UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TESIS DE GRADO

OPTIMISMO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA – U.M.S.A.

POR: CECILIA BELÉN LINO BLACUTT

TUTORA: SUSANA DORA ELENA ARAMAYO SALINAS, PhD

LA PAZ - BOLIVIA
Febrero, 2020

RESUMEN

La Psicologia Positiva como enfoque nuevo de la psicología pretende abordar los aspectos positivos del ser humano, además de comprender los procesos que subyacen a las cualidades y emociones; es así, que el optimismo toma lugar importante en el diario vivir de las personas, entendida como aquella fortaleza que permite mejorar la calidad de vida y que a medida que se potencia tiene un impacto personal e interpersonal.

En relación a lo mencionado el presente documento de investigación aborda el optimismo de la siguiente manera: En el capítulo uno se realiza la introducción del tema, también se plantean los objetivos dirigidos a conocer el nivel de presencia del optimismo en los estudiantes de la Carrera de Psicología U.M.S.A.; de tal modo que también se dan a conocer situaciones específicas como parte del problema de investigación.

En el capítulo dos se desarrolla el marco teórico de la investigación, donde se parte de la Psicologia Positiva como enfoque principal, mencionando también sus tres pilares importantes: Emociones positivas, rasgos positivos e instituciones positivas. El capítulo tres contiene el método bajo el enfoque cualicuantitativo, técnicas e instrumentos y características de los participantes.

En el capítulo cuatro se muestran los resultados de los instrumentos (Cuestionario de optimismo y Escala de virtudes y fortalezas de valores en acción VIA) y del grupo focal, así mismo los niveles de significancia entre dimensiones del optimismo para finalizar el capítulo cinco contiene las conclusiones y recomendaciones acerca de los resultados encontrados.

DEDICATORIA

Hoy el presente documento investigativo concluye producto del esfuerzo propio y de todos aquellos que amablemente colaboraron con el.

Con mucho cariño está dedicado:

A mis padres, por acompañarme a lo largo de mis estudios con amor y paciencia.

A mis amigos, por el apoyo en cualquier circunstancia

A mis docentes, que forjaron mi camino académico en el ámbito de la Psicología.

AGRADECIMIENTOS

Los pilares más importantes en mi vida: Yolanda y Juan, gracias a ellos me encuentro aquí, supieron inculcarme los valores necesarios para perseverar con mis metas trazadas.

A Duf, un amigo que estimo demasiado y a quien le debo su apoyo incondicional

A los docentes: Lic. Edgar De La Riva y Lic. Martha Escobari, por su comprensión, disponibilidad y ayuda en este proceso investigativo, sin ellos el trabajo pulcro no habría sido posible.

Del mismo modo quedo complacida por la colaboración desinteresada de los estudiantes de la Carrera de Psicologia de primer, quinto y noveno semestre de la gestión I-2019.

Y de manera especial un agradecimiento profundo a Susana Aramayo, PhD; por ser guía de esta investigación; su incansable interés por seguir aprendiendo día a día es el mejor legado académico que me hereda.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN……..…….……7

CAPÍTULO UNO…….....9

I. PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACÓN ……...……9

A. ÁREA PROBLEMÁTICA.....…….....9

B. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN……....15

C. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN……19

D. OBJETIVOS……..……19

E. JUSTIFICACIÓN……..……....20

CAPÍTULO DOS…….…….....22

II. MARCO TEÓRICO……...22

1. PSICOLOGÍA POSITIVA……...…….……...22

1.1. Definición de psicología positiva……...…...24

1.2.Objetivo de la psicología positiva……..25

1.3.Aplicaciones de la psicología positiva……...26

1.4.Pilares de la psicología positiva……26

2. EMOCIONES POSITIVAS……26

2.1. Utilidad de las emociones positivas……..29

2.2.Emociones positivas: presente, pasado y futuro……31

2.3.Emociones positivas y optimismo……..32

2.4.Beneficios de las emociones positivas……...32

2.5.Emociones positivas a favor de la salud……33

3. OPTIMISMO……....34

3.1.Definiciones de optimismo……35

3.2.Optimismo y filosofía……37

3.3.Optimismo y religión……..38

3.4.Optimismo y neuropsicología……...….40

3.5.El optimismo como recurso psicológico……42

3.6.Optimismo desde la psicología positiva……43

3.7.Perspectivas teóricas del optimismo……...43
3.7.1. El estilo explicativo pesimista – optimista……43
3.7.2. El optimismo disposicional……....49
3.8.Esperanza y dimensiones del optimismo……50
3.9.Tipos de optimismo……52
3.10. Características de personas optimistas…….…….53
3.11. Malinterpretaciones sobre las personas optimistas…….……..….54
3.12. Características de personas pesimistas…….……..56
3.13. Optimismo y vida universitaria…….…...….56
3.14. Papel del profesor…….……..59
3.15. Campos de trabajo de optimistas y pesimistas…….……..59
3.16. Aumentar el optimismo y la esperanza…….…….....60
3.17. Afrontar la crisis con optimismo emocionalmente inteligente……..…61
3.18. Conceptos relacionados al optimismo……62
4. RASGOS POSITIVOS…….....65
4.1.Fortalezas y virtudes……..….65
5. INSTITUCIONES POSITIVAS……...70

CAPÍTULO TRES……...…..72

III. MÉTODO……..….72
1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN…….……72
2. TIPO DE INVESTIGACIÓN……....73
3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN……..……73
4. VARIABLE……...74
4.1. Definición conceptual……74
4.2. Definición operacional……....76
5. POBLACIÓN Y SUJETOS……...79
5.1. Población……...…79
5.2. Muestra…….….80
6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN……82
6.1.Técnicas de investigación……...…82

6.1.1. Grupo focal…….82
6.2.Instrumentos……84
6.2.1. Cuestionario de optimismo…….84
6.2.2. Escala de virtudes y fortalezas (VIA)…….85
7. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN……..86
8. PROCEDIMIENTO…….87

CAPÍTULO CUATRO…….89

IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS…….89
A. Resultados……89
B. Discusión de resultados……..137

CAPÍTULO CINCO……145

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES……...145
A. Conclusiones……...145
B. Recomendaciones……...149

BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA…….150

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como finalidad conocer el nivel de presencia del optimismo por medio de la determinación de la permanencia del mismo, la identificación de la penetrabilidad y la descripción de la personalización en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Mayor de San Andrés (U.M.S.A.).

El problema que busca desenvolver la investigación tiene que ver con los niveles de optimismo, sus dimensiones, subdimensiones y las posibles relaciones entre las mismas, para brindar información respecto a qué se debe mejorar en cuanto a la calidad del servicio que oferta la Carrera de Psicología hacia sus estudiantes, es decir, un servicio de educación que no sólo forme en contenidos académicos sino también humanos.

La intención del presente estudio consiste en organizar, sistematizar y analizar los datos y criterios emitidos por los participantes de la investigación sobre los niveles de presencia del optimismo de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés para describir las dimensiones del optimismo tales como: Permanente Malo, Penetrante Malo, Esperanza Mala, Personalización Mala, Nivel de Optimismo (ante situaciones buenas y malas), Permanente Bueno, Penetrante Bueno, Personalización Buena y Nivel de Optimismo General; de esta forma establecer las posibles relaciones entre las dimensiones y las subdimensiones de los niveles relevantes con presencia significativa para conocer que se debe mejorar la oferta de servicios de la Carrera de Psicología hacia los estudiantes que la cursan.

El tipo de investigación planteada está dentro de la esfera cualicuantitativa, es la descriptiva transversal. Los estudios descriptivos miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Transversal porque es observable y mide

una o más características o variables en un momento dado. El diseño de la investigación es no experimental, puesto que la variable no es manipulada observando los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos.

Durante el desarrollo de la parte investigativa se empleó la técnica del grupo focal, que no es más que un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos, es decir, es una forma de entrevista grupal que utiliza la comunicación entre investigador y participantes.

Como parte de los resultados obtenidos en la investigación, se evidencia que los niveles de optimismo en la muestra total de la población están en un nivel de optimismo y pesimismo general (G-B), donde el 75% responde a "características positivas del optimismo", el 25% responde a "características del optimismo negativas". También existe un nivel significativo de correlación entre las dimensiones "Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante Situaciones Malas) TOTAL B" y "Esperanza Mala (HoB)", lo que indica que es regularmente significativo.

Los resultados obtenidos indican que los estudiantes tienen, de forma general, un nivel de optimismo positivo, señalando que existen estilos explicativos con mayor externalidad, inestabilidad y especificidad frente a los eventos negativos y mayor internalidad, estabilidad y globalidad frente a los eventos positivos o favorables; mientras que los estudiantes pesimistas frente a los eventos desfavorables tendrían mayor internalidad, estabilidad y globalidad. Frente a los eventos favorables tendrían externalidad, inestabilidad y especificidad. Serían condiciones que se invertirían de acuerdo con el tipo de evento y la evaluación que hace el sujeto.

CAPÍTULO UNO

I. PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

A. ÁREA PROBLEMÁTICA

MARCO HISTÓRICO

La investigación fue realizada en la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés. En 1983 se obtuvo la autorización para la creación y funcionamiento de la Carrera de Psicología, proyecto presentado por el Dr. René Calderón Soria, Director del Departamento de Psicología de la UMSA en aquel entonces. A partir de entonces se indica que los profesionales en el área serán capaces de promover y desarrollar acciones para mejorar la calidad de vida y el bienestar humano tanto a nivel cuantitativo como cualitativo, además de facilitar, reforzar y coadyuvar a un mejoramiento y mayor dinámica en el desarrollo y transformación en la educación, como una profilaxis de la salud social y mental.

El momento histórico marca la pauta para la investigación de cualquier índole, ya que ésta dirige y da un norte para la misma, aunque se debe aclarar que no la define, sobre todo en aspectos tales como el humano, social, cultural y temas afines porque siempre están cambiando en varias direcciones, a favor en contra de la coyuntura misma. Bajo esta premisa de cambio histórico, contextual y de fluctuación de poder y razón, se expone dos factores resaltantes: el Factor en Político-Educativas y el Factor Socio-Laboral.

- **Factor Político-Educativas**

La educación, como un fenómeno social, es también un instrumento político del Estado que responde a la idea de estado y tipo de ciudadanos que se pretende formar. La educación boliviana y la ley que la regula se sustentan en el mandato constitucional que otorga el derecho a la educación

universal, gratuita, integral, productiva e intercultural libre de discriminación, de responsabilidad del Estado como garante y la sociedad como tutor.

La Ley No. 070, Ley de la Educación "Avelino Siñani-Elizardo Pérez", en su primer capítulo establece las características que definen al sistema de la educación en su orientación y valores como el ser unitaria, pública, universal, democrática, participativa, comunitaria, descolonizadora, de calidad intercultural, intercultural y plurilingüe, fundamentado en una educación abierta, humanista, científica, técnica y tecnológica, productiva, territorial, teórica y práctica, liberadora y revolucionaria, crítica y solidaria.

Entonces se observa, como parte de la educación en todo nivel de formación, la integralidad en dicha formación, es decir, no solo académica, sino una visión humanística integral.

Factor Socio-Laboral

La Psicología es una profesión con un campo de estudio muy amplio. Sin embargo, más allá de la especialidad que se escoge, debe contar con ciertas características y habilidades.

