos irracionales, tales como la alegría o la euforia; sin embargo, el ser

humano al encontrarse en un ambiente más desarrollado, donde requiera de una serie de modalidades de comportarse dentro de un medio social, va a ir moldeando sus emociones a aspectos mucho más controlables y manejables como en las expresiones de felicidad.

El autor concibe a la capacidad para sentirse bien o felicidad como un elemento que va a estar controlado bajo tres aspectos, la capacidad material, cognitiva y subjetiva (Heylighen, 1992), las cuales se van a describir a continuación:

- **Capacidad material:** La capacidad material va a ser entendida como la facilidad con la que tiene la persona para acceder a los recursos materiales que le brinden mayores sensaciones de felicidad, los cuales buscan cubrir aspectos de sus necesidades básicas.
- **Capacidad cognitiva:** Las capacidades cognitivas van a verse relacionadas con las ideas, pensamientos o creencias que la persona va a estar presentando previo a la situación que le pueda generar felicidad, de tal forma que va a poder contar con un mayor repertorio cognitivo de expresiones positivas para poder utilizarlo en diferentes aspectos de su vida diaria.
- **Capacidad subjetiva:** La presente dimensión va a enfatizar en las propias capacidades con las que cuente la persona para poder resolver distintos problemas de la vida diaria, pudiendo desarrollar una forma única de afrontar los retos diarios, de tal manera, va a movilizar a una serie de esfuerzos necesarios para obtener estados de felicidad.

Características de la felicidad.

Una de las características que se va a desarrollar durante la ocurrencia de la felicidad es que va a fortalecer la potencia de la capacidad con al cuenta la persona

para poder realizar sus actividades, de tal manera que al momento de encontrarse expuesto a una serie de situaciones que puedan ser percibida como problemáticas para la generación de metas que se han ido estableciendo durante la formación de diferentes valores personales, van a existir aspectos cognitivos que van a estar acercando a la persona a una mayor acción relacionada a sus objetivo trazados, siendo los proceso cognitivos un elemento importante para que la persona reacciones de forma positiva ante eventos y situaciones que pudieran estar alterando la consecuencia de la relación decir – hacer y la presencia de una mayor experimentación de sensaciones relacionadas a la felicidad(Salazar, 2017).

El hecho de que la persona se encuentren expuesta a una serie de cogniciones favorables establecidas y desarrolladas de forma previa va a estar siendo vulnerado por diferentes situaciones nuevas que pueden afectar la forma de pensar de las personas, orientándolas hacia un mayor acercamiento a su propia comodidad, lo cual llega a generar un aislamiento en la manera de comportarse de acorde a la consecución de sus objetivos, implementándose otros pensamientos de menor importancia pero con una mayor capacidad para poder movilizar a la persona a una ejecución de actividades que son percibidas como placenteras en un momento determinado, mientras que a largo plazo se encuentran desarrollando sensaciones negativas, en especial emocionales y fisiológicas, que interfieren con la presencia de la felicidad debido a que se van a estar desarrollando constructos destinados al compromiso con el acercamiento de sus valores(Martínez et al., 2018).

Otra de las características de la felicidad es que se va a encontrar desarrollando una serie de acciones que van a estar relacionadas con la ocurrencia de otros aspectos que también van a preservar un funcionamiento personal destinado a la ejecución de sus metas y valores personales, los cuales en su mayoría cuentan

con situaciones de difícil solución para la expresión de emociones placenteras, que por la motivación de conseguir sus sueños van a estar sobrepasando los múltiples retos que se encuentren dentro de su quehacer diario; así mismo, también variables como la resiliencia es considerado como una habilidad práctica para la ejecución de sentimientos de felicidad que orienten a la persona una mayor motivación para la ejecución de las actividades que han sido planificadas con el objetivo de contar con una mayor percepción de sentimientos placenteros y gratificantes (Hernández y Carranza, 2017).

La actitud de felicidad suele ser vista por muchas personas como una característica con la que cuentan solo algunos debido a que en las acciones en su mayoría existen situaciones consideradas como insuperables, lo cual la orienta a centrarse en objetivos reales que concuerden con la historia personal, sin embargo para quienes cuentan con niveles desarrollados de felicidad van a contar con cogniciones relacionadas a placeres y objetivos que no van a estar de acorde a la capacidad con la cuenta el sujeto para cumplir con lo planificado (Seligman, 2011).

Para muchos la presencia de felicidad suele acercarse a acciones ficticias que no se logran alcanzar, lo cual genera un retraso y pérdida de tiempo por el desarrollo de sus actividades que no se asocia a las características personales de cada sujeto, por otro lado, una presencia de felicidad también fomenta un mejor acercamiento a relaciones sociales duraderas puesto que consideran a una persona con adecuados sentimientos mucho más asequible para demostrar confiabilidad (Rosales, 2017).

La felicidad se caracteriza por ser una emoción que va a estar generando diferentes reacciones sentimentales, emocionales y aspectos fisiológicos que van a liberar en la persona una serie de neuroquímicos que incrementan la producción de sensaciones de alegría y felicidad; sin embargo, no solo se va a estar manifestando

de forma sensacional, sino también se encuentra optimizando el proceso de cogniciones que produzcan una mayor forma de comportarse en situaciones particulares, viéndose expuesto a un incremento del umbral de valores placenteros que en nuevas condiciones que anteriormente eran consideradas como felicidad no se van a percibir, buscando una mayor forma de contar con sensaciones de felicidad debido a que requiere de nuevas situaciones para poder experimentar la capacidad de placer, es por ello que una característica es la independencia con la que cuenta la felicidad de persona a persona, siendo el proceso de aprendizaje de cada individuo una de los aspectos que genera un individualidad para la percepción de felicidad, siendo englobado como la solución de necesidades básicas primarias para englobar a las mismas problemáticas (Figuroa et al. 2019).

Desarrollo y mantenimiento de la felicidad.

La felicidad es entendida como un conjunto de experiencias y sensaciones que va a guiar a las personas en obtener una mayor percepción de bienestar y tranquilidad al momento de realizar diversas actividades en su vida diaria, de manera que es un constructo teórico que ha sido elaborado para explicar que ciertas emociones positivas generadas por la exposición de estímulos agradables van a orientar a la persona a que perciba de mejor forma su interacción con diversos elementos, entendiendo el termino de felicidad como un elemento aprendido y construido por medio de las condiciones socioambientales que van a estar relacionadas al desarrollo de la persona. Por consiguiente, se van a describir diferentes modalidades que van a mantener el desarrollo de la felicidad entendiéndola como un constructo influenciado y dinámico bajo su contexto específico, el cual inicia desde la formación en la familia, las condiciones sociales, factores ambientales hasta la propia capacidad del individuo

para poder percibir sentimientos de bienestar y placer que orienten a la persona a una felicidad duradera (Valiente, 2000).

La felicidad se va ir aprendiendo desde la familia así como diversos comportamientos, puesto que el entorno familiar va a ser un lugar donde se guíen y moldeen los comportamientos de sus integrantes de forma directa o indirecta, siendo para la primera la función que ejercer los padres al corregir algunos comportamientos negativos que reconocen que le va a traer consecuencias negativas a uno de sus integrantes o que identifican como una conducta poco aceptada socialmente; mientras que para la segunda, se relaciona con las negligencias que cometen los padres al no hacer nada para que sus hijos aprendan conductas prosociales o no corregir comportamientos negativos al identificarlos, dejando de lado su papel como padres y generando un aprendizaje negativo, sin reglas y normas para sus miembros (Figueroa et al. 2019).

Del mismo modo, la felicidad va a estar rotundamente influenciada por los miembros de la familiar que cuenten como modelo para el aprendizaje de una visión positiva de felicidad, siendo dentro del seno familiar donde se desarrollen una resolución adecuada de problemas y una amplia visión de los retos diario va a enseñar a sus integrantes a tener una perspectiva similar a la de sus padres, consiguiendo enfocarse en otras actividades que le fomenten felicidad (Grimaldo, 2005).

Las condiciones medioambientales donde se desarrolle el individuo va a ser un elemento importante para poder identificar su capacidad de poder percibir felicidad en función a las carencias con las que puede tener, de tal modo, que los elementos que acompañen en la crianza de los menores va a ser importantes para que se desarrollen un adecuado sentimientos positivos con mayor intensidad debido a la satisfacción de sus necesidad básicas primarias, muchas de ellas van a estar

relacionadas en el afecto de sus padres, la necesidad de alimentación y comprensión de sus opiniones, interacción social, el crecer en un ambiente limpio con las medidas de saneamiento necesarias que orienten una mejor calidad de vida; asimismo, la contaminación sonora, ambiental o visual donde van creciendo los menores milita la percepción de felicidad al llegar a su adolescencia. Es por ello que, en muchos casos, se va a confundir el término de felicidad con lo relacionado a la alegría, siendo la primera una emoción pasajera y la segunda un estado de ánimo que se prosigue mediante la unificación de las condiciones ya mencionadas (Segura y Ramos, 2009).

Una vez mencionados los dos principales medios donde los sujetos desarrollan su felicidad, el entorno familiar y medioambiental, el individuo va a ir consolidando la información aprendida en los lugares donde se involucre de manera autónoma, las cuales los llevarán a actuar bajo la posible influencia que ejerza el papel social sobre su visión y construcción de valores. Muchas veces las personas que cuentan con una serie de valores bien definidos el medio social pueden cambiar en función a la normalidad, es decir cambian sus comportamientos por lo que le resulte de mayor utilidad en su ambiente social, siendo para muchos adolescentes la escuela el primer lugar donde se pueden mostrar de forma independiente y con un actuar mucho más libre en compañía de otros pares, de modo que según lo que el colectivo realice el sujeto va a tender a replicar los comportamientos comunes para ejercer una integración en su grupo de amistades y poder compartir experiencias en común, opacando cualquier tipo de comportamiento que vaya en contra de su círculo de amigos. Conforme van creciendo van seleccionando sus creencias a grupos específicos que se relacionan, pudiendo olvidar ciertas acciones que van a ser favorables para su desarrollo académico y laboral (Valiente, 2000).

Las personas van a optar por mantener el patrón de conductas que le acerquen a percibir sensaciones placenteras o de felicidad, de tal manera que en muchos casos existe el termino de indefensión aprendida, donde la persona no busca salir del lugar donde se encuentra padecimiento distintos malestares, en lugar de ello permanece mayor cantidad de tiempo en la situación desagradable llevándolo a acostumbrarse a convivir con los eventos que le generan molestia. Sin embargo, la felicidad se va a mantener por las mismas consecuencias favorables que producen en la vida del sujeto, de tal manera que al mantener una visión positiva de la vida va a producir una mayor ampliación de los propios beneficios (Figuroa et al., 2019).

Niveles de la felicidad.

La felicidad es considerada como un sentimiento que se encuentra presente en el momento en que las personas perciben experiencias gratificantes en función a su vida diaria, de tal forma que las situaciones que pudieran ser agradables son independientes para cada individuo, por tal motivo la felicidad como una actitud se concibe como el conjunto de acciones que guían a la persona a experimentar una mayor ocurrencia de emociones positivas (Alarcón, 2006). Dentro de todos los componentes que engloban a la felicidad se puede observar que se distribuye mediante los siguientes niveles de presencia de felicidad, los cuales se describen a continuación:

- **Nivel bajo:** Una felicidad expresada mediante un nivel bajo se refiere a que la persona no va a contar con sensaciones gratificantes durante diferentes periodos de su vida, de tal manera que la persona se caracteriza por percibir sensaciones desagradables de eventos que anteriormente podrían considerarse como positivos, lo cual reduce la calidad de vida de muchas

personas y engloba el desarrollo de problemáticas relacionadas al estado anímico (Alarcón, 2006).

Además, las personas que experimenten escasas sensaciones de felicidad no van a presentar una ocurrencia de la satisfacción con las experiencias que hayan desarrollado a lo largo de su vida, debido a un escaso valor de la realización personal, la obtención de logros, la percepción de autorrealización o la alegría por experimentar ganas de continuar con sus funciones y metas trazadas. Por tal motivo, los niveles bajos de felicidad se van a caracterizar por un estado presente que la persona tiende a interiorizar de determinados eventos, el cual puede alterar su ocurrencia en un momento único y en situaciones específicas como también dentro de todo un momento largo en el transcurso de la vida de las personas (Salazar, 2017).

- **Nivel moderado:** Al referirse a un nivel moderado de felicidad hace referencia a una ocurrencia de ciertas percepciones que la persona puede considerar como placenteras en un determinado momento o ante eventos específicos, sin embargo, durante un mayor periodo de contraste con otros eventos de su vida van a estar percibiendo una mayor sensación de los eventos desagradables que suelen ser considerados como los productores de cogniciones de desamparo (Alarcón, 2006).

Para Rosales (2017) la felicidad se puede percibir de cualquier situación que la persona considere como un elemento trascendental en su vida, de tal manera que al percibir ciertas situaciones gratificantes en algunos momentos de su vida van a desear continuar con dichas experiencias creyendo que es un estado mental que se obtiene de forma independiente

a las acciones y a su medio social; sin embargo, va a estar ligada a las situaciones orientadas a los valores personales los que van a estar guiando alguna experiencia a sensaciones de felicidad y agrado. Por lo comentado, las personas que cuenten con niveles moderados de felicidad van a poder experimentar que cuentan con momentos felices en su vida, pero no logran entablar un estado continuo de realización personal que a largo plazo desarrolla una satisfacción con su vida que se encuentran experimentando.

- **Nivel alto:** Un nivel alto de felicidad es concebido como una forma de experimentar los eventos del momento presente, así como también las situaciones que sucedieron en la formación de la personalidad como sucesos que construyen una identidad propia y son percibidos como necesarios, por tal motivo las personas que logran mantener niveles altos de felicidad van a poder presenciar experiencias placenteras e ir formando nuevos eventos debido a la capacidad de abstraer conclusiones orientadas a sus metas y valores que producen mayor satisfacción con la vida (Alarcón, 2006).

Consecuencias de la felicidad.

La felicidad va a traer consigo una serie de consecuencias significativas para la persona, no entendiéndola a la felicidad como la expresión de emociones placenteras solamente, sin reconocer previamente el motivo por el cual ocurre el proceso de segregación de dichos sentimientos, con la finalidad de que puedan ejecutarlos de forma libre y experimentarlos a su disposición, de tal manera que al momento de encontrarse ante una serie de retos en la vida diaria y poder resolverlos de forma idónea la persona va a sentir menor sensación de sufrimiento por lo que la felicidad se verá incrementada en mayor medida. Debido a que la felicidad se encuentra bajo

la influencia de diferentes factores ambientales y en función a la percepción del propio individuo, está va a ser dinámica y de forma cambiante según las experiencias de la persona; sin embargo, los diversos beneficios que se van a evidenciar al mantener una actitud de felicidad van a estar aferrados a las áreas significativas de vida de la persona, siendo el ámbito personal, social, de pareja, familiar, de ocio, entre otros (Valiente, 2000).

Una de las consecuencias positivas de la felicidad se va a evidenciar en la vida diaria de la persona debido a que está se va a ir asociando a diferentes aspectos individuales que favorezcan las condiciones de salud y relaciones sociales ante su determinado medio o contexto específico. De tal forma, que van a desarrollar mayores experiencias positivas y de agrado sobre determinados temas de su vida diaria, los cuales van a repercutir en una visión personal de eficacia y bienestar psicológico debido a las responsabilidades que va a ir desarrollando de forma correcta. La felicidad va a ser un elemento que se consiga a través de la ejecución de ciertas actividades que vayan formando y generándola, así como también, el medio ambiente determina los niveles de felicidad que la persona pueda estar sintiendo, siendo estas las condiciones necesarias para que se logre experimentar beneficios positivos de una correcta y adecuada ejecución de comportamientos que consigan sentimientos placenteros y constantes (Grimaldo, 2005).

El que se experimenten sensaciones de felicidad de forma continua va a depender de la propia visión y conjunto de creencias que vayan a estar formando las personas para buscar integrar sus experiencias con las vivencias diaria, de tal modo que van a evidenciarse casos donde no se pueden modificar las condiciones externas para poder experimentar mayores sensaciones de felicidad, sin embargo el papel cognitivo va a jugar un rol importante para orientar a la persona en una mejor

visualización de sus actividades y vivencias poco agradables. Es por ello que la felicidad va a motivar a que se ejecuten más acciones direccionadas a las metas personales de cada sujeto, siendo indispensable el poder lograr desarrollar verbalizaciones positivas ante la presencia de eventos extraños que puedan alterar la zona de confort (Flores y Sánchez, 2019).

Por otro lado, los sentimientos negativos se van a presenciar en menor medida cuando las personas cuentan con sentimientos de felicidad de forma continua, o por el contrario, dichos sentimientos de intranquilidad van a ser tomados bajo una visión de resolución de problemas y optimista, donde toda acción equivocada o acto donde involucre la experiencia de emociones negativas van a ser considerados como situaciones necesarias para poder desarrollar diferentes habilidades que favorezcan a la persona a contar con un mejor repertorio de adaptación y ajuste a su entorno inmediato. Por lo tanto, las personas con una visión positiva de la vida, van a favorecer la libre expresión de ideas sobre un tema que pudiera estar incomodando, siendo necesario el liberar y solucionar diferentes aspectos de la vida diaria que puedan encontrarse alterando a percepción de felicidad (Arequipeño y Lastra, 2016).

Factores que incrementan la felicidad.

Van a existir diversos factores que puedan incrementar los sentimientos de felicidad y percepción de placer sobre la forma de vivir de una persona, de tal manera que las condiciones medioambientales se pueden considerar como el principal elemento que juega un papel importante en el desarrollo de la felicidad. Si bien es cierto, el medio donde se desarrolle el individuo va a influenciar en su forma de comportarse, relacionarse o dirigirse hacia determinadas particularidades de su vida, de modo que al momento de tratar de ejecutar acciones placenteras se van a ver en la noción de limitarse debido a las propias particularidades de su ambiente que le

impiden actuar de forma independiente y libre; por lo tanto, se va a evidenciar aspectos de tipo individuales, sociales, familiares, de pareja, legales, etc. que van a estar moldeando en la formación de las experiencias positivas (Palomero et al., 2009).

Para empezar, el factor individual va a ser uno de los elementos que se han ido constituyendo por la relación entre el sujeto con su entorno, el cual va a estar formando creencias sobre determinados aspectos de su vida mediante las experiencias aversivas o positivas que se vayan almacenando en el repertorio básico de comportamientos; es decir, el que la persona experimente emociones positivas o negativas sobre determinadas particularidades de su vida diaria van a ir construyendo una forma de ver el mundo en función a las experiencias con las que cuenta, de tal manera que si sus experiencias van a ser negativas producto de una mal manejo de habilidades o aptitudes para poder solucionar se van a estar construyendo cogniciones de crítica constante sobre el medio que lo rodea, desarrollando así mismo como consecuencia emociones negativas que por su parte van a estar gatillando en diversos comportamientos y cogniciones negativas nuevamente; siendo la única forma de desestructurar dicho círculo vicioso es cambiando el repertorio de conductas (motoras, cognitivas y sociales) que limiten las sensaciones de felicidad (Grimaldo, 2004).

Las relaciones sociales van a mejorar la percepción de sentimientos de felicidad que las personas puedan estar sintiendo, debido a que los seres humanos se caracterizan por ser seres biopsicosociales, estos requieren del acompañamiento social para poder experimentar sensaciones positivas. El primer grupo social donde se va a desarrollar la persona es la familia, donde mediante el aprendizaje observacional o por modelos, el menor va a ir visualizando el comportamiento de sus familiares siendo replicados en diferentes contextos sociales. Entonces, uno de los

factores que va a incrementar los sentimientos de felicidad se va a identificar dentro del propio seno familiar, siendo los apoderados o tutores los que sirvan como modelos de las expresiones de felicidad, de tal manera que si en su hogar donde crecer van a visualizar expresiones constantes de felicidad a pesar de carencias económicas, los menores van a optar por desarrollar aspectos relevantes en su modalidad de percepción para experimentar sensaciones de felicidad con los escasos medios materiales que presente (Vera-Villarroel et al., 2009).

2.3. Definición conceptual de la terminología empleada

Optimismo atribuido.

El optimismo atribuido se define como una representación que guía a la persona a alcanzar una serie de metas debido a que prevalece una orientación hacia su futuro, asociado a expectativas acerca de las consecuencias positivas que pudiera estar conformando su historia de vida (Alarcón, 2013).

Felicidad.

Para Alarcón (2006) la felicidad es consecuencia de una serie de situaciones subjetivas que van a brindar a una persona experiencias agradables sobre alguna acción o bien deseado, siendo un componente que orienta una mayor satisfacción sobre las acciones realizadas.

Ausencia de sufrimiento profundo.

La presente dimensión va a estar relacionada con la visión positiva de la persona para poder percibir un bienestar y sensaciones agradables, manteniendo sentimientos libres de estados depresivos, angustia o situaciones de ansiedad que van ser percibidos como elementos desagradables acaparadores de sentimientos positivos (Alarcón, 2006; Calderón, 2016).

Satisfacción con la vida.

Para Alarcón (2006) la satisfacción con la vida se va a estructurar en función a las metas que la persona va a ir alcanzando, así como también en el placer que pueda reconocer dentro del ambiente donde se desenvuelva, favoreciendo en diversas condiciones de su vida diaria tales como las relaciones interpersonales, la ejecución de logros personales, la convivencia familiar, entre otros.

Realización personal.

Se refiere a la concepción de una felicidad plena, que la persona va a conseguir una sensación de bienestar propio la cual guarda relación con un sentido de vida, la serenidad emocional, calma y autosuficiencia para poder orientarse a una meta determinada que le genere placer (Alarcón, 2006).

Alegría de vivir.

Alarcón (2006) define la alegría de vivir como una dimensión de la felicidad que consiste en la capacidad que presenta la persona para poder sentirse bien con cada acción que va a realizar, de tal forma que va a contar con una serie de experiencias agradables al recordar sus propias acciones y metas logradas

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Diseño y tipo de investigación

El presente estudio contó con un diseño no experimental, puesto que no se realizó la manipulación alguna de las variables del estudio; asimismo, fue de corte transversal debido a que se realizó en un solo momento del tiempo (Hernández et al., 2014).

Por otro lado, la investigación fue de tipo correlacional, ya que, se contó con el objetivo de identificar la relación entre el optimismo atribuido y la felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur (Sánchez y Reyes, 2016).

3.2. Población y muestra

Con respecto a la población, estuvo constituida por 1471 estudiantes del I al XI ciclo de la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Lima Sur, matriculados en el semestre académico 2021-I, encontrándose constituido por estudiantes tanto del sexo masculino y femenino.