Los psicólogos ofertan servicios a las personas en relación a mejorar su sensación de bienestar, a resolver las crisis y aumentar su capacidad para la resolución de problemas. Los psicólogos de apoyo trabajan con individuos, grupos o familias. Algunos trabajan en una consulta privada, otros en centros sanitarios de apoyo, organizaciones y en entornos académicos.

Es por las demandas del mercado que se debe mejorar los servicios ofertados. Una sociedad con crecientes demandas en salud mental y bienestar requiere de profesionales con formación humana, el optimismo como oferta debe ir de la mano del optimismo formado en la carrera profesional.

MARCO DE HECHOS

La Universidad Mayor de San Andrés (UMSA), que tiene presencia en el departamento de La Paz, presta servicios de educación superior (educación fiscal y autónoma) a estudiantes bachilleres nacionales (prioritariamente) y también extranjeros (siempre y cuando cumplan con los requisitos establecidos), según el reglamento de Admisión Facultativa de la UMSA (II Congreso Interno, 2005). Estos servicios están contemplados en las carreras que oferta. La Carrera de Psicología forma parte de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la UMSA y reside en la ciudad de La Paz con ambientes en el Campus Universitario de Cota Cota, en la Casa "René Calderón Soria" en Sopocachi y en el piso 10 y 11 del Monoblock Central.

De acuerdo con el perfil académico del futuro profesional de la Carrera de Psicología de la UMSA, el estudiante al finalizar su formación será capaz de promover y desarrollar acciones para mejorar la calidad de vida y bienestar humano tanto a nivel cuantitativo y cualitativo, aunque en concordancia con el pensum de la Carrera que data del 2005, se evidencia la carencia de materias y talleres afines a valores, emociones positivas, virtudes y fortalezas humanas, los que según Seligman (2003) son la base de bienestar humano.

La Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés tiene la labor de trabajar con el bienestar de la sociedad y más allá de centrar su atención en la rehabilitación, trauma, aspectos clínicos, entre otros, este servicio tiene que involucrarse en fortalecer, potenciar y desarrollar características, cualidades y aspectos positivos de las personas.

La formación en los temas mencionados, afines a la Psicología Positiva, es inherente al psicólogo y deberían trabajarse a lo largo de la Carrera, puesto que el profesional en el área es el encargado de ofertar bienestar a sus clientes. Además, el hecho de trabajar en fortalezas humanas,

y de manera especial el optimismo, proporcionará al estudiante la capacidad de superar y ver nuevas perspectivas sobre las adversidades en su diario vivir, lo que brinda mayores oportunidades de tener éxito laboral y personal.

Si bien los contenidos mínimos ofrecidos por la Carrera presentan enfoques diversos de acuerdo a la formación de sus allegados, éstos no terminan siendo de total utilidad al ser aplicados en el contexto boliviano. Entonces, la formación del psicólogo se vería limitada puesto que, teorías emergentes, posibles nuevas aplicaciones, demandas y ofertas en relación a lo que también la psicología en Bolivia podría hacer dentro del mercado, son relegadas.

Un enfoque de desarrollo personal del propio estudiante dentro de los cinco años de la Carrera es negado, ya que el grueso de la misma está enfocado en brindar información en referencia a teoría y su práctica, entendida como una repetición mecánica de la información expuesta en aula. En este sentido, surge una pregunta ética ¿Se debe formar profesionales en psicología que oferten bienestar personal, social, educativo, entre otros. sin que ellos lo posean? La respuesta puede ser objeto de investigación y para ello nos centramos en uno de los varios componentes del bienestar, el optimismo.

Es así que con todas las vicisitudes que enfrenta el estudiante en su condición de ser humano, tiende a responder de manera pausada y cauta en relación a la esperanza, que las cosas salgan bien en su diario vivir, es entonces que se ve aminorada o reducida y como consecuencia el nivel de optimismo desciende. Es por ello que los aspectos que subyacen al optimismo deben ser estudiados para ofrecer un acercamiento de cómo esta fortaleza positiva proporciona un cambio en el estilo de vida para aumentar su calidad.

MARCO DE INVESTIGACIONES

Seligman (2003) propone que el optimismo es una tendencia de las personas a explicar sucesos negativos a través de atribuciones externas de su causa, causa inestable en el tiempo y específico de una situación particular. El estilo explicativo pesimista hace referencia a una tendencia de explicación a malos sucesos como causa interna de sí mismo, es estable en el tiempo y generalizado a diferentes áreas de la vida del individuo.

Existen diferencias simplificadas en las siguientes dicotomías. Las primeras características de los optimistas y, las segundas, de los pesimistas: a) Internalidad – Externalidad (atribución de responsabilidad del suceso), b) Estabilidad – Inestabilidad (en el tiempo) y c) Globalidad – Especificidad (implicación del suceso en diferentes áreas de la vida del individuo) (Londoño, 2009, p. 97).

Desde esta primera definición se puede observar que el optimismo, como variable, puede llegar a tener varias dimensiones, perspectivas de abordaje; entonces, bajo lo expuesto existen perspectivas de investigación del optimismo como objeto de estudio.

a) Perspectivas para la investigación del optimismo

Existen diferentes perspectivas sobre el optimismo. Entre las destacadas se encuentran las siguientes:

- Perspectivas filosóficas del optimismo

Desde el punto de vista de la filosofía, según Wikipedia “el optimismo es la doctrina que expresa que vivimos en el mejor de los mundos posibles, algo por lo común identificado con varias filosofías: La epicúrea o de Epicuro, que busca la ataraxia por medio de la huida del dolor y la

búsqueda del placer intelectual y físico, el sistema racionalista de Leibniz y su armonía preestablecida, el trascendentalismo de Ralph Waldo Emerson, el nihilismo positivo y vitalista de Nietzsche".

Para Steingberg (2018), los pensadores de las escuelas filosóficas como San Anselmo y Santo Tomás, ser optimista significa conocer el sentido de la vida; saber que vivir es crecer, evolucionar, seguir los ciclos que se dirigen hacia un fin; que la vida no es casual; que no corre por una senda cualquiera y que, al final del camino, lo que nosotros concebimos como "bien" habrá de triunfar sobre el mal.

- Perspectivas psicológicas del optimismo

Para Remor (2006), desde la psicología el optimismo está considerado como un recurso psicológico que favorece a la salud y el bienestar. Un recurso psicológico que es factor de protección que se asocia con la salud y el bienestar y que, a su vez, permiten aumentar la resistencia a la adversidad, pues facilitan una adecuada evaluación y afrontamiento de los cambios o dificultades de los sucesos vitales ocurridos en la vida.

- Perspectivas neurocientíficas del optimismo

Desde las neurociencias según Sharot (2016), citada en Baena (2016), existe "la predisposición al optimismo" que explica cómo operan nuestras conexiones cerebrales para creer que el futuro será mejor que el presente y el pasado. Es aquella tendencia a sobreestimar la probabilidad de experimentar situaciones positivas y subestimar las posibilidades de experimentar situaciones negativas.

- El optimismo desde la psicología positiva

Desde la Psicología Positiva, Martínez (2018) afirma que el concepto de optimismo representa un rasgo de personalidad particular de cada individuo y que va a depender de los hechos externos y de la manera como son interpretados. De este modo, está representado por una inclinación a creer en un porvenir próspero y beneficioso, por lo que permite motivar a la persona a enfrentar las desavenencias con valentía y perseverancia. La persona que actúa con optimismo logra reconocer y apreciar lo positivo de cada eventualidad.

B. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La Carrera de Psicología-UMSA, encargada de formar profesionales en el área, lleva consigo un gran trabajo. Desde su creación, y de acuerdo al perfil institucional, la Carrera permite un desarrollo de capacidades enmarcadas en valores éticos y de compromiso para lograr el mejoramiento del hombre boliviano y la sociedad, términos de equidad, justicia y libertad; además de eso, el desarrollo de una actitud sincrónica con las necesidades sociales e individuales priorizadas.

Es por eso que en concordancia a lo que la Carrera de Psicología propone, ésta no debe quedar exenta en cuanto a aspectos positivos como parte de la formación de futuros profesionales, puesto que la labor del psicólogo tiene que ver con el relacionamiento e interacción con personas, donde se promociona, patrocina y oferta como posibilidad de desarrollo personal la práctica de fortalezas positivas. Entonces, para dicho cometido los estudiantes deben estar formados con base a las mismas.

Para tal fin, la Psicología Positiva debe ser tomada en cuenta, puesto que aborda los valores a través de las virtudes y los componentes de las virtudes son las fortalezas de carácter. Entendiendo

a las fortalezas de carácter como “rasgos positivos que se manifiestan en un rango de pensamientos, sentimientos y acciones que permiten a las personas desarrollar virtudes, alcanzar, mantener y trabajar en los elementos del bienestar” (Seligman, 2011).

De acuerdo a lo observado y por testimonios recogidos de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la UMSA, éstos presentan comportamientos que en general no responden a una presencia fuerte de fortalezas. Si bien éstos demuestran ánimo y una visión más esperanzadora en los primeros cursos, se debe a que se satisface una pseudo necesidad basada en un constructo social de logro, es decir, “ser alguien en la vida”, lo cual poco a poco se va mermando por cómo éstos perciben y responden a los desafíos de su formación, además del alcance y desarrollo de la Carrera en los cinco años programados. Lo cual, según Seligman (2006), se relaciona con la dimensión “permanente mala” acerca de las situaciones adversas, donde se asume que la adversidad es duradera, descartando la opción de encontrar el lado positivo.

De modo que la interacción con esta población permitió evidenciar que sus factores personales positivos a lo largo de la Carrera en pro de su formación, va tomando cierta contradicción en referencia a lo que el optimismo propone, como la escasa presencia de disciplina, compromiso e incluso interés, perseverancia hacia una meta establecida y dar sentido al beneficio del esfuerzo, lo cual podría estar relacionado con el bajo rendimiento académico en aula o la deserción de materias o carrera.

Por consiguiente, las aspiraciones personales, sociales y principalmente académicas podrían estar devaluadas debido a que el proceso de llegar a ser profesional conlleva invertir tiempo en los estudios, trabajos académicos y pasantías, entre otros; además cercano al tema, la procastinación toma lugar y, según Rodríguez (2016), ésta se halla presente en estudiantes con insuficiente perseverancia hacia un fin particular, puesto que procrastinar hace referencia a substituir

actividades por otras más irrelevantes, acciones en las cuales los estudiantes incurren en menor o mayor grado a lo largo de la Carrera.

En consecuencia, la postergación de actividades académicas, como menciona Rodríguez (2016), tiene efectos negativos en el ámbito de los estudios, como no hacer o hacer las cosas sin importar la calidad o estado de lo realizado. Es así que los estudiantes relacionan el término "aprobar" en términos cuantitativos. Evidentemente cursar y aprobar los semestres es sustancial porque de ello depende la titulación de la Carrera. A pesar de esto, algunos estudiantes optan por caminos que no requieren mucho esfuerzo, dando lugar a acciones que implican realizar el mínimo esfuerzo, un acto que podría ser normalizado porque resulta conveniente y práctico realizar el menor trabajo posible evitando salir de la zona de confort con tal de aprobar, lo cual responde a lo que se conoce comúnmente como actuar bajo conformismo en lo académico.