El tamaño muestral se calculó con la prueba de poblaciones finitas de Fisher y Navarro (1996), contando con un 95% de confianza y un 5% de error, utilizando la siguiente formula:

$$n = \frac{z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{Z^2 pq + e^2(N - 1)}$$

Dónde:

n= Tamaño de muestra que se desea encontrar =?

N= Tamaño de población = 1471

Z= Nivel de confianza al 95% establecido por el investigador = 1.95

p= Probabilidad de éxito (50% o 0.5)

q = Probabilidad de fracaso (50% o 0.5)

e = Margen de error permisible establecido por el investigador = 0.5%

La muestra final quedó constituida por 204 estudiantes del I al XI ciclo de la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Lima Sur, encontrándose constituido por estudiantes tanto del sexo masculino (29.4%) y femenino (72.6%), cuyas edades fueron segmentadas en cuatro categorías, donde se evidencia un mayor número de estudiantes entre los 23 a 28 años, representado por el 56.4%. Así mismo, se evidencia una mayor cantidad para los ciclos intermedios y últimos ciclos, representado por el 42% y 41% respectivamente.

Tabla 1

Distribución de la muestra

Variable	Categoría	<i>f</i>	%
Sexo	Femenino	144	70.6
	Masculino	60	29.4
Edad	17 a 22 años	46	22.5
	23 a 28 años	115	56.4
	29 a 34 años	31	15.2
	35 a más	12	5.9
Ciclo	Primeros ciclos (I a III)	36	18
	Ciclos intermedios (IV a XII)	85	42
	Últimos ciclos (XIII a XI)	83	41
Total		204	100

El tipo y método de muestreo que se utilizará para la recolección de datos será no probabilístico y por conveniencia, debido a que a la muestra será escogida mediante el propio criterio del investigador, no contando con una selección de forma aleatorizada y representativa para la generalización de los resultados (Hernández et

al., 2014). Por tal motivo, se seleccionaron los siguientes criterios de inclusión y exclusión para la presente investigación:

Criterio de inclusión

- Responder de forma adecuada los instrumentos de medición

Criterio de exclusión

- No responder de forma adecuada los instrumentos de medición

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

H_a: Existe relación entre el optimismo atribuido y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur, 2021.

3.3.2. Hipótesis específicas

H1. Existe relación entre el optimismo atribuido y la dimensión ausencia de sufrimiento profundo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

H2. Existe relación entre el optimismo atribuido y la dimensión satisfacción con la vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

H3. Existe relación entre el optimismo atribuido y la dimensión realización personal en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

H4. Existe relación entre el optimismo atribuido y la dimensión alegría de vivir en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

3.4. Variables-Operacionalización

3.4.1. Variable de estudio: Optimismo atribuido

Definición conceptual.

El optimismo atribuido consiste en una representación que guía a la persona a alcanzar una serie de metas debido a que prevalece una orientación hacia su futuro,

asociado a exceptivas acerca de las consecuencias positivas que pudiera estar conformando su historia de vida (Alarcón, 2013)

Definición operacional.

La definición operacional del optimismo atribuido se logra obtener a través de la suma de puntuaciones de la Escala de optimismo atributivo (EOA) de Alarcón (2013).

Tabla 2

Operacionalización de variable optimismo atribuido

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorías	Niveles	Escala
Optimismo	- Esperanzas sobre el futuro			Bajo (0-16)	Intervalo
	- Confianza en sí mismo				
	- Visión positiva ante fracaso	1, 2, 4, 6,			
	- Orientado a la persistencia	8, 9, 10	TA = 5 A = 4		
	- Autoconfianza		¿? = 3		
	- Reconocimiento de habilidades		D = 2 TD = 1		
Pesimismo	- Pensamiento negativo sobre su futuro			Alto (34-50)	
	- Pensamientos dubitativos sobre sus habilidades	de 3*, 5*, 7*			

Nota: TA (totalmente de acuerdo), A (de acuerdo), ¿? (ni de acuerdo ni en desacuerdo), D (en desacuerdo), TD (totalmente en desacuerdo), * (ítems negativos)

3.4.2. Variable de estudio: Felicidad

Definición conceptual.

Para Alarcón (2006) la felicidad es consecuencia de una serie de situaciones subjetivas que van a brindar a una persona experiencias agradables sobre alguna acción o bien deseado, siendo un componente que orienta una mayor satisfacción sobre las acciones realizadas.

Definición operacional.

La definición operacional de la felicidad se logra obtener a través de la suma de puntuaciones de la Escala de felicidad de Lima (EFL) de Alarcón (2006).

Tabla 3*Operacionalización de variable felicidad*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorías	Niveles	Escala
Ausencia de sufrimiento profundo	- Sentimientos de placer				
	- Pensamiento de ser feliz				
	- Sensaciones de felicidad	2*, 7*, 14*, 17*, 18*, 19*, 20*, 22*, 23*, 26*			
	- Sentimiento de utilidad				
	- Dificultades personales resueltas				
	- Rechazo de sentimientos negativos				
	- Vida en congruencia con el ideal				Bajo (69-100)
Satisfacción con la vida	- Adecuadas condiciones de vida	1, 3, 4, 5, 6, 10	TA = 5 A = 4 ¿? = 3 D = 2 TD = 1	Moderado (103-116)	Intervalo
	- Percepción de placer de la vida				
	- Obtención de logros personales			Alto (118-135)	
Realización personal	- Satisfacción con lo logrado	8, 9, 21, 24, 25, 27			
	- Percepción de autorrealización				
	- Gusto por vivir				
	- Sentimiento de bienestar				
Alegría de vivir	- Optimismo	11, 12, 13, 15, 16			
	- Experiencias de alegría				

Nota: TA (totalmente de acuerdo), A (de acuerdo), ¿? (ni de acuerdo ni en desacuerdo), D (en desacuerdo), TD (totalmente en desacuerdo), * (ítems negativos)

3.5. Métodos y técnicas de investigación

Para el presente estudio se aplicó la técnica de la encuesta como medio para la recolección de los datos; debido a que dicho procedimiento implica el uso de registros personales, similar a un autorreporte. Los instrumentos que se usaron para el presente estudio fueron la Escala de optimismo atribuido (EOA) y la Escala de felicidad de Lima (EFL), los cuales se describen a continuación:

3.5.1. Escala de optimismo atributivo (EOA)

En la presente investigación se utilizó la Escala de optimismo atributivo (EOA) elaborado por Alarcón en el año 2013 con el objetivo de identificar las representaciones positivas y negativas del futuro. El instrumento se encuentra comprendido por 10 ítems, los cuales se agrupan en dos dimensiones: optimismo (1, 2, 4, 6, 8, 9, 10) y pesimismo (3, 5, 7). La administración es de forma individual o colectiva, con un tiempo de duración de 10 a 15 minutos aproximadamente. Los ítems se puntúan mediante una escala de tipo Likert, la cual va desde una puntuación mínima de 1 (totalmente en desacuerdo) hasta un máximo de 5 (totalmente de acuerdo). Para la obtención de los resultados, primero se convierten los ítems negativos, para luego sumar las puntuaciones tanto de las dimensiones como del total para obtener los niveles del optimismo, los cuales representan un nivel bajo ($P_c < 25$), medio ($P_c 25$ a 75) y alto ($P_c > 75$).

El instrumento en su versión original mostró adecuada evidencia de propiedades psicométricas en 882 participantes de la ciudad de Lima, reportando una validez de constructo mediante el análisis factorial exploratorio el cual arrojó una distribución adecuada de los ítems para una estructura bifactorial; por otro lado, la fiabilidad la determinó mediante el alfa de Cronbach, con puntuaciones superiores .70 (Alarcón, 2013).

Caycho et al. (2017) identificaron las propiedades psicométricas de la Escala de optimismo (EOA) con una muestra de 186 estudiantes universidades de Lima Metropolitana. Encontraron mayor evidencia en cuanto a la validez de constructo por medio del análisis factorial confirmatorio, el cual comparó cuatro modelos en base a la forma de calificación del instrumento, donde el modelo que arrojó puntuaciones más elevadas fue con una sola dimensión, donde el CFI fue superior al .95 y el RMSEA más próximo a .08, siendo puntuaciones adecuadas para afirmar la validez del modelo.

Alejos (2018) ejecutó una investigación de tipo correlacional donde reportó el análisis de las propiedades psicométricas de la Escala de optimismo atribuida (EOA) de Alarcón en una muestra de 1120 estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, cuyas edades oscilaban entre los 19 a 35 años. Encontró mayor evidencia de la validez de constructo mediante el análisis factorial exploratorio, el cual arrojó una adecuada distribución de los ítems para el modelo bifactorial (optimismo y pesimismo); del mismo modo, reportó mayor evidencia para la confiabilidad, mediante un alfa de Cronbach que arrojó puntuaciones superiores al .70, lo cual indicó que los ítems que miden las dimensiones son confiables. Para los baremos, identificó categorías de nivel bajo (< 16), medio (17 - 33) y alto (34 - 50).

Para la presente investigación se revisaron las propiedades de validez y confiabilidad de la Escala de optimismo atributivo (EOA). Para ello, se realizó un estudio piloto en 64 estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador, donde el 69% fueron del sexo femenino y el 31% masculino. Además, las edades se agruparon entre los 17 a 22 años (37%), 23 a 28 años (42%), 28 a 34 años (13%) y 35 a más (8%).

Validez de constructo (validez factorial).

La validez de la Escala de optimismo fue verificada mediante la técnica del análisis factorial exploratorio, mediante el método de extracción de mínimos cuadrados no ponderados, con una rotación varimax debido a la baja correlación entre las dimensiones ($r < .10$). Se muestra que los diagnósticos como el *KMO* (.854) y el Test de esfericidad de Bartlett ($X^2 = 256.231$, $gl = 45$, $p < .001$) cuentan con evidencia para determinar que la muestra utilizada es adecuada en cuanto a su tamaño y las relaciones entre los ítems, de tal manera, que no existe evidencia para sostener la presencia de la matriz de identidad

Tabla 4

Matriz de estructura factorial de la Escala de optimismo atributivo (EOA)

Ítems	Factor	
	1(O)	2(P)
ítem 1	.682	
ítem 2	.602	
ítem 3		.729
ítem 4	.442	
ítem 5		.838
ítem 6	.617	
ítem 7		.742
ítem 8	.855	
ítem 9	.607	
ítem 10	.574	
Autovalor	3.570	2.392
%V.E.	35.699	23.918
%V.E.A.	35.699	59.617

Nota: %V.E. = porcentaje de varianza explicada, %V.E.A. = porcentaje de varianza explicada acumulada, Factor1=Factor optimismo, Factor2=Factor pesimismo

Tal como se observa en la tabla 4, la extracción de los dos factores explica en 59.6% (VEA) siendo para el primer factor una varianza explicada de 35.6. Además,

ambos factores presentan puntuaciones mayores a 1.00, tal como se concibe en el modelo propuesto por el autor original. Así mismo, los 10 ítem presentaron saturaciones con cargas factoriales con un valor mínimo de .442, siendo todas mayores al .30, lo cual corresponde con la teoría. En base a lo reportado, se muestra que la Escala de optimismo atributivo (EOA) cuenta con datos que avalan la presencia de validez de constructo.

Confiabilidad.

Además, se evidenció la confiabilidad de la Escala de optimismo atributivo (EOA) de Alarcón (2013), tal como se observa en la siguiente tabla.