Asimismo, dentro de la formación superior, actitudes en relación a la dimensión "penetrabilidad mala" del optimismo, se evidencian como respuesta a situaciones específicas, lo que según Seligman (2006) hace referencia a si la indefensión afecta a muchas situaciones o se limita a un ámbito específico. En este caso, los estudiantes no cuestionan, ni indagan, ni proponen debido a que el trato de los docentes se generaliza lo cual limita su participación, la atención y el interés en aula disminuye, de tal modo que las clases siguen manteniendo la didáctica exógena conductual.

De ese modo se aclara que las clases dentro de la Carrera de Psicología no solo dependen del rumbo con el que el docente dirija la misma, sino también del interés y predisposición del estudiante ante el conocimiento, lo que es un factor determinante en el ámbito educativo referido a la interacción docente-estudiante. Es por eso que el acercamiento también permitió identificar desgano, dejadez y apatía hacia las clases. Esto se aprecia en acciones como llegar tarde, no prestar atención, no presentar trabajos, olvidar los deberes.

Frente al desinterés referido al aprendizaje, ciertos docentes afirman que solo un 5% alcanza mayor éxito estudiantil a pesar de que existen estímulos para lograrlo, como por ejemplo obtener buenos promedios para una titulación directa (graduación por excelencia) o para la obtención de becas-trabajos en la UMSA. Esta situación no siempre se da, dado que responder a los retos académicos y su complejidad varía entre los estudiantes. Según las características de una persona optimista la perseverancia, en relación a mejorar los resultados a pesar de que éstos hayan sido buenos previamente, es lo que hace que alguien sea considerado/a optimista. En este contexto no se demuestra y, por tal motivo, los estudiantes que no cumplen con lo mencionado dentro de su formación deben graduarse por la modalidad de tesis de grado, proyecto de grado o acceder al examen grado.

Ante la escasa presencia de optimismo, pocas son las medidas que la Carrera de Psicología ejerce, puesto que las materias que se imparten están planeadas con base en diversos enfoques de la psicología, aunque el pensum vigente desde el 2005 focaliza su atención en el abordaje de la psicopatología, no es preventivo, es más de orden de tratamiento; por tal motivo, las actividades, espacios u otras alternativas proporcionadas por la Carrera de Psicología a los estudiantes no responden con precisión al trabajo de emociones positivas, privando en cierto modo la posibilidad de trabajar temas con relación al optimismo u otro afín similar.

Como se ha expuesto, con base en lo observado, la institución, a través de sus lineamientos, técnicas y métodos no favorece a cabalidad al desarrollo y práctica de fortalezas humanas, donde la calidad y capacidad en la oferta de su servicio podría llegar a ser cuestionado, dado que se mencionó que la Carrera prepara a personas a fin de trabajar para otras proporcionando bienestar; es así que también se pondría en juego la reputación y eficacia de profesionales formados en la misma. Frente a lo mencionado, la institución puede coadyuvar al desarrollo de aspectos positivos.

Por tal motivo se considera necesario abarcar estrategias en el aula de psicología que favorezcan e impulsen el optimismo, dando lugar a un enfoque donde los aspectos positivos se realcen y un nuevo ámbito de psicología sea aplicado.

C. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

1. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuán optimistas son los estudiantes de la Carrera de Psicología – UMSA?

2. PREGUNTAS PARTICULARES

¿Cómo es la Permanencia del optimismo de los estudiantes de la Carrera de Psicología – U.M.S.A.?

¿De qué trata la Penetrabilidad del optimismo de los estudiantes de la Carrera de Psicología – U.M.S.A.?

¿Cuál es la Personalización del optimismo de los estudiantes de la Carrera de Psicología – U.M.S.A.?

D. OBJETIVOS

1. OBJETIVO GENERAL

- Conocer el nivel de presencia del optimismo en los estudiantes de la Carrera de Psicología – U.M.S.A. para la identificación de características propias de los niveles de presencia.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar la Permanencia del optimismo de los estudiantes de la Carrera de Psicología – U.M.S.A.
- Identificar la Penetrabilidad del optimismo de los estudiantes de la Carrera de Psicología – U.M.S.A.
- Describir la Personalización del optimismo de los estudiantes de la Carrera de Psicología – U.M.S.A.

E. JUSTIFICACIÓN

La Carrera de Psicología - U.M.S.A., encargada de formar profesionales en el área, lleva consigo un gran trabajo. Desde su creación, y de acuerdo al perfil institucional, la Carrera permite un desarrollo de capacidades enmarcadas en valores éticos y de compromiso para lograr el mejoramiento del hombre boliviano y la sociedad, términos de equidad, justicia y libertad; además de eso, el desarrollo de una actitud sincrónica con las necesidades sociales e individuales priorizadas.

Es por eso que, en concordancia a lo que la Carrera de Psicología propone, ésta no debe quedar exenta en cuanto a aspectos positivos como parte de la formación de futuros profesionales, puesto que la labor del psicólogo tiene que ver con el relacionamiento e interacción con personas donde se promociona, patrocina y oferta como posibilidad de desarrollo personal la práctica de fortalezas positivas. Entonces, para dicho cometido los estudiantes deben estar formados con base en las mismas.

La formación basada en fortalezas positivas, especialmente en optimismo, permitirá a la Carrera de Psicología formar profesionales bajo el enfoque de la Psicología Positiva a fin de brindar un servicio académico en respuesta a la demanda de la sociedad que contribuya al bienestar subjetivo

y al aumento de calidad de vida de los clientes, de manera que se perciban los problemas o situaciones adversas como oportunidades para ser mejores en la vida.

De modo que, la formación en optimismo tiene un propósito personal e interpersonal; considerando también la intención de generar interés por desarrollar, indagar e impartir contenidos en Psicología Positiva dentro de la formación académica en la Carrera de Psicología, debido a que el rol psicólogo como promotor principal del bien común y bienestar psicológico necesitará de dichos contenidos, dotando de importancia a dicha profesión.

Ser indulgentes con el pasado, ser felices y apreciar el presente y esperar lo mejor del futuro son características que se desarrollan en presencia del optimismo, como parte del repertorio de fortalezas positivas, además permite tener o mantener un estilo de vida positivo, lo cual será beneficioso para los estudiantes en cualquier ámbito de su vida aparte del académico. Para el desarrollo de dicha fortaleza en la Carrera, una estrategia de trabajo en aula tendrá lugar como parte de la investigación, siendo éste un inicio y aporte al campo de la Psicología Positiva.

La investigación cobrará valor en la medida que se siente precedente de la necesidad, en estudiantes de psicología, de un buen nivel de la fortaleza positiva como es el optimismo porque dará lugar a la persistencia, creatividad, a mantener interés y a obtener mejores resultados académicos. Igualmente, coadyuvará al incremento del bienestar y de la calidad vida, debido a que esta fortaleza positiva proporciona una visión positiva pero realista sobre cómo se debería responder a diferentes escenarios del cotidiano vivir.

CAPÍTULO 2

II. MARCO TEÓRICO

1. PSICOLOGÍA POSITIVA

Anolli (2007) menciona que: “Aproximadamente hasta finales del siglo pasado la Psicologia mostró un interés preponderante por el análisis, la clasificación, la compresión y la explicación de los comportamientos anormales y patológicos. El objetivo declarado era una psicología capaz de comprender y tratar el sufrimiento psicológico y los trastornos psíquicos reducidos al concepto de “enfermedad mental” tomando como referencia las enfermedades psíquicas. Existía una convicción difusa de que estas podían diagnosticarse con precisión y curarse con terapias específicas con o sin ayuda de psicofármacos” (Hidalgo, 2009, p. 20).

Es así que la psicología se ha centrado exclusivamente en el estudio de la patología y la debilidad del ser humano, llegando a identificar y casi confundir psicología con psicopatología y psicoterapia. Este fenómeno ha dado lugar a un marco teórico de carácter patogénico que ha sesgado ampliamente el estudio de la mente humana. Así, la focalización exclusiva en lo negativo que ha dominado la psicología durante tanto tiempo, ha llevado a asumir un modelo de la existencia humana que ha olvidado e incluso negado las características positivas del ser humano y que ha contribuido a adoptar una visión pesimista de la naturaleza humana (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

De esta manera, características como la alegría, el optimismo, la creatividad, el humor, la ilusión han sido ignoradas o explicadas superficialmente. La mayoría de los psicólogos trabajan en el modelo de enfermedad, se han centrado en la terapia, ayudando a las personas que buscan un tratamiento cuando sus problemas les resultan insoportables. La terapia suele aplicarse demasiado

tarde, en lugar de eso actuar cuando el individuo se encuentra bien, donde las intervenciones preventivas ahorrarían un mar de lágrimas (Seligman, 2003, p. 47).

De acuerdo a Vázquez et al. (2006), citado en Cannobbio (2017), "La Psicología Positiva "inicia" oficialmente en 1998 cuando Martin Seligman fue nombrado presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA), proponiendo así un giro en la investigación psicológica (enfoque) hacia los aspectos más saludables del ser humano. Emerge como una necesidad complementaria al modo habitual de contemplar la realidad psicológica, pues se plantea que por razones teóricas como prácticas es necesario tener en cuenta aspectos negativos y positivos del funcionamiento humano para tener una mejor comprensión de los aspectos clínicos" (p. 23).

De este modo, Vera (2006) añade que el término "Psicología Positiva" ha sido desarrollado por Martin Seligman, investigador que, habiendo dedicado gran parte de su carrera al trastorno mental y al desarrollo de conceptos como la indefensión aprendida, ha dado un giro radical en su orientación, elaborando y promoviendo una concepción más positiva de la especie humana.

Según la opinión de Del Bosque (2017), el fundamento de la Psicología Positiva es la búsqueda del bienestar en las personas, que es distinto del objetivo de sentirse siempre bien. En la Psicología Positiva hay aceptación de emociones negativas; por ejemplo, cuando forman parte de nuestro camino para conseguir un objetivo a largo plazo. La Psicología Positiva enseña que no hay emociones buenas o malas, todas cumplen una función para nuestro bienestar. Las emociones que se consideran perjudiciales para nuestra felicidad como la tristeza, el miedo o el enfado nos ayudan a auto-regularnos y a comunicarnos con nosotros mismos y con los demás.

La Psicología Positiva no anhela una felicidad "a granel", no ansía una felicidad "idiota", no espera evangelizar a masas incautas e ilusas, no ambiciona "la tiranía de la felicidad". En cambio, tiene muy en cuenta las circunstancias, contexto, capacidades, experiencias y habilidades de cada

persona para que tengan una mejor vida. La Psicología Positiva se apoya en las fortalezas de cada uno de nosotros para que obtengamos nuestro máximo de bienestar (Del Bosque, 2017).

En esta búsqueda de lo mejor del ser humano, de las cosas buenas que hacen que florezca su potencial, la Psicología Positiva no confía en sueños dorados, utopías, espejismos, fe, ni autoengaño sino que adopta el método de la psicología científica, ampliando el campo tradicional de actuación y distanciándose de dudosos métodos de autoayuda o filosofías espirituales que tanto proliferan en nuestros días (Vera, 2006, p. 3).

1.1. DEFINICIÓN DE PSICOLOGÍA POSITIVA

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) indican que: "La Psicología Positiva fue definida por como el estudio científico de las experiencias positivas, rasgos individuales positivos, instituciones (positivas) que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología" (Contreras y Esguerra, 2006, p. 313). Así pues, Seligman (2003) afirma que la Psicologia Positiva se centra en el significado de los momentos felices e infelices, el tapiz que tejen y las fortalezas y virtudes que manifiestan y que otorgan una calidad determinada a la vida (p. 23).

La Psicología Positiva, afirma Anolli (2007) en Hidalgo (2009): "Intenta promover el desarrollo de los recursos subjetivos para llevar la existencia de la mejor manera posible, con la firme convicción de que es mejor desarrollar las capacidades propias que reparar los daños y compensar las carencias afectivas y cognitivas, centrándose en los puntos fuertes y sobresalientes de cada persona. Dicho de otra manera, se trata del estudio de las capacidades, las virtudes y el funcionamiento eficiente del hombre" (p. 30).

Para Vera (2006), la Psicología Positiva es una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología.

Añadiendo, Vera (2006) aclara que la Psicología Positiva no es un movimiento filosófico ni espiritual, no pretende promover el crecimiento espiritual ni humano a través de métodos dudosamente establecidos. No es un ejercicio de autoayuda ni un método mágico para alcanzar la felicidad. Además de eso, no pretende ser un abrigo bajo el que arropar creencias y dogmas de fe, ni siquiera un camino a seguir por nadie. La psicología positiva no debe ser confundida en ningún caso con una corriente dogmática que pretende atraer adeptos ni seguidores y en ningún caso debe ser entendida fuera de un riguroso contexto profesional.

1.2. OBJETIVO DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

La Psicología Positiva tiene como objetivo reorientar a la Psicología para dirigirla no tanto hacia los problemas mentales como al estudio de lo que hace feliz, optimista y productiva. Además, la misión de la Psicología Positiva es basar sus conclusiones sobre la forma de hacer un mundo mejor en la ciencia, no en la opinión o en la retórica (Hidalgo, 2009, p. 16).

Como empresa científica, menciona Hidalgo (2009), la Psicologia Positiva se centra en comprender y explicar la felicidad y el bienestar subjetivo y en predecir con precisión los factores que influyen en estos estados. Se ocupa de mejorar el bienestar subjetivo y la felicidad en lugar de centrarse en remediar déficits. Es así que la Psicologia Positiva no sustituye a la psicología tradicional, sino que la complementa.

1.3. APLICACIONES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Prada (2005), es mencionado en Castro (2012), señala que las aplicaciones de la Psicología Positiva incluyen:

- Aproximaciones terapéuticas que enfaticen lo positivo.
- Currículas que promuevan la motivación intrínseca y la creatividad.
- Promover la vida familiar y buscar formas alternativas para que las personas puedan hacer sus relaciones más provechosas y gratificantes.
- Mejorar la satisfacción laboral.
- Mejorar las organizaciones para que contribuyan de mejor forma al bienestar individual y su crecimiento.

1.4. PILARES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

La Psicología Positiva se basa en tres pilares:

- En primer lugar, es el estudio de la emoción positiva.
- El estudio de los rasgos positivos, sobre todo las fortalezas y virtudes, pero también las "habilidades" como la inteligencia y la capacidad atlética.
- El estudio de las instituciones positivas como la democracia, las familias unidas y la libertad de información que sustentan las virtudes y a su vez sostienen las emociones positivas (Seligman, 2003, p.14).

2. EMOCIONES POSITIVAS

Las emociones positivas se caracterizan por dar lugar a estados afectivos placenteros y beneficiosos. En Fredrickson (2001), citado por Castro (2012), se recalca que: "La mayoría de ellas (alegría, amor, orgullo, interés, estar contento, y otros.) aumentan el repertorio de actuación

de las personas y constituyen sus recursos personales de manera duradera (físico, intelectuales, sociales, psicológico)" (p. 22).

Aunque hablar de emociones desde una postura crítica y objetiva no es sencillo, pues dicho concepto ha estado permeado de características que en gran medida involucran aspectos subjetivos (Fredrickson, 2001). Sin embargo, tal y como Sroufe (2000) sugiere, cada una de sus conceptuaciones y enfoques coincide en que las emociones tienen múltiples facetas, lo que implica la consideración de factores cognitivos, sociales y comportamentales. Así, cada autor encuentra su definición desde una perspectiva distinta, sin dejar de lado los factores y componentes asociados (Estrada et al., 2014, p. 104).

Estrada et al. (2014), también señala que ciertos autores han puesto de relieve los procesos fisiológicos, mientras que otros destacan el componente cognitivo. Lazarus (2000), por ejemplo, argumenta que las emociones son reacciones ante el estado de nuestros objetivos adaptativos y en los que participa la valoración cognitiva; también están aquellos que recalcan la función comunicativa y el valor adaptativo de la emoción (siendo Darwin su principal exponente) y, finalmente se encuentra otro grupo de teóricos que proponen a la sociedad y cultura como componentes cruciales en la comprensión de las emociones (Parkinson, 1996).

Es así que en 2014 Estrada et al. refieren que teniendo en cuenta el interés y contexto que tiene la Psicología Positiva para con el tema, es posible definir a las emociones como respuestas simples con manifestaciones fisiológicas que suelen ser breves pero precisas, las cuales se convertirán en el reflejo exteriorizado de lo que la persona siente ante el estímulo o situación a la que se esté enfrentando.

Estrada et al. (2014), en el intento de ofrecer un concepto acerca de las emociones positivas toma en cuenta a varios autores (Vecina, 2006; Lyubomirsky, 2008; Seligman, 2002; Fredrickson, 1998; Prada, 2005) donde sugiere que las emociones positivas son parte de la naturaleza humana y se han convertido en una clave indiscutible para la consecución de las relaciones sociales. Son creadoras de experiencias positivas capaces de promover el disfrute y la gratificación, de desarrollar la creatividad y de aumentar la satisfacción y el compromiso, lo que en general se traduce en una espiral ascendente de transformaciones en la vida de las personas.

Es así que también en varios estudios (Diener, Larsen y Lucas, 2003; Vecina, 2006; Contreras y Esguerra, 2006) se propone que las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar, tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento; además, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad. Así mismo, son estados subjetivos que la persona experimenta en razón de sus circunstancias, por lo que son personales e involucran sentimientos. Son descritas como reacciones breves que típicamente se experimentan cuando sucede algo que es significativo para la persona (Estrada et al, 2014, p. 105).

Fredrickson (2001), citado en Estrada et al. (2014), declara que: “Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades; asimismo, incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social” (p. 105).

Un rasgo común a todas las emociones positivas es que, aunque sean momentáneas y brevemente experimentadas, el efecto incidental produce un aumento de los recursos personales

que se integran como duraderos y que pueden ser utilizados en otro momento, en ocasiones posteriores. Las emociones positivas, de esta manera, se entenderán en términos de aumento de los repertorios pensamiento-acción y describirán su función en términos de construcción de recursos personales duraderos (aumentan el alcance de la atención, cognición y acción) (Castro, 2011, p. 25).

Salanova y Cols (2007), citados en Castro (2012), refieren que, además, al compartirse las emociones, tanto positivas como negativas, las personas experimentan emociones positivas y las transmiten a los demás generando un clima positivo de relaciones interpersonales (p. 25).

2.1. UTILIDAD DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Estrada et al. (2014) refiere que experimentar emociones positivas es una actividad específica de la naturaleza humana debido a que contribuye en la calidad de vida de las personas (Fredrickson, 1998). Lo anterior lleva a distinguir una doble importancia de las emociones positivas: por un lado, como detonante para el bienestar; por el otro, como un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero.

De igual manera, Fredrickson (2000), citado por Estrada et al. (2014), apunta que las emociones positivas optimizan la salud, el bienestar subjetivo y la resiliencia psicológica, favoreciendo un razonamiento eficiente, flexible y creativo. Un razonamiento de este tipo es clave para el desarrollo de un aprendizaje significativo. Así es cómo las emociones positivas ayudan a otorgar sentido y significado positivo a las circunstancias cambiantes y adversas (p. 107).

Una teoría que sustenta lo anterior es la llamada “Teoría de ampliación y construcción de las emociones positivas”, la que sostiene que emociones como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción y demás comparten la finalidad de ampliar los pensamientos y acciones de las personas, además

de que el cultivo de aquellas puede servir para la consecución de las metas de vida que las personas se plantean, así como para la búsqueda del bienestar (Estrada et al., 2014, p. 107).

Lo anterior, menciona Fredrickson (2002) en Estrada et al. (2014). ha sido sometido a experimentaciones rigurosas que demuestran cómo las emociones positivas producen patrones de pensamiento novedosos, flexibles, inclusivos y creativos; de igual modo, amplían el repertorio de pensamientos y acciones de la persona que resultan de la primera y central premisa de esta teoría. Adicionalmente, la teoría de ampliación y construcción propone que experimentar emociones positivas permite construir y reforzar los recursos con los que cuenta la persona (Figura 1), ya sea de forma física, intelectual y social, creando así una espiral ascendente que transforma a la persona. Incluso hay evidencia empírica que sugiere que dicha espiral ascendente predice con gran efectividad el sentido de bienestar de las personas (p. 107).

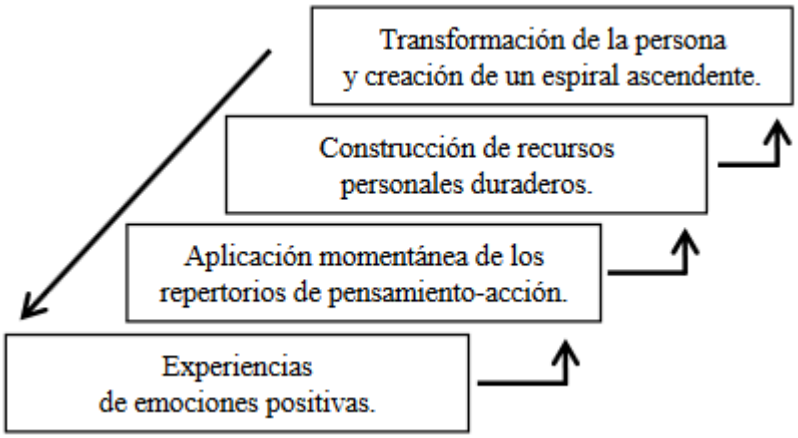


Figura 1. Efectos de las emociones positivas. Tomado de Fredrickson (2002) en Estrada et al. (2014)

2.2. EMOCIONES POSITIVAS: PRESENTE, PASADO Y FUTURO

Según Csikszentmihalyi (1998), citado en Estrada et al. (2014): “Las emociones positivas son atemporales ya que pueden ubicarse en el pasado, presente o futuro. El buscar clasificarlas de esta forma se debe básicamente a que cada tiempo tiene características específicas que ayudan a ubicar las emociones según los estímulos que las producen” (p. 108).