Tabla 5

Estadístico de confiabilidad de la Escala de optimismo atributivo (EOA)

n (64)	Ítems	Alfa [IC 95%]
Optimismo	7	.826 [.728, .891]
Pesimismo	3	.853 [.768, .908]

En la tabla 5, se observa que el valor alfa de Cronbach para las dimensiones de optimismo y pesimismo son de .826 y .853 respectivamente, lo cual muestra una confiabilidad alta debido a que las puntuaciones superan el punto crítico de .70.

Baremación.

Tabla 6

Baremos para de la Escala de optimismo atributivo (EOA)

n (64)	F1	F2	Total
Bajo	Menos a 28	Menos a 10	Menos de 38
Moderado	29 a 32	11 a 13	39 a 44
Alto	33 a más	14 a más	45 a más

Nota: F1 (optimismo), F2 (pesimismo)

Para la tabla 6, se presenta la elaboración de los baremos para el Escala de optimismo atributivo (EOA) para la medición de la variable, donde se representa por la siguiente categorización para la escala general: bajo (menor a 38), moderado (39 a 44) y alto (45 a más).

3.5.2. Escala de felicidad de Lima (EFL)

La Escala de felicidad de Lima (EFL) elaborado por Alarcón en el año 2006 con el objetivo de identificar el nivel de felicidad que pueda estar presentando la persona en base a su percepción de bienestar integral. El instrumento se encuentra comprendido por 27 ítems, los cuales se agrupan en cuatro dimensiones: ausencia de sufrimiento profundo, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir. La administración es de forma individual o colectiva, con un tiempo de duración de 20 a 25 minutos aproximadamente. Los ítems se puntúan mediante una escala de tipo Likert, la cual va desde una puntuación mínima de 1 (totalmente en desacuerdo) hasta un máximo de 5 (totalmente de acuerdo).

Para la obtención de los resultados, primero se convierten los ítems inversos a directos, para luego sumar las puntuaciones tanto de las dimensiones como del total para obtener los niveles de felicidad, la cual se va a catalogar a través un nivel bajo ($P_c < 25$), medio ($P_c 25$ a 75) y alto ($P_c > 75$). El instrumento en su versión original mostró adecuada evidencia de propiedades psicométricas, identificando una validez de constructo por medio del análisis factorial exploratorio el cual arrojó una distribución adecuada para las cuatro dimensiones. La confiabilidad la determino por medio del alfa de Cronbach el cual arrojó puntuaciones altamente confiables (.92)

Arias et al. (2016) identificaron las propiedades psicométricas de la Escala de felicidad de Lima en universitarios de la ciudad de Arequipa, la cual estuvo constituida por 332 estudiantes con edades que oscilaban entre los 17 y 28 años de edad. Para

reportar una mayor evidencia de validez; previamente ejecutaron el análisis de correlación ítem-test, donde todos los ítems se agruparon en puntuaciones de .33 a .64. Respecto a la validez de constructo fue ejecutada a través del análisis factorial exploratorio el cual arrojó una distribución adecuada de los ítems para un modelo de cuatro factores, explicando una variabilidad total de 71.7%. Por otro lado, reportaron mayor evidencia de fiabilidad mediante el análisis de consistencia interna a través del coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach, las cuales oscilan desde un .92 a .93, siendo puntuaciones altamente confiables.

Rosales (2017) ejecutó un estudio de tipo correlacional donde señaló evidencia de las propiedades psicométricas para la Escala de felicidad de Lima de Alarcón en una muestra de 317 estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. Reportó mayor evidencia de validez de contenido mediante la correlación ítem-test, la cual presentó puntuaciones por encima del .20, siendo todos los ítems válidos. Por otro lado, identificó evidencia de confiabilidad por medio del alfa de Cronbach con una puntuación de .887. Los baremos reportaron nivel bajo (69 - 100), moderado (103 - 116) y alto (118 - 135).

Para la presente investigación se realizó un estudio piloto en 64 estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador, donde el 69% fueron del sexo femenino y el 31% masculino. Además, las edades se agruparon entre los 17 a 22 años (37%), 23 a 28 años (42%), 28 a 34 años (13%) y 35 a más (8%). Asimismo, se revisaron las propiedades de validez y confiabilidad de la Escala de felicidad de Lima (EFL). Para ello, se realizó un estudio piloto en 64 estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador, donde el 69% fueron del sexo femenino y el 31% masculino. Además, las edades se agruparon entre los 17 a 22 años (37%), 23 a 28 años (42%), 28 a 34 años (13%) y 35 a más (8%).

Validez de constructo (validez factorial).

La validez de la escala de felicidad fue verificada mediante la técnica del análisis factorial exploratorio, mediante el método de extracción de mínimos cuadrados no ponderados, con una rotación Oblimin debido a la existencia de correlación entre sus dimensiones ($r > .30$). Se muestra que los diagnósticos como el *KMO* (.832) y el Test de esfericidad de Bartlett ($X^2 = 1023.534$, $gl = 351$, $p < .001$) cuentan con evidencia para determinar que la muestra utilizada es adecuada en cuanto a su tamaño y las relaciones entre los ítems, de tal manera, que no existe evidencia para sostener la presencia de la matriz de identidad

Tabla 7*Matriz de estructura factorial de la Escala de felicidad de Lima (EFL)*

Ítems	1 (As)	2(Sv)	3(Rp)	4 (Av)
ítem 1		.538		
ítem 2	.326			
ítem 3		.416		
ítem 4		.622		
ítem 5		.551		
ítem 6		.674		
ítem 7	.632			
ítem 8			.633	
ítem 9			.659	
ítem 10		.741		
ítem 11				.668
ítem 12				.602
ítem 13				.803
ítem 14	.498			
ítem 15				.587
ítem 16				.678
ítem 17	.349			
ítem 18	.443			
ítem 19	.626			
ítem 20	.453			
ítem 21			.359	
ítem 22	.453			
ítem 23	.518			
ítem 24			.409	
ítem 25			.439	
ítem 26	.431			
ítem 27			.331	
Autovalor	8.404	4.073	1.995	1.494
%V.E.	31.126	15.085	7.387	5.532
%V.E.A.	31.126	46.211	53.599	59.13

Nota: %V.E. = porcentaje de varianza explicada, %V.E.A. = porcentaje de varianza explicada acumulada, Factor1= Factor ausencia de sufrimiento profundo, Factor2=Factor satisfacción con la vida, Factor 3= realización personal, Factor 4=alegría de vivir.

Tal como se observa en la tabla 7, la extracción de los cuatro factores explica en 59.1% de la varianza total acumulada (VEA), mientras que solo el primer factor mantiene una varianza explicada de 31.12%. Se identificó que los cuatro factores presentan puntuaciones mayores a 1.00, tal como se concibe en el modelo propuesto por el autor original.

Así mismo, se evidenció en la cargas factoriales un valor mínimo de .326, de tal forma que los 27 ítems presentaron saturaciones con cargas factoriales mayores al .30, lo cual corresponde con la teoría. En base a lo reportado, se muestra que la Escala de felicidad de Lima (EFL) cuenta con datos que avalan la presencia de validez de constructo.

Confiabilidad.

Además, se evidenció la confiabilidad de la Escala de felicidad de Lima (EFL) de Alarcón (2006), tal como se observa en la siguiente tabla:

Tabla 8

Estadístico de confiabilidad de la Escala de felicidad de Lima (EFL)

Dimensiones / Variable	Ítems	Alfa [IC 95%]
Ausencia de sufrimiento profundo	10	.866 [.788, .917]
Satisfacción con la vida	6	.812 [.707, .882]
Realización personal	6	.797 [.685, .872]
Alegría de vivir	5	.838 [.746, .899]

En la tabla 8, se observa que el valor alfa de Cronbach varía de .797 a .866 para las dimensiones de la felicidad, lo cual indica una alta confiabilidad debido a que las puntuaciones fueron superiores a .70. Asimismo, la escala de felicidad global (27 ítems) muestra alta confiabilidad con un alfa de Cronbach de .883.

Baremos.

Tabla 9

Baremos para de la Escala de felicidad de Lima (EFL)

n (64)	F1	F2	F3	F4	Total
Bajo	Menor a 33	Menor a 19	Menor a 18	Menor a 14	Menor de 86
Moderado	34 a 41	20 a 23	19 a 22	15 a 17	86 a 105
Alto	42 a más	44 a más	23 a más	18 a más	106 a más

Nota: F1 (ausencia de sufrimiento profundo), F2 (satisfacción con la vida), F3 (realización personal), F4 (alegría de vivir)

Así mismo, en la tabla 9 se presenta la elaboración de los baremos para el Escala de felicidad de Lima (EFL) para la medición de la variable, donde se representa por la siguiente categorización para la escala general: bajo (menor a 86), moderado (86 a 105) y alto (106 a más).

3.6. Procesamiento de los datos

Para la recolección de los datos, primero se solicitó una carta de presentación a la facultad de Humanidades de la Universidad Autónoma del Perú, la cual permitió la aplicabilidad de los instrumentos a la muestra de estudiantes seleccionada.

Se recogieron los datos mediante la aplicación de dos instrumentos, para ello los estudiantes decidieron su participación, es decir, no fueron forzados por su participación sino bajo su libre decisión. Asimismo, se recolectó un consentimiento virtual que autorizaba su colaboración con la investigación, de tal manera que solo los estudiantes que aceptaron fueron tomados en cuenta para la consideración de los resultados. Toda la información recabada permanecerá bajo confidencialidad y se respetará los principios de la declaración de Helsinki.

Previo a la aplicación de los instrumentos se procedió a traspasarlos a una versión virtual empleando la herramienta Google Forms, una vez ejecutado se envió

vía WhatsApp, correo electrónico, Instagram o Facebook a los estudiantes de la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Lima Sur para que puedan completarlos. El tiempo aproximado de duración de los inventarios fue de 10 a 15 minutos, además dentro del cuestionario se encuentran las pautas para el automarcado.

Una vez evaluados y depurado los datos recabados, se procedió a crear la base de datos para los análisis estadísticos más pertinentes según el diseño seleccionado, la cual fue ejecutada mediante el programa de Microsoft Excel 2019.

Los programas estadísticos que se utilizaron según los requerimientos fueron el software estadístico IBM SPSS versión 26 y el programa estadístico JASP versión 0.14. Donde se reconoció los niveles descriptivos de las variables mediante la identificación de la frecuencia y porcentajes tanto del optimismo atribuido como para la felicidad.

Para identificar la distribución de los datos se ejecutó la prueba de normalidad de Kolmogorof-Smirnov debido a que la cantidad de participantes que se encuentra correspondiente para dicho estadístico ($n > 50$), de tal forma que se contó con una distribución no normal, motivo por el cual los estadísticos utilizados fueron no paramétricos.

Los análisis inferenciales, en especial los de relación, se realizaron mediante la prueba estadística de correlación de Spearman (ρ) debido a que se contó con una muestra no normal ($p < .05$).

Los datos fueron analizados mediante un nivel del valor de significancia (p), de tal manera que un $p < .05$ será considerado como la existencia de relación, el cual es el criterio mínimo para establecer significancia de los análisis estadísticos; asimismo,

para el contraste de la hipótesis se estimaron los tamaños del efecto e intervalos de confianza a un 95%.