Así, según Vecina (2006): “Las emociones positivas referentes al pasado se hallan mayormente determinadas por pensamientos relacionados con sucesos ya ocurridos, lo que permite interpretarlas. Una de estas emociones es la gratitud, la cual acelera el disfrute y la valoración de los buenos momentos al intensificar los recuerdos positivos. Otras son el orgullo, la satisfacción, la serenidad, la complacencia y la realización personal” (Estrada et al., 2014, p. 108).

Las emociones positivas centradas en el presente incluyen el placer, que se destaca por su componente sensorial de duración efímera y que implica un pensamiento escaso o nulo, y la gratificación, la cual está directamente relacionada con el desarrollo de las fortalezas y virtudes en la vida diaria de las personas. Otras son la fluidez, la elevación, la alegría, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia y el éxtasis (Estrada et al., 2014, p. 108).

Por último, Estrada et al. (2014) sugiere que las emociones positivas centradas en el futuro tienen como principal característica el “poder y buscar desarrollarse”. Por ejemplo, el optimismo involucra la interpretación personal de los acontecimientos de manera más positiva (sin dejar de ser realista); en otras palabras, aunque cada persona tiene la capacidad de visualizar e interpretar sus emociones según sus propias expectativas, la valencia de agrado o bienestar predomina en las emociones positivas referentes al futuro. Son ejemplos de éstas la esperanza, la fe y la confianza.

2.3. EMOCIONES POSITIVAS Y OPTIMISMO

Para Seligman (2003), las emociones positivas sobre el futuro influyen la fe, la esperanza, la confianza, la seguridad y el optimismo. La esperanza y el optimismo se entienden bastante bien entre sí, han sido objeto de miles de estudios empíricos y lo mejor de todo es que son aspectos que pueden desarrollarse. Ambas emociones mejoran la resistencia a la depresión causada por los contratiempos; favorecen el rendimiento laboral, sobre todo en trabajos que constituyen un reto y la salud física. Por otro lado, Estrada et al. (2014) también menciona que: "Fredrickson propone cuatro tipos de emociones positivas: la alegría, el interés, el amor y la satisfacción. Por su parte, Seligman habla del optimismo como una emoción positiva básica" (p. 106).

2.4. BENEFICIOS DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Una de las principales ventajas del cultivo de las emociones positivas radica en que ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales (Oros, Manucci y Richaud-de Minzi, citados en Estrada et al. 2014). Además, las investigaciones realizadas por un gran número de autores (Derryberry y Tucker, 1994; Isen, 2000; Isen y Daubman, 1984; Isen, Daubman y Nowicki, 1987; Isen, Johnson, Mertz y Robinson, 1985; Vecina, 2006) han demostrado que el experimentar emociones positivas está relacionado con la existencia de una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja (Estrada et al., 2014, p. 113).

En esta misma línea, Estrada et al. (2014) cita otras investigaciones que sugieren que los estados afectivos positivos facilitan la solución creativa de diversos problemas (Lyubomirsky et al., 2005). Además, ayudan a fortalecer ante la adversidad en cuanto que promueven la resiliencia (Lyubomirsky et al., 2005) y protegen contra la depresión, pues se transforman en un ingrediente

activo esencial que incrementa los recursos psicológicos de afrontamiento de la persona (Fredrickson et al., 2003).

Por otro lado, Estrada et al. (2014) señala que distintas intervenciones psicológicas han puesto de relieve la importancia que tienen las emociones positivas frente a algunas emociones negativas (miedo, enojo y tristeza); así, la teoría de ampliación y construcción explica que estados emocionales como la alegría o el interés combaten los efectos de las emociones negativas que impiden el crecimiento psicológico o el mejoramiento de la salud física o mental(Fredrickson y Levenson, 1998; Fredrickson, Mancuso, Branigan y Tugade, 1999).

Fredrickson (2000), citado en Estrada et al. (2014), remarca que: "Lo anterior también significa que mientras que las emociones negativas limitan el repertorio de pensamiento-acción de una persona, las positivas lo amplían. Además, estas mismas se vuelven herramientas terapéuticas sumamente valiosas, entre las que podemos contar las técnicas de relajación, las terapias del comportamiento y las cognitivas" (p. 112).

Frida (1986), es mencionada en Estrada et al. (2014), expone que: "Los estados emocionales positivos permiten a los individuos considerar y elaborar un plan acerca de sus resultados futuros, mientras que los negativos hacen posible responder a los eventos inmediatos" (p. 112). Referido a ello, Lyubomirsky et al. (2005) señala que: "Han hallado que las personas que experimentan emociones positivas en un momento determinado muestran una ventaja cognitiva en relación a la experimentación de estados emocionales negativos en cuanto que logran plantearse nuevas metas que anteriormente no habían podido considerar" (Estrada et al., 2014, p. 113).

2.5. LAS EMOCIONES POSITIVAS A FAVOR DE LA SALUD

Estrada et al. (2014), cita a Lyubomirsky et al. (2005), menciona que: "Como consecuencia de que las emociones positivas son algo más que la mera ausencia de emociones negativas, es

importante enfatizar que las primeras son útiles en el campo de la salud en tanto que previenen enfermedades y reducen la ansiedad. Una explicación de este suceso es la que expone Fredrickson et al. (2003), según la cual las emociones positivas hacen desaparecer los efectos fisiológicos que anteriormente habían sido generados por las emociones negativas" (p. 113).

Otro estudio que muestra los mencionados beneficios es el realizado por Aspinwal, Richter y Hoffman (2001), mencionados por Estrada et al. (2014), el cual muestra que: "Las personas que se consideran felices asimilan mejor los riesgos a la salud y, por tanto, experimentan un menor desgaste del sistema cardiovascular y, en consecuencia, gozan de una mejor salud" (p. 113).

Adicionalmente, Fredrickson (2004) menciona que: "El desarrollo de emociones positivas está relacionado con la disminución del estrés que es posible registrar en el sistema nervioso vegetativo y en el cardiocirculatorio. Para ello, bastó probar en el laboratorio que la angustia inicial que provoca preparar un tema en tan solo un minuto podría reducirse al promoverse la aparición de estados emocionales positivos. A los participantes se les exhibía una de cuatro películas, dos de las cuales elicitaban sentimientos positivos, una causaba indiferencia y la cuarta generaba tristeza. Como resultado, los participantes del film "triste" tardaban más en recuperarse del sobresalto y la angustia iniciales" (Estrada et al., 2014, p. 113).

3. OPTIMISMO

El optimismo como concepto nació en el siglo XVIII de mano de los filósofos Leibniz, quien aseguraba que vivimos en el mejor de los mundos posibles y Voltaire que se burlaba del pobre pensador alemán (Informa Magazine, 2012, p. 12). Hasta finales de la década de 1970 el optimismo se veía como un déficit psicológico, como una señal de inmadurez o de debilidad del carácter, mientras que la capacidad de evaluar de una manera ecuánime y equilibrada las propias

perspectivas de futuro se consideraba una señal de buena salud mental, de madurez y de fuerza (Petersen, 2000, citado por Castro, 2012, p. 34).

Sin embargo, en 1978, Margaret Matlin y David Stang señalaron que los procesos de pensamiento de la gente eran optimistas en general; por ejemplo, la mayoría de las personas recordaban más cosas positivas que negativas; también se evaluaban a sí mismas de una forma más positiva. La única excepción eran las personas con ansiedad o depresión que se veían a sí mismas de una forma más realista o pesimista (Castro, 2012, p. 34).

Tiger (1979), a su vez, afirmaba que: "La capacidad de pensar de una manera optimista era una característica de la especie producto de la selección natural que apareció cuando se desarrolló la capacidad de pensar en el futuro. Los miembros de la especie que eran pesimistas o realistas sobre su futuro y sobre la inevitabilidad del peligro, la enfermedad y la muerte no estaban motivados para hacer lo necesario para sobrevivir. En cambio, los optimistas estaban motivados para luchar por la supervivencia porque creían que las cosas les irían bien" (Castro, 2012, p. 34).

3.1. DEFICINIONES DE OPTIMISMO

De acuerdo a varios autores el optimismo puede ser entendido de la siguiente manera:

Seligman (2003) propone que el optimismo es una tendencia de las personas a explicar sucesos negativos a través de atribuciones externas de su causa, causa inestable en el tiempo y específico de una situación particular. De tal modo que las personas optimistas tienden a interpretar que sus problemas son pasajeros, controlables y propios de una situación.

Luthans (2002), citado en Estrada et al. (2012): "El optimismo puede ser considerado como una característica positiva (una meta, una expectativa o una atribución causal) sensible a la creencia en

ocurrencias futuras sobre las cuales los individuos tengan fuertes sentimientos. El optimismo no es tan solo una fría cognición sino que es también motivador y motivante" (114).

Según la Real Academia De La Lengua Española (2017), el optimismo es la propensión a ver y juzgar las cosas en un aspecto más favorable.

Para Remor (2006) el optimismo está considerado como un recurso psicológico que favorece a la salud y el bienestar. Un recurso psicológico que es factor de protección que se asocia con la salud y el bienestar y que, a su vez, permiten aumentar la resistencia a la adversidad, pues facilitan una adecuada evaluación y afrontamiento de los cambios o dificultades de los sucesos vitales ocurridos en la vida.

En este sentido, según Wikipedia, el optimismo, al igual que la esperanza, es la doctrina y la disposición de espíritu que aguarda lo mejor y lo más positivo de todo en psicología, ética y filosofía. Se considera en estos ámbitos como corriente opuesta al pesimismo. Además, es una postura psicológica y filosófica que también tiene reflejo artístico. En forma moderada, la medicina ha demostrado que es buena para preservar la salud física y psicológica y la vida del individuo.

El optimismo puede definirse como la tendencia a creer que se experimentarán más acontecimientos positivos que negativos a lo largo de la vida. Cuando un optimista se enfrenta a un reto, suele tomar una postura de confianza y persistencia incluso si el reto es complicado o lento. Los pesimistas suelen ser más dubitativos e indecisos frente a los desafíos, condiciones que se agudizan bajo condiciones de seria adversidad. La vida causa los mismos contratiempos y las mismas tragedias tanto a optimistas como a pesimistas, pero los primeros saben afrontarlos mejor (Beneyto, 2010, p. 54).

Para Marujo y Cols (2003), citados en Giménez (2005), el optimismo es: “Apreciar, valorar, estimular, honrar, reconocer lo mejor de una persona, situación y experiencia, y en general del mundo que nos rodea; aumentar el valor; prestar atención y afirmar las fuerzas, éxitos y potenciales presentes y pasados de esas personas, situaciones o experiencias; identificar y prestar atención a las cosas que dan la vida – salud, vitalidad, excelencia; tener esperanza; tomar la determinación de hacer planes con la intención de alcanzar objetivos; ejercer el control intencionado y confiado sobre la vida” (p. 12).

3.2. EL OPTIMISMO Y FILOSOFÍA

En 2010, en el blog sobre “Las bases filosóficas del optimismo y pesimismo” se menciona que el mayor exponente e impulsor del pensamiento positivo fue Gottfried Leibniz. Este filósofo alemán publicó una obra fundamentalmente vitalista y optimista titulada *La Teodicea*. En dicha obra, Leibniz predica que vivimos no en un mundo perfecto, sino en el mejor de los mundos posibles. Esta afirmación no tiene que ver con la moralidad (bajo los axiomas de lo *“*bueno” y lo *“*malo”*)* sino con la matemática. Defiende la idea de Dios como si fuera un matemático que ha sido capaz de “ordenar” el mejor mundo posible de entre todas las variables existentes, las cuales causarían mundos más heterogéneos y descompensados que el mundo en el que vivimos.