Tabla 10

Análisis de normalidad del optimismo atribuido y la felicidad

n = 204	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
D1: Optimismo	0.111	204	0.000
D2: Pesimismo	0.246	204	0.000
Optimismo atribuido	0.127	204	0.000
D1: Ausencia de sufrimiento	0.118	204	0.000
D2: Satisfacción con la vida	0.099	204	0.000
D3: Realización personal	0.105	204	0.000
D4: Alegría de vivir	0.183	204	0.000
Felicidad	0.095	204	0.000

Nota: n (cantidad de muestra), a (corrección de significación de Lilliefors), gl (grados de libertad).

En la tabla 10 se presenta el análisis de normalidad del optimismo atribuido y la felicidad, donde se observa que las dos variables y sus dimensiones cuentan con puntuaciones no normales ($p < .05$), de tal manera que la muestra cuenta con una distribución no normal, siendo necesario el uso de estadísticos no paramétricos para la identificación de los objetivos.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

4.1.1. Niveles del optimismo atribuido

Tabla 11

Niveles del optimismo atribuido

Niveles	Optimismo atribuido	
	<i>f</i>	%
Bajo	39	19.1
Moderado	115	56.4
Alto	50	24.5
Total	204	100.0

Respecto a los resultados descriptivos, en la tabla 11 se presenta el análisis de los niveles del optimismo atribuido, donde se muestra que el 56.4% (115 estudiantes) contaron con una mayor prevalencia para el nivel moderado, seguido por un 24.5% (50 estudiantes) en un nivel alto y el 19.1% (39 estudiantes) en nivel bajo.

Tabla 12

Niveles del optimismo atribuido según el sexo

Sexo	Niveles	Optimismo atribuido	
		<i>f</i>	%
Femenino	Bajo	25	17.4
	Moderado	84	58.3
	Alto	35	24.3
	Total	144	100.0
Masculino	Bajo	14	23.3
	Moderado	31	51.7
	Alto	15	25.0
	Total	60	100.0

Además, en la tabla 12 se presenta la distribución de los niveles del optimismo atribuido según el sexo, existiendo una mayor presencia del nivel bajo para el sexo masculino (23.3%) que el femenino (17.4%).

4.1.2. Niveles de la felicidad

Tabla 13

Niveles de la felicidad

Niveles	Felicidad	
	<i>f</i>	%
Bajo	24	11.8
Moderado	132	64.7
Alto	48	23.5
Total	204	100.0

En cuanto a la variable felicidad se puede observar que en la tabla 13 se identifica una mayor existencia del nivel moderado (64.7%) seguido por el nivel alto con 48 sujetos.

Tabla 14

Niveles de la felicidad según el sexo

Sexo	Niveles	Felicidad	
		<i>f</i>	%
Femenino	Bajo	17	11.8
	Moderado	92	63.9
	Alto	35	24.3
	Total	144	100.0
Masculino	Bajo	7	11.7
	Moderado	40	66.7
	Alto	13	21.7
	Total	60	100.0

Asimismo, en la tabla 14 se presenta el análisis de los niveles de felicidad según el sexo, donde se muestra que tanto mujeres como varones presentan mayor prevalencia el nivel moderado, siendo representado con un 63.9 % y 66.7% respectivamente. Sin embargo, las mujeres cuentan con mayor puntuación en el nivel alto (24.3%) que los hombres (21.7%).

4.2. Contrastación de hipótesis

4.2.1. Hipótesis general

H₀: No existe relación entre el optimismo atribuido y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

H_a: Existe relación entre el optimismo atribuido y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

Tabla 15

Análisis de relación entre el optimismo atribuido y la felicidad

n (204)	Optimismo atribuido			
	<i>rho</i>	IC [95%]	<i>p</i>	VE
Felicidad	.550	[.447, .639]	.001	.303

Nota: rho (coeficiente de correlación de Spearman), IC (intervalos de confianza), *p* (coeficiente de significancia), VE (varianza explicada)

Respecto a la contrastación de la hipótesis general, en la Tabla 15 se observa la existencia de relación altamente significativa ($p < .01$), de tipo directa y con un tamaño del efecto grande ($rho = .550$), con una varianza que explica el 30.3%. Por lo señalado, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula.

4.2.2. Hipótesis específicas

H₀: No existe relación entre el optimismo atribuido y la dimensión ausencia de sufrimiento profundo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

H₁: Existe relación entre el optimismo atribuido y la dimensión ausencia de sufrimiento profundo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

Tabla 16

Análisis de relación entre el optimismo atribuido y la dimensión ausencia de sufrimiento

n (204)	Optimismo atribuido			
	<i>rho</i>	IC [95%]	<i>p</i>	VE
Ausencia de sufrimiento profundo	.595	[.498, .667]	.001	.354

Nota: rho (coeficiente de correlación de Spearman), IC (intervalos de confianza), *p* (coeficiente de significancia), VE (varianza explicada)

De forma similar, en la tabla 16 se reconoce la existencia de relación altamente significativa ($p < .01$) con tendencia positiva y un tamaño del efecto grande ($rho = .595$) entre el optimismo atribuido y la ausencia de sufrimiento profundo; asimismo, la varianza explicada para ambas variables es el 35.4%. Motivo por el cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

H₀: No existe relación entre el optimismo atribuido y la dimensión satisfacción con la vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

H₂: Existe relación entre el optimismo atribuido y la dimensión satisfacción con la vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

Tabla 17

Análisis de relación entre el optimismo atribuido y la dimensión satisfacción con la vida

n (204)	Optimismo atribuido			
	<i>rho</i>	IC [95%]	<i>p</i>	VE
Satisfacción con la vida	.451	[.334, .554]	.001	.203

Nota: rho (coeficiente de correlación de Spearman), IC (intervalos de confianza), *p* (coeficiente de significancia), VE (varianza explicada)

Así también, en la tabla 17 se observa el análisis de relación entre el optimismo atribuido y la dimensión satisfacción con la vida, donde se muestra la existencia de relación altamente significativa ($p < .01$), de tipo directa y con un tamaño del efecto moderado ($rho = .451$) entre las variables; además, la varianza explicada fue el 20.3%. Visto ello se reconoce la existencia de la hipótesis alterna.

H₀: No existe relación entre el optimismo atribuido y la dimensión realización personal en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

H₃: Existe relación entre el optimismo atribuido y la dimensión realización personal en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

Tabla 18

Análisis de relación entre el optimismo atribuido y la dimensión realización personal

n (204)	Optimismo atribuido			
	<i>rho</i>	IC [95%]	<i>p</i>	TE
Realización personal	.168	[.031, .298]	.016	.028

Nota: rho (coeficiente de correlación de Spearman), IC (intervalos de confianza), *p* (coeficiente de significancia), VE (varianza explicada)

Respecto a la tabla 18, se demuestra la existencia de relación significativa, de tipo directa y un tamaño del efecto pequeño entre el optimismo atribuido y la dimensión realización personal de la felicidad ($rho = .168$, $p < .05$), con una varianza mínima de 2.8%. Sin embargo, se reconoce el rechazo de la hipótesis nula y se acepta la alterna.

H₀: No existe relación entre el optimismo atribuido y la dimensión alegría de vivir en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

H₄: Existe relación entre el optimismo atribuido y la dimensión alegría de vivir en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

Tabla 19

Análisis de relación entre el optimismo atribuido y la dimensión alegría de vivir

n (204)	Optimismo atribuido			
	<i>rho</i>	IC [95%]	<i>p</i>	VE
Alegría de vivir	.534	[.428, .625]	.001	.285

Nota: *rho* (coeficiente de correlación de Spearman), IC (intervalos de confianza), *p* (coeficiente de significancia), VE (varianza explicada)

Para la relación entre el optimismo atribuido y la dimensión alegría de vivir se puede observar la tabla 19, la cual señala la existencia de relación altamente significativa, de tipo directa y con una tamaño del efecto grande ($rho = .534$, $p < .01$), además, la varianza explicada es de 28.5%. Dicho ello, se confirma el rechazo de la hipótesis nula y se acepta la alterna.

CAPÍTULO V
DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

La presente investigación tuvo como objetivo central el determinar la relación entre las variables optimismo atribuido y felicidad en una muestra de estudiantes del I al XI ciclo de la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

En función a lo mencionado anteriormente uno de los hallazgos más relevantes encontrados en la presente investigación demuestra la existencia de relación directa entre el optimismo atribuido y la felicidad ($\rho = 0.550, p < 0.01$), además se reconoce un tamaño del efecto grande que demuestra una mayor evidencia empírica debido a que el optimismo atribuido es explicado por 30.3% de la felicidad por parte de los estudiantes de psicología de una universidad de Lima Sur, evidenciándose que a una mayor presencia del optimismo atribuido mayor ocurrencia de actitudes relacionadas con la felicidad, debido a que la capacidad con la que cuentan los estudiantes para poder percibir entusiasmo por su futuro y la perseverancia por lograr sus metas va a encontrarse asociado a una mayor percepción de felicidad sobre la vida que se encuentran llevando los universitarios evaluados .

Estos resultados se asemejan a lo reportado por Hernández y Carranza (2017) quienes también encontraron relación significativa entre la felicidad y el optimismo atribuido, de tal manera que señalaron que a mayor felicidad mayor ocurrencia del optimismo en estudiantes de educación superior de Argentina. Alejos (2018) también reconoció que la felicidad se encontraba influenciada por las variables de autoeficacia y optimismo atribuido; así como también, para Salazar (2017) la relación entre ambas variables fue de tendencia directa y con una magnitud moderada. Por ello, se cuenta con mayor evidencia para poder confirmar la presencia de la hipótesis alterna que considera la relación directa entre el optimismo atribuido y la felicidad. Frente a lo

encontrado cabe la necesidad de poder ejecutar programas de promoción que busquen desarrollar habilidades cognitivas y actitudinales que cuenten con una visión optimista en diferentes ámbitos de vida de los estudiantes para que se fortalezca la percepción de la felicidad en su vida diaria mediante la ejecución de sus objetivos y acercamiento de metas trazadas.

Tal como argumenta Hernández (2020), quien reconoce la importancia de desarrollar habilidades basadas en el optimismo y el sentido del humor para incrementar la perspectiva de eficacia ante la ejecución de actividades diarias y la motivación de los estudiantes para involucrarse en sus metas. Así como también, Seligman (2011) en base al modelo teórico de la psicología positiva reconoce la importancia de contar con actitudes relacionadas a la percepción de felicidad como un indicador para determinar una mayor presencia de bienestar integral, sumado a la visión optimista que mantienen ante la ejecución de sus actividades. Es por ello que se sustenta la ejecución y aplicación de programas de entrenamiento en el desarrollo de habilidades cognitivas y comportamentales que busquen incrementar la percepción de bienestar mediante mayores cogniciones orientadas a la a ejecución de continuidad de sus actividades y metas.

El optimismo atribuido consiste en una representación que guía a la persona a alcanzar una serie de objetivos debido a que prevalece una orientación hacia su futuro, de tal forma que el presentar niveles bajos va a interferir con el logro de metas a mediano o largo plazo. En dicho sentido, otro de los hallazgos encontrados en la presente investigación apoyan que la mitad de estudiantes (56.4%) contaron con un nivel moderado para el optimismo atribuido, mientras uno de cada cuatro (24.5%) con niveles altos y dos de cada diez (19.1%) con nivel bajo. Así mismo, se reconoce que

las mujeres (58.3%) y los varones (51.7%) mantienen mayor presencia de nivel moderado.