Pese a ser su mayor legado y fruto de gran reconocimiento, Leibniz obtuvo muchas críticas por La Teodicea, las más duras fueron de uno de sus contemporáneos, el francés Voltaire. Las ideas de Leibniz en *La Teodicea* fueron parodiadas por Voltaire en su novela “Candide”(Cándido), llegando a caricaturizar al mismo Leibniz en un personaje que repetía una y otra vez la frase “Vivimos en el mejor mundo posible” a modo de mantra. Si Leibniz fue el “inventor” del

optimismo, Voltaire fue uno de los primeros que atacó con contundencia esta corriente por considerarla absurda y propia de ingenuos (Anónimo, 2010).

Hay quien no se considera *optimista* ni *pesimista*, sino "realista". Esta definición no es más que un término medio entre ambas, pero como todo término medio nunca está exactamente a mitad de camino de dos opciones, sino que parece estarlo. Siempre estará más cerca de una que de otra, por lo que podríamos decir que una persona que se considere a sí misma "realista" es en realidad un optimista o un pesimista, pero muy moderado en sus opiniones, sin ningún radicalismo (Anónimo, 2010).

En Anónimo (2010) se señala que el optimismo de Leibniz fue muy criticado, tanto por Voltaire como por los pensadores pesimistas posteriores que han sido en número aplastantemente superiores a los optimistas. Podría decirse que la mayoría de las grandes mentes que se han posicionado en este debate lo han hecho desde el lado del pesimismo**,** de la visión negativa o no demasiado positiva del mundo.

3.3. EL OPTIMISMO Y RELIGIÓN

Vera (2017) menciona que considerando que el optimismo es una característica individual, pero vinculada estrechamente a la experiencia previa y a la influencia medioambiental, es que parece importante revisar aspectos contextuales que puedan afectar entonces la relación del optimismo con la salud y el bienestar, siendo las creencias religiosas uno de ellos, pues se trata de un fenómeno que puede afectar el nivel de confianza que tienen las personas acerca de sus propias anticipaciones subjetivas.

Librán (2002) dice que: “Diversos reportes han vinculado a las creencias religiosas o espirituales con la felicidad, han encontrado evidencia de su efecto positivo sobre la salud mental y física aun cuando igualmente se ha reportado que no tendría influencia en la salud física. En algunos estudios se encuentra que la religión no siempre se asocia con variables de corte positivo, e incluso en ocasiones ésta es negativa” (Vera et al., 2017, p. 215).

Donahue (1995), citado en Vera et al. (2017), dice que “lo mencionado anteriormente puede deberse a la forma en que se vive la religión y a lo que ésta enseña, lo que está fuertemente ligado a los valores y las costumbres de cada comunidad; por tanto, no se deben esperar los mismos efectos o las mismas vivencias relativas a la religión o espiritualidad para todos los grupos de personas, ya sean éstos definidos por territorio u otra característica” (p. 215).

Investigaciones anteriores han mostrado diferencias entre los grupos religiosos, agnósticos y ateos en términos de características positivas psicológicas, soporte social y conductas sanas, así como en dimensiones de bienestar psicológico, con ventajas para quienes profesan una religión (Vera et al., 2017, p. 215).

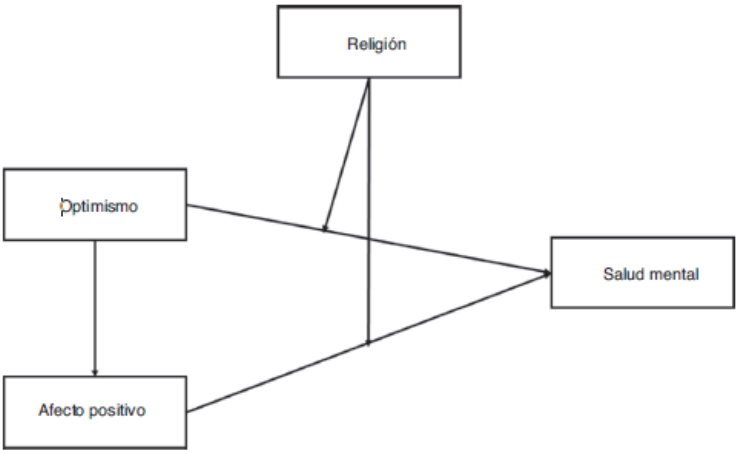


Figura 2. Modelo de mediación del afecto positivo sobre la relación optimismo y salud, moderado por las creencias religiosas. Tomado de Vera et al. (2017)

Según Sharot (2016), citada en Baena (2016): “El optimismo está relacionado con la religión, pero una persona optimista no tiene que ser religiosa. La religión es optimista en cierta forma porque, algunas, ofrecen una vida después de la muerte y eso es bastante optimista. Una de las razones por las que las religiones son tan exitosas es porque se conectan con la necesidad humana por el optimismo” (p. 1).

3.4. EL OPTIMISMO Y NEUROPSICOLOGÍA

Baena (2016) refiere que Tali Sharot se ha dedicado a estudiar una rama de la psicología social llamada "la predisposición al optimismo" que explica cómo operan nuestras conexiones cerebrales para creer que el futuro será mejor que el presente y el pasado, habla del optimismo desde los mecanismos cerebrales. Sus hallazgos han sido observados en muchos países, en culturas occidentales y no occidentales, en mujeres, hombres, niños y ancianos y, según sus experimentos, “la predisposición al optimismo” está en el 80 % de los seres humanos.

No se trata de cuentos mágicos que prometen, en mayúsculas, La Felicidad, El Amor, La Paz. Sharot se desmarca de estos discursos facilistas y los explica desde la neurociencia. Desmiente, por ejemplo, a aquellos que creen que el secreto de la felicidad radica en tener bajas expectativas. “Si no tenemos expectativas de grandeza, si no esperamos encontrar el amor y estar sanos y tener éxito, entonces no vamos a decepcionarnos si estas cosas no suceden. Y si no nos decepcionamos cuando no lleguen las cosas buenas, y estamos agradablemente sorprendidos cuando suceden, seremos felices (…) Es una muy buena teoría, pero resulta ser incorrecta” (Baena, 2016, p. 1).

Sharot (2016), ante la pregunta ¿Qué es la “predisposición al optimismo”? responde: **“**Que la gente espera que el futuro sea mejor que el pasado y que el presente. Es una ilusión cognitiva que hemos estado estudiando en mi laboratorio en los últimos años y que el 80 % de nosotros tenemos.

Se trata de nuestra tendencia a sobreestimar la probabilidad de experimentar situaciones positivas y subestimar las posibilidades de experimentar situaciones negativas. Como por ejemplo: Subestimamos la posibilidad de sufrir cáncer o de tener un accidente automovilístico, pero sobreestimamos nuestra longevidad, nuestras posibilidades laborales. En resumen, somos más optimistas que realistas" (Baena, 2016, p. 1).

Sharot (2016), en Baena (2016), dice que: "Algunas personas dicen que el secreto de la felicidad es tener bajas expectativas. Si no tenemos expectativas de grandeza, si no esperamos encontrar el amor y estar sanos y tener éxito, entonces no vamos a decepcionarnos si estas cosas no suceden. Y si no nos decepcionamos cuando no lleguen las cosas buenas, y estamos agradablemente sorprendidos cuando suceden, seremos felices. Es una muy buena teoría, pero resulta ser incorrecta" (p. 1).

Sharot (2016) indica que los estudios muestran que los optimistas son más felices y que cuando las cosas no salen como esperaban, encuentran una razón y siguen teniendo expectativas positivas. Por ejemplo, los emprendedores suelen ser más optimistas que el resto de la población y fracasan varias veces. Alguien dijo que el 78 % de los primeros emprendimientos fracasan. Entonces, estas personas tienen grandes expectativas y fracasan, pero aprenden en qué fallaron, lo corrigen y saben que tendrán éxito la próxima vez.

En 2016, durante la entrevista de Baena a Sharot surge la interrogante: "¿Se puede, entonces, aprender a ser optimista?", para lo cual la neurocientífica menciona que hay algunos estudios, como el de Martin Seligman, por ejemplo, que muestra que sí. Él entrena a las personas a interpretar eventos de una forma optimista. Entonces, cuando algo bueno les sucede, por ejemplo, que escribieron un artículo para un periódico y éste tuvo éxito, lo atribuyen a tener muy buenas

habilidades que se generalizan en otros campos de la vida, no sólo en el periodismo. Y cuando algo malo les pasa, los optimistas lo interpretan como algo temporal que no está relacionado con ellos, entonces si el artículo sale mal, dicen que era un día lluvioso, que no tuvo la interacción suficiente y que la próxima vez será mejor.

Sharot (2016), en Baena (2016): "El optimismo, en términos generales, es bueno. No ser optimista está relacionado con depresión ligera y por eso no queremos reducir el optimismo. Lo que sí queremos hacer es encontrar las consecuencias negativas del "sobre optimismo" y después corregir los resultados sin cambiar la percepción. Por ejemplo, soy optimista y por eso no uso casco cuando monto bicicleta. Ahí está el error, porque creo que todo saldrá bien. La idea no es cambiar la percepción y decir "uso casco porque podré sufrir un accidente". Más bien podría decirme "si no uso un casco tendré que pagar 5 dólares de multa" o "si uso un casco reclamaré una chocolatina al llegar a mi oficina". Entonces se deben utilizar otras cosas para corregir las consecuencias dañinas del optimismo sin alterar la percepción del optimismo" (p. 1).

3.5. EL OPTIMISMO COMO RECURSO PSICOLÓGICO

El estudio del optimismo como recurso psicológico surge de la reformulación de la teoría de la indefensión aprendida de Abramson, Seligman y Teasdale como una forma de explicar las respuestas de afrontamiento a los eventos negativos que les suceden a las personas en sus vidas. Postulando la existencia de dos estilos explicativos, el optimista y el pesimista. Esta característica ha resultado ser un buen predictor de los resultados en la salud y el bienestar (Remor et al., 2006, p. 38).

3.6. OPTIMISMO DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Desde la Psicología Positiva, Martínez (2018) afirma que el concepto de optimismo representa un rasgo de personalidad particular de cada individuo y que va a depender de los hechos externos y de la manera como son interpretados. De este modo, está representado por una inclinación a creer en un porvenir próspero y beneficioso, por lo que permite motivar a la persona a enfrentar las desavenencias con valentía y perseverancia. La persona que actúa con optimismo logra reconocer y apreciar lo positivo de cada eventualidad.

Así mismo, tiene que ver con la búsqueda de lo óptimo, es decir, de lo mejor, según su original en latín. Es todo aquello que vale la pena y que contribuye de manera decisiva a nuestro bienestar psicológico también. Este factor de la personalidad puede ser trabajado, dado que además de haber una predisposición en algunas personas hacia él o hacia el pesimismo, se trata igualmente de una habilidad que puede desarrollarse (Martínez, 2018).

3.7. PERSPECTIVAS TEÓRICAS DEL OPTIMISMO

En este trabajo se tomará el concepto de optimismo desde dos perspectivas teóricas diferentes aunque complementarias, la inicial del estilo explicativo pesimista-optimista de Peterson y Seligman (1984), y el optimismo disposicional de Scheier y Carver (1985).

3.7.1. EL ESTILO EXPLICATIVO PESIMISTA-OPTIMISTA

De acuerdo con Peterson y Seligman (1984), citados por Remor et al. (2006), “el Estilo Explicativo Pesimista (EEP) se define como la tendencia a explicar los malos sucesos o eventos negativos ocurridos en la vida cotidiana, con una causa interna a uno mismo, estable en el tiempo y con un efecto global a todos los ámbitos de la vida de la persona. En contraposición, el Estilo Explicativo Optimista (EEO) se refiere a la tendencia a explicar los malos sucesos con una causa

externa a uno mismo, inestable en el tiempo y específico de ese ámbito concreto que afecta" (p. 37).

Seligman (2003) señala que: "Tres son las dimensiones cruciales del estilo explicativo: Permanencia (cuando la causa del suceso está presente durante todo el tiempo; su contrario sería transitoriedad, o inestabilidad), penetrabilidad (cuando un aspecto del suceso o de su explicación domina a todos los otros aspectos de la vida de la persona; su opuesto es circunstancial o específico) y la personalización (definida como el grado en que uno se considera responsable del suceso)" (Remor et al., 2012, p. 37).

Seligman (2006), en el libro Learned Optimism, distingue tres principales dimensiones:

- **PERMANENCIA**

Seligman (2006) afirma que la permanencia hace referencia al tiempo de las situaciones, la idea radica en la tendencia de las personas en suponer que los eventos malos son permanentes, mientras que otras tienden a creer que dichos eventos negativos son temporales.

Si una persona piensa en las cosas negativas en términos de "siempre" o "nunca" y con características duraderas, posee un estilo permanente y pesimista. En cambio, si piensa en las situaciones como si ocurrieran "a veces" o "últimamente", empleando calificativos y atribuyendo los sucesos negativos a circunstancias efímeras, posee un estilo optimista. Los siguientes ejemplos reflejan lo mencionado.

Tabla 1

Permanencia en situaciones negativas

PERMANENTE (pesimista)	**TEMPORAL (optimista)**
"Me arrastra la corriente" "Nunca me diriges la palabra" "Siempre refunfuñas"	"Estoy agotado/a" "Últimamente no me hablas" "Siempre refunfuñas cuando no limpio mi cuarto"

Tomado de Seligman (2003) p. 127

Seligman en la Auténtica Felicidad (2003) sugiere que el estilo optimista ante los sucesos positivos es justamente el contrario del estilo optimista para los sucesos negativos. Las personas que consideran que las causas de los aspectos buenos son permanentes, son más optimistas que quienes creen que las causas son transitorias. Las personas optimistas explican los sucesos positivos aludiendo a causas permanentes relacionadas con rasgos y capacidades. Los pesimistas señalan la existencia de causas transitorias vinculadas a los estados de ánimo y al esfuerzo.

Las personas que consideran que las causas de los sucesos positivos son permanentes, y obtienen éxito, se esfuerzan todavía más en la siguiente ocasión. Quienes justifican los sucesos positivos mediante una casualidad temporal, quizá se den por vencidos incluso cuando tienen éxito, ya que consideran que todo se debe a la suerte. Las personas optimistas son las que más se aprovechan de los éxitos y los convierten en un hecho repetido y continuo (Seligman, 2003). A continuación se mencionan ejemplos:

Tabla 2

Permanencia en situaciones positivas

TEMPORAL (pesimista)	**PERMANENTE (optimista)**
"Mi día de suerte" "Me he esforzado" "Mi contrincante estaba cansado"	"Siempre tengo suerte" "Tengo talento" "Mi contrincante no es bueno"

Tomado de Seligman (2003) p. 129

- **PENETRABILIDAD**

La penetrabilidad puede ser universal o específica y, a diferencia de la permanencia que está relacionada con el tiempo, la penetrabilidad está relacionada con el espacio. Esta dimensión determina si la indefensión afecta a muchas situaciones o se limita a un ámbito específico (Seligman, 2006, p. 48).

Además, Seligman (2003) distingue lo siguiente: Las personas que dan explicaciones universales para sus fracasos se rinden cuando fracasan en un ámbito determinado. Las personas que dan explicaciones específicas quizá sientan indefensión en ese ámbito de su vida, pero avanzaran valientemente en los demás. A continuación, se ejemplifican algunas explicaciones universales y específicas de sucesos negativos:

Tabla 3

Penetrabilidad en situaciones negativas

UNIVERSAL (pesimista)	**ESPECÍFICO (optimista)**
"Todos los profesores son injustos" "Soy repugnante" "Los libros son inútiles"	"El profesor Seligman es injusto" "Le resulto repugnante" "Este libro es inútil"

Tomado de Seligman (2003) p. 130

Por otro lado, el estilo explicativo optimista respecto a los sucesos positivos es el opuesto utilizado para los negativos. El optimista considera que los acontecimientos positivos contribuirán a mejorar cualquier actividad que realice, mientras que el pesimista cree que los hechos positivos obedecen a factores específicos (Seligman, 2003). A continuación, se ejemplifica lo mencionado:

Tabla 4

Penetrabilidad en situaciones positivas

ESPECÍFICO (pesimista)	**UNIVERSAL (optimista)**
"Se me dan bien las matemáticas" "He sido encantador con ella"	"Soy listo/a" "He sido encantador"

Tomado de Seligman (2003) p. 131

- **PERSONALIZACION**

Seligman (2006) refiere que cuando acontecen eventos malos podemos culparnos a nosotros mismos (internalizar) o podemos culpar a los demás o a las circunstancias (externalizar). Esta dimensión controla cómo se siente cada individuo acerca de sí mismo.

Las personas que se culpan a sí mismas cuando fracasan poseen baja autoestima, creen ser inútiles, sin talento e incapaces de recibir amor o afecto. En cambio, las personas que culpan a los eventos externos cuando se presentan situaciones adversas, no poseen baja autoestima (Seligman, 2006). Como por ejemplo:

Tabla 5

Personalización en situaciones negativas

INTERNO (baja autoestima)	**EXTERNO (alta autoestima)**
"Soy estúpido" "No tengo talento para el póker" "Soy inseguro"	"Tú eres estúpido" "No tengo suerte para el póker" "Crecí en la pobreza"

Tomado de Seligman (2003) p. 50

Mientras que el estilo optimista para explicar buenos eventos es interno en lugar de externo, las personas que creen que son la causa de buenos eventos tienden a quererse a sí mismas mejor que las personas que creen que los buenos eventos vienen de otros sujetos o circunstancias, además la persona optimista asume la responsabilidad del resultado adverso de sus acciones, las analiza y no menosprecia sus esfuerzos; al contrario, aprenden de sus errores (Seligman, 2006). A continuación se ejemplifica lo mencionado:

Tabla 6

Personalización en situaciones positivas

EXTERNO (pesimista)	INTERNO (optimista)
"Un golpe de suerte" "La habilidad de mis compañeros"	"Puedo aprovechar la suerte" "Mi habilidad"

Tomado de Seligman (2006) p. 51

Es así que según Giménez (2009), la persona optimista ante sucesos positivos realizaría una atribución:

- ✓ Universal
- ✓ Permanente
- ✓ Interna

Y frente a los sucesos negativos

- ✓ Específica
- ✓ Temporal
- ✓ Externa

La persona pesimista establecería una causalidad opuesta a lo mencionado.

3.7.2. EL OPTIMISMO DISPOSICIONAL

El optimismo disposicional es definido por Scheier y Carver (1987) como: "La expectativa o creencia estable, generalizada, de que en la vida ocurrirán cosas positivas. Esta definición se enmarca en el modelo de autorregulación de conducta de Carver y Scheier (1981), éste asume que cuando surgen dificultades las expectativas favorables incrementan los esfuerzos de las personas para alcanzar los objetivos y las expectativas desfavorables reducen tales esfuerzos, a veces hasta el punto de desentenderse totalmente de la tarea" (Remor et al., 2006, p. 38).

Las distintas investigaciones, a partir de los descubrimientos de estos autores, han analizado cómo la variable optimismo influye sobre la salud física y en qué medida sitúa a las personas en unas condiciones favorables para afrontar el estrés. Uno de los trabajos de Scheier y Carver (1985) destacó que el optimismo se asociaba negativamente con el informe de síntomas de malestar físico en los dos períodos de evaluación del estudio (Remor et al., 2012, p. 38).

Es así que las personas consideradas como optimistas al principio del estudio, también eran aquellas que señalaban tener menos síntomas físicos de malestar a lo largo del tiempo. Otro estudio de los mismos autores, pero realizado con pacientes sometidos a operaciones de *by-pass*, encontró que el optimismo ejerce un fuerte y destacado efecto sobre el bienestar de los pacientes, tanto durante como inmediatamente después de la operación (Remor et al., 2012, p. 38).

Scheier y Carver (1993), citados en Remor et al. (2012): "Los optimistas mostraron tener una recuperación más rápida y presentar menos complicaciones médicas que los pesimistas. Se obtuvieron resultados similares con mujeres con cáncer de mama, en el cual las que puntuaron alto en optimismo se sentían menos angustiadas frente al diagnóstico que las pesimistas" (p. 38).

3.8. ESPERANZA Y DIMESIONES DE OPTIMISMO

El concepto de optimismo aprendido infunde esperanza en el laboratorio, donde los científicos pueden diseccionarla a fin de aprender cómo funciona. El hecho de tener esperanza o no depende de dos dimensiones conjuntas: permanencia y penetrabilidad. El arte de la esperanza radica en encontrar causas permanentes y universales para los sucesos positivos junto con causas transitorias y específicas para los adversos, mientras que hallar causas permanentes y universales para la adversidad y transitorias y específicas para los acontecimientos positivos, es el camino más directo hacia la desesperación (Seligman, 2003).

Es así que Seligman (2003) ofrece un acercamiento de lo mencionado a través de los ejemplos:

Los hechos negativos pueden describirse de forma esperanzadora o desesperanzadora:

Tabla 7

Esperanza en situaciones negativas

DESESPERANZADO	ESPERANZADOR
"Soy tonto" "Los hombres son unos tiranos"	"Tengo resaca" "Mi marido estaba de muy mal humor"

Tomado de Seligman (2003) p. 132

Suele suceder lo mismo con los sucesos positivos:

Tabla 8

Esperanza en situaciones positivas

DESESPERANZADO	ESPERANZADOR
"Tengo suerte" "Mi esposa conquista a los clientes"	"Tengo talento" "Mi esposa conquista a todo el mundo"

Tomado de Seligman (2003) p. 133

A propósito de la esperanza, el profesor Rick Snyder (2000) señala que "la esperanza tiene dos componentes básicos: la capacidad de planificar vías para alcanzar objetivos deseados a pesar de los obstáculos y la motivación para seguir estas vías. En líneas generales implicaría una construcción mental compleja, en el plano cognitivo y emotivo, que contempla explícitamente el logro de los resultados deseados" (Castro, 2012, p. 41).