Lo cual quiere decir que los estudiantes evaluados contaron con una mayor percepción sobre la continuidad de sus actividades para poder lograr una ejecución satisfactoria de diferentes ámbitos de su vida, siendo manifestado en un nivel moderado y alto, a pesar de que se hayan encontrado recibiendo sus clases de forma virtual producto del estado de confinamiento cuentan con una percepción favorable de mejores condiciones futuras, tanto los varones como las mujeres, puesto que se cuentan con habilidades cognitivas orientadas a su propia formación de la carrera estudiada de psicología, motivo por el cual logran percibir mejores aspectos sobre la prevalencia del cuidado hacia su futuro y metas.

Estos resultados se asemejan a lo identificado por Hernández y Carranza (2017) quienes reconocieron una mayor cantidad de estudiantes con nivel moderado de optimismo, del mismo modo, Alejos (2018) reportó que seis de cada diez estudiantes de una universidad de Lima Sur contaron con niveles moderados del optimismo atribuido, mientras que para Quispe (2018) cuatro de cada diez estudiantes pertenecientes a Lima Metropolitana presentaron niveles medios para dicha variable. Ortín et al. (2013) argumenta que las personas optimistas van a contar con una serie de acciones que le ayudan a mantener un mayor acercamiento con sus metas y objetivos, contando con una visión positiva del futuro.

Por consiguiente, se evidencia que los estudiantes evaluados mantiene mayor presencia del nivel moderado de optimismo atribuido, sin embargo es importante reconocer que también se encuentra un cierto grupo en los niveles extremos de bajo y alto, siendo en especial interés los de nivel bajo para poder implementar estrategias de intervención mediante la ejecución de programas de promoción de la salud que

busquen incrementar las habilidades flexibilidad psicológica mediante la puesta en práctica de ejercicios de debates y metáforas.

Así como reconocen Cobos-Sánchez et al. (2017) que las intervenciones basadas en habilidades de flexibilidad psicológica que propone Hayes et al. (1999) ante la ocurrencia de pensamientos, emociones, sensaciones y actitudes que puedan estar generando consecuencias negativas o interferencia con el logro de metas trazadas, van a encontrarse fortaleciendo la variabilidad de comportamientos que se acerquen a mejores condiciones, de tal forma que el grado de optimismo atribuido se incrementa por la resolución de forma efectiva de los sucesos privados aversivos. Es por ello que resulta importante la ejecución de programas de intervención que busquen incrementar habilidades de flexibilidad psicológica en los estudiantes para que puedan contar con mejores alternativas de involucramiento con aspectos internos o privados que fomenten mejor optimismo en su vida diaria.

En cuanto a la otra variable, la felicidad es considerada como un sentimiento que se encuentra presente en el momento en que las personas perciben experiencias gratificantes en función a su vida diaria, de tal manera que un nivel bajo interfiere con las sensaciones de bienestar y gratificación en diversas actividades de la vida diaria. En dicho sentido, se encontró en función al segundo objetivo específico que alrededor de seis de cada diez (64.7%) estudiantes presentaron niveles moderados de felicidad, mientras que cerca de uno de cada cuatro (23.5%) con niveles altos y uno de cada diez (11.8%) con nivel bajo. Además, tanto para hombres como para mujeres existe mayor presencia en el nivel moderado, siendo para el nivel alto ligeramente mayor en las mujeres (24.3%) que los varones (21.7%).

Estos resultados evidencian que los estudiantes que fueron evaluados percibieron niveles moderados y altos de felicidad sobre la vida que se encuentran

experimentando, lo cual fomenta una mayor ausencia de sufrimiento, mejor satisfacción con su vida, realización personal y la alegría de sentirse bien con sus acciones que realizan, demostrando mayor percepción de felicidad a pesar de estar experimentando condiciones de confinamiento producto del Covid-19, lo cual evidencia emociones y sensaciones placenteras dentro de sus hogares y acciones ejecutadas durante el estado de confinamiento. Los datos presentados anteriormente se asemejan a lo reportado por Figueroa et al. (2019) quienes identificaron una mayor existencia para el nivel moderado de felicidad en una muestra de estudiantes universitarios de México, asimismo, para Hernández y Carranza (2017) también existió una mayor agrupación para el nivel moderado de felicidad en universitarios argentinos. Alejos (2018) encontró que seis de cada diez estudiantes (65.2%) contaron con nivel medio en cuanto a la percepción de felicidad que mantenían sobre vida diaria.

De forma similar, para Salazar (2017) la existencia de felicidad fue mayor en el nivel moderado en universitarios de Lima Metropolitana. En cambio, Ortega et al. (2019) reconoció una mayor presencia en cuanto al nivel alto de felicidad en estudiantes de universidades públicas con edades entre los 17 a 27 años. Estos resultados confirman lo encontrado en la presente investigación, reconociendo mayor presencia para el nivel moderado de la felicidad en una muestra de estudiantes universitarios, sin embargo, también existe una cantidad de evaluados con nivel bajo. Por tal motivo resulta importante la ejecución de programas de intervención que fomenten una mejor percepción de las actividades diarias que se encuentren realizando, desarrollando un entrenamiento en habilidades de atención plena o mindfulness para centrarse en el discernimiento de experiencias agradables y emociones displacenteras.

Existen diversos estudios y metaanálisis que reconocen el incremento de las estrategias basadas en mindfulness para la atención plena de las ocurrencias experimentadas en la vida diaria y reducción de la percepción estresante sobre diferentes aspectos medioambientales (Fuente, Franco y Mañas, 2010; Oblitas, Soto, Anicama y Arana, 2019), tal como reconoce Pardo y González (2019) quienes en un estudio de diseño experimental donde implementaron un programa de entrenamiento en habilidades de atención plena basado en mindfulness en estudiantes universitarios, reconociendo un efecto significativo respecto al aumento de estrategias de afrontamiento, en especial en aspectos basados en la reevaluación positiva de cogniciones percibidas de forma negativa, así como también para la planificación de sus actividades. Es por ello que se pretende incrementar las habilidades basadas en mindfulness para una mayor atención a las acciones que se encuentran generando sensaciones de placer y felicidad en los estudiantes universitarios evaluados.

Respecto a los resultados de correlación para el optimismo atribuido en función a las dimensiones de la felicidad, se expresa de forma jerárquica cada una de las dimensiones en función a cada uno de los objetivos siguientes. En base a lo expresado, se reconoce que para el tercer objetivo específico existe relación directa y de magnitud moderada entre el optimismo atribuido y la ausencia de sufrimiento profundo ($\rho = 0.595$, $p < .01$). Por otra parte, además de mostrar el valor de la significancia estadística también se reconoce una significancia práctica mediante el tamaño del efecto que manifiesta una varianza que explica el 30.3% de relación.

Esto quiere decir que, a mayor presencia de una visión positiva sobre sus actividades y el futuro, los estudiantes van a evidenciar una mayor percepción sobre la ausencia de sufrimiento debido a que no lo consideran como obstáculo para la resolución de sus metas personales. De forma similar, Flores y Sánchez (2019)

encontraron que una mayor existencia del optimismo atribuido se mantuvo correlacionado con la presencia de sentido del humor, el cual conto con una relación de forma directa y con una magnitud débil en universitarios con edades entre los 18 a 75 años en México. Así mismo, para Hernández y Carranza (2017) también existió relación significativa entre el optimismo atribuido con la dimensión de la felicidad de ausencia de sufrimiento. Caycho et al. (2017) expresaron que el optimismo va a estar acercando a los estudiantes a una mayor percepción de logro y satisfacción con sus actividades, de tal forma que el grado de sufrimiento expresado no es tomado en cuenta debido a una mayor atención para los aspectos actitudinales que puedan ejecutar.

Estos resultados demuestran una mayor evidencia empírica para poder rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, la cual refiere una relación significativa entre el optimismo atribuido y la ausencia de sufrimiento expresado, demostrando que si se incrementa una variable también va a notarse un incremento en la segunda variable. Dicho esto, resulta necesario fortalecer las habilidades relacionadas al optimismo atribuido, llegando a implementar un entrenamiento en modelamiento verbal y programación de actividades para el incremento en la percepción de optimismo y la reducción de los sentimientos de sufrimiento, tal como Barnes-Holmes et al. (2005) reconocen que las expresiones verbales que las personas se hacen sobre sus diferentes experiencias de la vida diaria van a estar determinando nuevos comportamientos , de tal manera que las expresiones públicas y privadas van a ser una herramienta favorable para enmarcar relaciones con otras clases de respuesta funcionales. Llegando a orientar el diseño de un programa de entrenamiento conductual centrado en verbalizaciones optimistas mediante la técnica del modelado, la cual facilite la reducción del malestar y sufrimiento.

Respecto a lo encontrado en el tercer objetivo específico, se observa una relación significativa y directa entre el optimismo atribuido y la dimensión de satisfacción con la vida ($\rho = 0.451$, $p < .01$), sin embargo, además de mostrar el valor de la significancia estadística también se reconoce una significancia práctica mediante el tamaño del efecto que manifiesta una varianza que explica el 20.3% de relación. Lo cual quiere decir que a mayor optimismo atribuido mayor grado de experiencias y percepciones relacionadas con la satisfacción a la vida, debido a que el experimentar cogniciones destinadas a un mayor optimismo en los estudiantes evaluados se produjo debido a que pertenecieron a la carrera profesional de psicología, la cual fomenta mayores habilidades y conocimientos de seguridad de la continuidad de sus acciones.

Lo expresado con anterioridad coincide con lo reportado por Hernández y Carranza (2017) quienes señalaron que una mayor presencia de optimismo y visión positiva del futuro mayor satisfacción con la vida y un mejor grado de autorrealización debido al acercamiento de sus valores y metas personales. Salazar (2017) también concibió que el optimismo atribuido estaba relacionado significativamente de forma directa y con magnitud moderada respecto a la satisfacción con la vida. Para Alarcón (2006) la presente dimensión de felicidad va a estar siendo desarrollada en base al acercamiento de las personas con sus metas y valores, de tal manera que una realización de sus actividades de forma eficiente, junco con una buena calidad de vida va a estar determinando el sentido positivo de la vida. Dicho esto, se puede afirmar la existencia de la hipótesis alterna que refiere que a una mayor cantidad de estudiantes con optimismo atribuido mayor sentido positivo de la vida.

Sin embargo, resulta importante orientar a futuros investigadores a ejecutar estudios donde se utilicen las mismas variables, pero con una muestra mucho mayor

de estudiantes, con un muestreo probabilístico y representativo a nivel institucional para que los resultados que se puedan obtener sean generalizables a un mayor número de persona, tal como Otzen y Manterola (2017) expresan que los muestreos probabilísticos facilitan un mayor entendimiento de la representatividad de los resultados a la población total, pudiendo extrapolar lo obtenido a grandes rasgos. En base a ello, se recomienda la ejecución de estudio con una mayor cantidad de estudiantes que se obtengan mediante un muestreo representativo.

Continuando con lo encontrado para el cuarto objetivo específico, se reconoce la presencia de relación directa y de grado muy débil entre el optimismo atribuido y la realización personal ($\rho = 0.168$, $p < .01$), además se observa que la varianza explicada para ambas variables es mínima, siendo representado por el 2.8% de relación; sin embargo, esto quiere decir que a mayor optimismo atribuido mayor realización personal. Los resultados anteriormente presentados guarda relación con lo identificado Hernández y Carranza (2017) quienes reconocieron la existencia de significancia estadística entre el optimismo atribuido con la autorrealización, mostrando una tendencia directa y de grado débil en universitarios con edades entre los 19 a 47 años de Argentina.

Así mismo, Alejos (2018) determinó relación significativa entre el optimismo con el grado de autoeficacia, de tal forma que los estudiantes evaluados de Lima Sur que presentaron mayores niveles para el optimismo también contaron con mayor presencia para la autoeficacia. Según lo expresado por Talledo (2015) el desarrollo y ejecución de habilidades relacionadas con el optimismo van a estar fortaleciendo la percepción de bienestar con el cuentan las personas, mejorando sus hábitos y la percepción que mantienen de su estilo de vida. En base a lo señalado se cuenta con mayor evidencia para aceptar la existencia de la hipótesis alterna, la cual confirma la

correlación entre ambas variables analizadas, sin embargo, se observa un grado de relación muy débil, lo cual demuestra la existencia de otras variables que puedan estar mediando dicha relación como el grado de autoeficacia, percepción de calidad de vida y las habilidades específicas para la resolución de tareas en particular.

Por tal motivo, resulta importante orientar a los futuros investigadores en analizar la existencia de la asociación que pueda existir entre el optimismo atribuido con la realización personal y las posibles variables mediadoras que expliquen mejor dicha relación. Debido a que, tal como reconoce Seligman (1999) el optimismo se va a encontrar determinado por los aspectos positivos en cuanto a su estado de ánimo, de tal manera que las emociones experimentadas van poder reducir la ocurrencia de cogniciones optimistas sobre el involucramiento con determinadas actividades. Vera-Villarroel y Celis-Atenas (2013) identificaron que el estado anímico se encontró mediando la influencia del optimismo sobre la salud física y personal. Debido a la relación entre el optimismo y la realización personal, se recomienda el poder ejecutar otro tipo de análisis en base a variables mediadoras que puedan explicar mucho mejor la relación bivariada.

Finalmente, en cuanto a lo encontrado para el cuarto objetivo específico, se puede apreciar la existencia de relación significativa y directa entre el optimismo atribuido y la alegría de vivir ($\rho = 0.534$, $p < .01$), contando con una varianza que explica el 28.5% de relación. Esto quiere decir que a una mayor presencia del optimismo atribuido los estudiantes también van a mostrar mayor capacidad para poder sentirse bien con las acciones que se encuentren realizando en su vida diaria, debido a que al incrementar su capacidad para continuar con la percepción de acciones futuras de manera anticipada va a estar generando mejores estados de felicidad y de alegría de vivir, manteniéndose una gran variedad de dichos aspectos

producto del estado de confinamiento que se encuentran experimentando, el cual incrementa las ansias de continuar con las actividades antes realizadas, incrementando su optimismo y la alegría de vivir.

Esto se asemeja a lo reportado por Flores y Sánchez (2019) quienes reconocieron que el optimismo atribuido estaba relacionado de forma significativa con el sentido del humor en estudiantes de una universidad nacional de México. Tal como señala Valiente (2000) se parecía que la capacidad con la que cuente la persona para poder percibir una mayor alegría en su modalidad de vivir va a estar dependiendo de las actitudes que mantienen para enfrentarse a los retos de la vida diaria y la superación de sus metas personales.

Estos datos cuentan con mayor evidencia para poder afirmar la existencia de la hipótesis alterna, la cual concibe la presencia de relación significativa entre el optimismo atribuido y la alegría de vivir, sin embargo, los resultados son relevantes para la muestra evaluada debido a que se puede coordinar con los docentes y el personal encargado en la escuela profesional de psicología la realización de charlas de promoción de la salud bajo la modalidad virtual, con la finalidad de que se fomente una mayor ocurrencia de verbalizaciones optimistas ante diferentes aspectos de su vida, fortaleciendo en estrategias de planificación y organización de objetivos a corto y mediano plazo para que se incrementen las ganas de vivir con una mayor percepción de alegría ante el esfuerzo brindado en sus actividades. Tal como Vera-Villarroel y Celis-Atenas (2013) reconocen que las habilidades cognitivas basadas en el optimismo se encuentran fortaleciendo la presencia de mayores sensaciones de bienestar, de salud física y mental. De tal manera, que se propone el crear programas que busquen incrementar el repertorio de habilidades cognitivas basadas en el optimismo.

5.2. Conclusiones

1. Se identificó que existe correlación significativa, de tendencia directa y grado moderado ($\rho = 0.550$, $p < .01$) entre el optimismo atribuido y la felicidad, lo cual quiere decir que a mayor presencia de optimismo atribuido la felicidad también se verá aumentada.
2. Se reconoció que la mitad de estudiantes (56.4%) contaron con nivel moderado, seguido por uno de cada cuatro (24.5%) con nivel alto y dos de cada diez (19.1%) con nivel bajo. Lo cual quiere decir que existió una mayor prevalencia de optimismo en el nivel moderado y alto, reconociendo una visión del futuro de forma positiva.
3. Existe mayor presencia del nivel moderado (64.7%) de optimismo atribuido, sin embargo, es importante reconocer que también se encuentra un cierto grupo en los niveles extremos de alto (23.5%) y bajo (11.8%), mostrando que la mayoría de estudiantes presentaron niveles óptimos de felicidad.
4. Existe relación directa y de magnitud moderada ($\rho = 0.595$, $p < .01$) entre el optimismo atribuido y la ausencia de sufrimiento profundo, además con una varianza que explica el 30.3% de relación. Esto quiere decir que a mayor optimismo atribuido mayor presencia de la ausencia de sufrimiento.
5. Existe relación significativa y directa ($\rho = 0.451$, $p < .01$) entre el optimismo atribuido y la dimensión de satisfacción con la vida, además se observa una varianza que explica el 20.3% de relación. Esto quiere decir que a mayor optimismo atribuido mayor satisfacción con la vida.
6. Existe relación directa y de grado muy débil ($\rho = 0.168$, $p < .01$) entre el optimismo atribuido y la realización personal, además se observa que la

varianza explica el 2.8% de relación. Esto quiere decir que a mayor optimismo atribuido mayor realización personal.

7. Existe relación significativa y directa ($\rho = 0.534$, $p < .01$) entre el optimismo atribuido y la alegría de vivir, además se observa una varianza que explica el 28.5% de relación. Esto quiere decir que a mayor optimismo atribuido mayor alegría de vivir.

5.3. Recomendaciones

- Ejecutar programas de promoción que busquen desarrollar habilidades cognitivas y actitudinales que estimulen una visión optimista en diferentes ámbitos de vida de los estudiantes para que se fortalezca la percepción de la felicidad mediante la ejecución de sus objetivos y acercamiento de metas trazadas.
- Implementar estrategias de intervención mediante la ejecución de programas de promoción de la salud que busquen incrementar las habilidades de flexibilidad psicológica mediante la puesta en práctica de ejercicios de debates y metáforas en los estudiantes universitarios.
- Diseñar y ejecutar programas de intervención cognitiva que fomenten una mejor percepción de las actividades diarias que se encuentren realizando los universitarios evaluados, fomentando un entrenamiento en habilidades de atención plena o mindfulness para el discernimiento de las experiencias agradables y las emociones displacenteras.
- Fortalecer las habilidades relacionadas al optimismo atribuido mediante la ejecución de programa de intervención conductual que estimule el entrenamiento en modelamiento verbal y programación de actividades

para el incremento en la percepción de optimismo y la reducción de los sentimientos de sufrimiento.

- Orientar a futuros investigadores a ejecutar estudios donde se utilicen las mismas variables, pero con una muestra mucho mayor de estudiantes, contando con el uso de muestreos probabilísticos y representativos a nivel institucional, con la finalidad de que los resultados que se puedan obtener sean generalizables a un mayor número de persona.
- Orientar a los futuros investigadores en analizar la existencia de la asociación que pueda existir entre el optimismo atribuido con la realización personal y las posibles variables mediadoras que expliquen mejor dicha relación, utilizando un modelamiento de ecuaciones estructurales para una mejor visualización de la variables mediadoras como autoeficacia, percepción de calidad de vida y cierto grupo de habilidades específicas para la resolución de tareas en particular.
- Coordinar con los docentes y el personal encargado en la escuela profesional de psicología la realización de charlas de promoción de la salud bajo la modalidad virtual, con la finalidad de que se fomente una mayor ocurrencia de verbalizaciones optimistas ante diferentes aspectos de su vida, fortaleciendo en estrategias de planificación y organización de objetivos a corto y mediano plazo para que se incrementen las ganas de vivir con una mayor percepción de alegría ante el esfuerzo brindado en sus actividades.

REFERENCIAS

- Agencia Francesa Presse (2021). Costa Rica el 'país más feliz' de Latinoamérica y el 16° en el mundo. *SINART Costa Rica Medios*. <https://bit.ly/3x1MAuc>
- Alarcón, R. (2013). Construcción y validación de una escala para medir el optimismo. *Sociedad Peruana de Psicología Positiva*, 12(1), 33-39. <https://bit.ly/3GFsYPQ>
- Alejos, C. (2018). *Autoeficacia y optimismo atributivo en la determinación de la felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://bit.ly/3PRaAYS>
- Arequipeño, F. y Lastra, H. (2016). *Optimismo como factor protector de la ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Tarapoto* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana la Unión]. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana la Unión. https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/ri_apsicologia/article/view/875
- Arias, W., Caycho, T., Ventura, J., Maquera, C., Ramírez, M., y Tamayo, X. (2016). Análisis exploratorio de la escala de felicidad de Lima en universitarios de Arequipa (Perú). *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 10(1), 13-24. <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v10n1/v10n1a02.pdf>
- Banco Mundial (2019). El optimismo prevalece en el mundo para 2019, aunque el pesimismo aumenta en Europa occidental, Rusia y Oriente Medio. *La Vanguardia*. <https://bit.ly/3GzwyLg>
- Barnes-Holmes, D., Rodríguez, M. y Whelan, R. (2005). La teoría de los marcos relacionales y el análisis experimental del lenguaje y la cognición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(2), 255-275. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rlp/v37n2/v37n2a03.pdf>

- Biber, D., Czech, D., Donald, E., Hassett, A., & Tucker, A. (2021). The relationship between sleep duration, body mass index and optimism levels in generation Z. *Journal of Interdisciplinary Studies in Education*, 11(1), 92-101. <https://www.ojed.org/index.php/jise/article/view/3161/1822>
- Boston Consulting Group (2020). Perú es uno de los países más optimistas de Sudamérica frente al coronavirus. *Andina*. <https://bit.ly/3x2yp6H>
- Calderón, V. (2016). Propiedades psicométricas de la escala de felicidad de Lima en estudiantes de secundaria. *Revista de Investigación de Estudiantes de Psicología, JANG*, 5(1), 1-28. <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/JANG/article/view/880/687>
- Caycho, T., Ventura-León, J. y Castilla-Cabello, H. (2017). Análisis factorial confirmatorio de una escala de optimismo atribuido en una muestra peruana. *Revista Psicológica de la Universidad Católica de San Pablo*, 7(1), 13-29. <https://bit.ly/3918hKT>
- Cobos-Sánchez, L., Flujas-Contreras, J. y Gómez-Becerra, I. (2017). Intervención en flexibilidad psicológica como competencia emocional en adolescentes: una serie de casos. *Revista de Psicología Clínica con Niños, Adolescentes y Adultos*, 4(2), 135-141. <https://bit.ly/3NMYVIg>
- Consultora Internacional Gallup (2019). Cuáles son los países más optimistas y dónde se ubican los de América Latina. *BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-48073487>
- Consultora Internacional Gallup (2020). ¿Qué se espera en el mundo para 2020? Del pesimismo de España a la felicidad de África. *El confidencial*. <https://bit.ly/3PSHzA>

Encuesta Ipsos Perú (2019). En el Perú, un 42% de personas no es feliz, según Ipsos.

Gestión Tendencias. <https://bit.ly/3GzlwFI>

Figuroa, M., Rivera, M. y Sánchez, M. (2019). Felicidad y gaudibilidad en estudiantes universitarios de Nayarit, México. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 2(1), 79-91. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/60/49>

Ferrando, P., Chico, E. y Tous, J. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14(1), 673-680. <https://www.psicothema.com/pdf/782.pdf>

Flores, N. y Sánchez, R. (2019). Optimismo, resiliencia, sentido del humor y la salud de personas con pareja. *Pensando Psicología*, 15(26), 1-24. <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/3407/2992>

Fuente, J., Franco, C. y Mañas, I. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios. *Estudios Sobre Educación*, 19(1), 31-52. <https://bit.ly/3NP7rGL>

Gallup World Poll (2021). *World happiness report 2021: El top 10 de la extraña felicidad*. Condé Nast Traveler. <https://bit.ly/3azpt1l>

Gázquez, J., Pérez, M., Mercader, I. e Inglés, J. (2014). Repercusión del optimismo y de los cinco grandes factores de personalidad sobre la salud de personas mayores. *Universitas Psychologica*, 13(3), 995-1004. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v13n3/v13n3a15.pdf>

Grimaldo, M. (2004) Niveles de optimismo en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima. *Revista Liberabit, Investigaciones Originales*, 1(1), 121-146. <http://www.revistaliberabit.com/libarabit10/GRIMALDO.pdf>

- Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hernández, L. (2020). *Optimor: programa de intervención en optimismo y sentido de humor para mejorar la motivación del alumnado de secundaria* [Tesis de maestría, Universidad de Jaén]. Repositorio Institucional de la Universidad de Jaén. <https://bit.ly/3PTedwJ>
- Hernández, R. y Carranza, R. (2017). Felicidad, optimismo y autorrealización en estudiantes de un programa de educación superior para adultos. *Centro Interamericano de Investigación Psicológica y Ciencias afines*, 34(2), 307-325. <https://www.redalyc.org/pdf/180/18054403005.pdf>
- Heylighen F. (1992). *A cognitive-systemic reconstruction of Maslow's theory of self-actualization*. Behavioral Science
- Huincho, M. (2020). Nivel de felicidad y nivel de resiliencia en alumnos de una universidad privada limeña [Tesis de pregrado, Universidad Peruana los Andes]. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana los Andes. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1796/TESIS%20FINAL%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Índice Mundial de la Felicidad (2019). Reporte del índice mundial de felicidad. *Datos Socio-Demográficos*. <https://bit.ly/3wWYy77>
- Índice Mundial de la Felicidad (2020). ¿Cuáles son los países donde se es más feliz? Índice global de felicidad 2020. *Universo Abierto*. <https://bit.ly/3x4y84A>
- Índice Mundial de Felicidad (2021a). *¿Cuál es el país más feliz del mundo en tiempos de coronavirus?* https://as.com/diarioas/2021/03/20/actualidad/1616245503_906077.html

- Índice Mundial de Felicidad (2021b). *Perú. Índice Mundial de la felicidad*. Expansión.
<https://datosmacro.expansion.com/demografia/indice-felicidad/peru>
- Ipsos Perú (2021). *9 de cada 10 peruanos cree que el 2021 será mejor que el año pasado*. PQS. <https://bit.ly/393YVol>
- López-Gullón, J., Martínez-Abellán, A., y Pallarés, J. (2017). Optimismo versus pesimismo precompetitivo en los deportes de combate olímpicos. Diferencias de género, ranking y campeones. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17 (2), 67-72. <https://bit.ly/3t8qKCJ>
- Martínez, G., Mendoza, L., Parina, E. y Román, L. (2018). La felicidad de los millennials en Lima Metropolitana, 2018 [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://bit.ly/3x44pbT>
- Medina, M. (2017). *Afrontamiento y optimismo disposicional en pacientes mujeres con cáncer de mama* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/9108>
- Oblitas, L., Soto, D., Anicama, J. y Arana, A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia Psicológica*, 37(3), 116-128. <https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v37n2/0718-4808-terpsicol-37-02-0116.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2021). *El mundo mantiene el optimismo respecto al futuro pese al cambio climático, la crisis de salud y la incertidumbre laboral*. Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2021/01/1486302>

- Ortega, N., Dávalos, M., Rivera, A. y Guajardo, J. (2019). Inteligencia emocional, felicidad y enojo en jóvenes universitarios. *European Scientific Journal*, 15(28), 166-184. <https://bit.ly/3m3r6a6>
- Ortín, F., Vega, R. y Gosálvez, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de Psicología*, 29 (3), 637-641. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.29.3.175751>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Palomero, J., Teruel, M. y Fernández, M. (2009). El poder del optimismo. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, 23(3), 15-22. <http://www.redalyc.org/pdf/274/27419066002.pdf>
- Pardo, C. y González, R. (2019). El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Health Research*, 5(1), 51-61. <https://formacionasunivep.com/ejhr/index.php/journal/article/view/137/75>
- Pastells, S. y Font, A. (2014). Optimismo disposicional y calidad de vida en mujeres con cáncer de mama. *Psicooncología*. 11(1), 19-29. <https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/44914>
- Pérez, Y. y Otero, I. (2014). Calidad de vida, ansiedad, depresión y optimismo disposicional en pacientes con lupus eritematoso sistémico. *Psicogente*, 17 (31), 107-119. <https://bit.ly/3GJqaBe>
- Quispe, A. (2018). Optimismo y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana [Tesis de

- pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional de la Universidad Privada del Norte. <https://bit.ly/3t7u4y0>
- Rosales, A. (2017). *Autoeficacia y felicidad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://bit.ly/3abQVSm>
- Salazar, M. (2017). *Optimismo y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional de la Universidad Privada del Norte. <https://bit.ly/3za7clA>
- Sánchez, O., Martín-Brufau, R., Méndez, F., Corbalán, F. y Limiñana, R. (2010) Relación entre optimismo, creatividad y síntomas psicopatológicos en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(3), 1151-1178. <http://www.redalyc.org/pdf/2931/293122000011.pdf>
- Scheier, M., & Carver, C. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Seligman, M. (1999). *Niños optimistas: cómo prevenir la depresión en la infancia*. Grijalbo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=239732>
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understand in of happiness and well-being*. Free Press
- Talledo, K. (2015). *Optimismo disposicional y procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://bit.ly/3wWZ0IP>

Vera-Villarroel, P. y Celis-Atenas, K. (2013). Afecto positivo y negativo como mediador de la relación optimismo-salud: evaluación de un modelo estructural. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(2), 195-202. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=10761>

Vera-Villarroel, P., Córdova, N. y Celis, K. (2009). Optimismo versus autoestima: implicancia para la psicología clínica y psicoterapia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica XVIII*, 1(1), 21-30. <https://bit.ly/3aIN0aD>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título	Problema	Objetivos	Hipótesis
Optimismo atribuido y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur, 2021	¿Cuál es la relación que existe entre optimismo y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur, 2021?	<p>General</p> <p>Determinar la relación entre optimismo atribuido y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur, 2021</p> <p>Específicos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los niveles y frecuencias del optimismo atribuido en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur 2. Identificar los niveles y frecuencias de felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur 3. Analizar la relación entre el optimismo atribuido y la dimensión sentido positivo de la vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur 4. Analizar la relación entre el optimismo atribuido y la dimensión satisfacción con la vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur 5. Analizar la relación entre el optimismo atribuido y la dimensión realización personal en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur 6. Analizar la relación entre el optimismo atribuido y la dimensión alegría de vivir en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur 7. Analizar la relación entre las dimensiones de optimismo atribuido y las dimensiones de la felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur 	<p>Hipótesis General</p> <p>H1: Existe relación entre el optimismo atribuido y la felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur, 2021.</p> <p>Hipótesis Específicas</p> <p>H1: Existe relación entre el optimismo atribuido y la dimensión sentido positivo de la vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur</p> <p>H2: Existe relación entre el optimismo atribuido y la dimensión satisfacción con la vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur</p> <p>H3: Existe relación entre el optimismo atribuido y la dimensión realización personal en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur</p> <p>H4: Existe relación entre el optimismo atribuido y la dimensión alegría de vivir en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur</p> <p>H5: Existe relación entre las dimensiones de optimismo atribuido y las dimensiones de la felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur</p>

Variable	Metodología	Muestra	Instrumento
Variable 1: Optimismo atribuido	Tipo de investigación: La investigación será de tipo correlacional, ya que, se cuenta con el objetivo de identificar la relación entre el optimismo atribuido la felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur (Sánchez y Reyes, 2016).	Población y muestra: Con respecto a la población, esta será constituida por 1471 estudiantes del I al XI ciclo de la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Lima Sur, matriculados en el semestre académico 2020-II, encontrándose constituido por estudiantes tanto del sexo masculino y femenino. De la población identificada se estimó el tamaño de la muestra, que será conformada por 178 estudiantes del I al XI ciclo de la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Lima Sur, matriculados en el semestre académico 2020-II, encontrándose constituido por estudiantes tanto del sexo masculino y femenino.	Para la recolección de datos se utilizará la Escala de optimismo atributivo (EOA) de Alarcón (2013) y la Escala de felicidad de Lima (EFL) de Alarcón (2006)
Dimensiones: -Optimismo -Pesimismo	Diseño de investigación El presente estudio contará con un diseño no experimental, puesto que no se realizará la manipulación alguna de las variables de estudio; asimismo, será de corte transversal debido a que se realiza en un solo momento del tiempo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).	El tipo y método del muestreo que se utilizará para la recolección de datos será no probabilístico y por conveniencia, debido a que a la muestra será escogida mediante el propio criterio del investigador, no contando con una selección de forma aleatorizada y representativa para la generalización de los resultados.	
Variable 2: Felicidad			
Dimensiones: -Sentido positivo de la vida -Satisfacción con la vida -Realización personal -Alegria de vivir			

Anexo 2. Escala de optimismo atribuido (eoa)

(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.

Totalmente de acuerdo	Acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
TA	A	¿?	D	TD

1. Tengo esperanza en el futuro.	TA	A	¿	D	TD
2. Si fracaso en el primer intento, en la siguiente tendré éxito.	TA	A	¿	D	TD
3. Nada bueno me ocurrirá en el futuro.	TA	A	¿	D	TD
4. Tengo confianza en obtener lo que deseo.	TA	A	¿	D	TD
5. Dudo 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. Es imposible creer que obtenga 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

Anexo 3. Escala de felicidad de lima (efl)

(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.

Totalmente de acuerdo	Acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
TA	A	¿?	D	TD

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

Anexo 4. Reporte de coincidencias

TESIS JULIE LOPEZ

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	8%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad Autonoma del Peru Trabajo del estudiante	3%
4	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	docplayer.es Fuente de Internet	<1%
8	www.untref.edu.ar Fuente de Internet	<1%
9	Submitted to Universidad Senor de Sipan Trabajo del estudiante	<1%