De acuerdo con Carr (2007), citado por Castro (2012): En cualquier situación donde se persiga un objetivo valorado, la conducta esperanzada centrada en el objetivo está determinada por la interacción de los tres factores siguientes:

1) La medida en que se valora el resultado u objetivo.
2) Los pensamientos sobre las posibles vías para alcanzar ese objetivo y las expectativas resultantes sobre su eficacia para alcanzarlo.
3) Los pensamientos sobre la agencia y la eficacia personal al seguir las vías que conducen al objetivo.

Estos tres factores dependen de la manera de contemplar la situación en función de la experiencia previa y del desarrollo en dos áreas:

1) Pensamientos sobre las vías que conducen a los objetivos, basados en lecciones aprendidas sobre las correlaciones y causalidad.
2) Pensamientos sobre la agencia basados en las lecciones aprendidas durante el desarrollo sobre uno mismo como autor o sobre cadenas causales de sucesos (p. 42).

3.9. TIPOS DE OPTIMISMO

García (2018) hace referencia a Sonja Lyubomirsky, la cual distingue tres tipos de optimismo:

- *GRAN OPTIMISMO*: Es un sentimiento amplio de que las cosas van a ir bien y que es un buen momento para estar vivo.
- *OPTIMISMO MENOR*: El optimismo trata sobre circunstancias específicas del día a día (aprobarás el examen o llegarás a tiempo al trabajo).
- *OPTIMISMO MUY PEQUEÑO*: Es el optimismo menos positivo, pero sigue siendo tranquilizador. Es tener la creencia que superarás este día o este año.

Es posible tener etapas de la vida más optimistas que otras, y determinadas circunstancias pueden disparar el optimismo o el pesimismo. Aunque cada uno tiende hacia un lado u otro, no es algo totalmente estable y fijado y puede aprenderse (García, 2018).

3.10. CARACTERÍSTICAS DE PERSONAS OPTIMISTAS

García (2018) ofrece un acercamiento sobre cómo son y cómo se comportan las personas optimistas, lo cual es detallado en la siguiente tabla:

Tabla 9

Características de personas optimistas

CARACTERÍSTICAS DE PERSONAS OPTIMISTAS	
Las personas optimistas son más resilientes	Los optimistas tienden a recuperarse de las experiencias dolorosas más rápido que las personas pesimistas.
Lo intentan más	Los optimistas tienen una actitud esperanzadora que les ayuda a perseverar ante las dificultades, seguros de que en algún momento saldrá bien.
Hacen más ejercicio	Los optimistas tienden a ser más proactivos en lo que se refiere a la promoción de la salud. Esto puede ser tanto causa como consecuencia del optimismo: El optimismo les hace cuidarse más o el ejercicio físico les hace sentir bien y ser más optimistas.
Perdonan más fácilmente	Las personas optimistas suelen perdonar con más facilidad. En lugar de tomarse las cosas personalmente van a buscar otras posibles causas de esa conducta que les ha dañado. Van a tomar una mayor y más empática perspectiva.
Son menos obsesivas	Los optimistas tienden a tener menos patrones de pensamiento no productivos. Se preocupan menos por lo negativo.
Tienen menos cansancio cognitivo	Las personas optimistas tienen menos niveles de cortisol, la hormona del estrés, gracias, en parte, a que tienden a no preocuparse demasiado.

Duermen mejor	Las personas optimistas suelen dormir mejor, pues la ausencia de preocupación y sobrecarga cognitiva favorece un mejor descanso.
Son más agradecidos	La gratitud se relaciona con el optimismo. La mentalidad optimista les conduce a apreciar lo que tienen.
Son más altruistas	Las personas optimistas esperan que las buenas obras tengan repercusiones positivas en el mundo.

Tomado de García (2018)

3.11. MALINTERPRETACIONES SOBRE LAS PERSONAS OPTIMISTAS

Según Giménez (2005), sintetizando la opinión de distintos autores con respecto a ideas erróneas sobre el optimismo, indica que como en otros muchos casos la rápida divulgación de estos términos han dado pie a que aparezcan algunas malinterpretaciones sobre las que conviene reflexionar:

- Schneider et al. (2001) citado por Giménez (2005) refiere que ser optimista no es sinónimo de vivir en un mundo lleno de ilusiones o de fantasías, sin ningún soporte en la realidad. En ocasiones esta idea viene reforzada por la creencia errónea de que las personas pesimistas tienen una visión más realista de lo que sucede, porque ¿no es más real pensar de forma pesimista cuando en el mundo se suceden varias injusticias, guerras y situaciones adversas? La respuesta es no, no es más real; pero es que además resulta menos saludable. La persona optimista tiene una visión más ajustada de la realidad y es capaz de darse cuenta de las desventajas de una decisión o de la gravedad de un problema. No vive en un mundo donde todo es rosa, aunque se esfuerza en buscar la tonalidad. La diferencia estriba en que

también es capaz de encontrar aspectos positivos que le permitan tomar decisiones, enfrentarse a los problemas y superar dificultades.

- Del mismo modo Aspinwall y Cols (2000) citados en Giménez (2005) señala que ser optimista no significa que sea en todas las situaciones o circunstancias, aunque sí podemos hablar de una tendencia hacia el optimismo que es la que nos protegería de la adversidad y nos permitiría seguir desarrollando actitudes positivas y saludables. Las creencias optimistas son limitadas (no las utilizan más allá de donde se puede), estratégicas (ayudan a las personas a encontrar sus objetivos y a usarlos selectivamente) y responsivas (están ajustadas a las características de la situación)
- Por otro lado según Avia y Vásquez (1988) citados en Giménez (2005) indica que el optimismo también implica ilusión. "No te hagas ilusiones" suele ser una expresión habitual y un consejo de los más generalizados. Bueno pues ¿Por qué no? ¿Por qué no confiar en que las cosas me van a salir bien? Lo más probable es que haya tantas posibilidades de que vayan bien las cosas como de que no. El optimismo conlleva una dosis importante de ilusión, de confianza, de esperanza… la ilusión del optimismo implica planificación de objetivos y sistematización de recursos y esfuerzos para lograrlo. El optimismo al que nos estamos refiriendo no confía en las soluciones mágicas, pero sí en el esfuerzo y la posibilidad de que las cosas pueden ser diferentes de hecho; en ocasiones, el optimismo poco justificado puede ser lo que caracterice a una persona que ha logrado lo que se ha propuesto.
- Norem y Cantor (1986) citados en Giménez (2005) aluden que ser pesimista también puede tener matices. En ocasiones, algunas personas encubren su optimismo con lo que se denomina "pesimismo defensivo", es decir, prefieren ponerse en lo peor o esperar malos

resultados porque de esta manera se sienten mejor preparadas para afrontar los acontecimientos estresantes. Normalmente una persona con esta tendencia no espera aprobar un examen, tener éxito en una conferencia o que le den trabajo tras una entrevista, aunque lo más probable es que así sea porque ha hecho todo lo posible para conseguirlo

3.12. CARACTERÍSTICAS DE PERSONAS PESIMISTAS

Es característica definitoria de los pesimistas que se inclinan a pensar que las cosas feas serán eternas o, por lo menos, han de durar muchísimo, socavarán cuanto se propagan hacer y todo ha de ser por la propia culpa. Los pesimistas no atribuyen los contrastes a su propia culpa: son productos de la mala suerte, los provocan otros o sencillamente suceden (Castro, 2012, p. 35).

Cientos de estudios demuestran que: "Los pesimistas se rinden más fácilmente y se deprimen con mayor frecuencia. Esos experimentos prueban también que los optimistas andan mejor en los estudios, en el trabajo y en el deporte, incluso cuando los optimistas aspiran a un cargo tienen más posibilidades de triunfar que los pesimistas" (Castro, 2012, p. 36).

3.13. OPTIMISMO Y VIDA UNIVERSITARIA

Según la opinión de Londoño (2009): "El ingreso a la universidad cada vez a más temprana edad implica un reto importante para las instituciones universitarias ya que, de la guía que se ofrezca al estudiante depende, en gran medida, que el joven alcance el nivel de ajuste necesario para lograr el éxito académico y la culminación satisfactoria de este ciclo de formación" (p. 96).

Además: "El proceso de adaptación no es fácil; puede ser que la edad y otros factores incidan altamente en el hecho de que en un gran número de casos el estudiante se vea obligado abandonar sus estudios. Es muy común que durante los tres primeros semestres en la universidad se presente un alto índice de deserción asociado a diversos factores entre los que se encuentran problemas

económicos, desorientación en relación con la carrera, bajo rendimiento, embarazo adolescente y dificultades familiares" (Londoño, 2009, p. 96).

Entre los factores subjetivos identificados como promotores de la adaptación a diversos tipos de situaciones estresantes se encuentran: La personalidad, alta habilidad social; buena percepción de eficacia personal; historia previa de buen rendimiento académico, soporte social real y percibido; el afrontamiento positivo o centrado en el problema, y el optimismo. Algunos de estos factores, como el de salud positiva, son englobados por Lluch (1999). Puesto que no sólo se han asociado a mejor afrontamiento ante situaciones de la vida sino, además, se han incluido como los principales factores protectores de un amplio rango de riesgos para la salud (Londoño, 2009, p. 97)

Según la opinión de Londoño (2009): La solución de problemas se define como la capacidad de afrontar continuamente las múltiples situaciones conflictivas en las distintas facetas de la vida, como es el hecho de tomar diferentes decisiones acerca de las soluciones, ejecutar planes de acción y evaluar sus alcances.

Por su parte, la auto actualización, vista como el deseo de continuo crecimiento y superación personal, resulta un ingrediente muy importante en la solución de problemas y se asocia además al sentido que las personas le dan a su vida, y a la motivación para actuar en pro del alcance de los ideales que en ella direccionan. La persona que reúne la capacidad de solucionar problemas y se encuentra en permanente actualización tiene una orientación optimista hacía el futuro, con ideales, metas, aspiraciones y deseos de superación (Londoño, 2009).

De acuerdo a Absetz et al. (2000), citado en Londoño (2009): "Desde la visión positiva de la salud se ha estudiado más ampliamente el optimismo, definido como la tendencia de una persona a ser motivada por la creencia de que los resultados deseados son fácilmente alcanzables. El optimismo

se ha relacionado ampliamente con efectos positivos sobre la salud psicológica y física de la gente" (p. 97).

Londoño (2009) dice que: "Es así que la adaptación a la universidad, sin duda, se ve reflejada tanto en la satisfacción personal como en el rendimiento académico obtenido y depende, en gran medida, de la visión positiva que tenga del futuro, de la capacidad para responder positivamente ante situaciones de estrés, y del intercambio social efectivo con los pares, familia y maestros" (p. 98).

En primer lugar, y como condiciones propias del optimismo disposicional definido por Seligman (2003): "La visión optimista y positiva facilita esperar que ocurran, con más probabilidad, eventos benéficos, y su disposición a buscar dichos resultados, lo llevará a dirigir su comportamiento para que efectivamente ocurran" (Londoño, 2009, p. 98).

El enfoque efectivo del comportamiento y el alcance de los objetivos comportamentales propuestos: "Están determinados por el grupo de competencias personales que el sujeto posee, entre ellas las definidas en el concepto global de salud positiva. Por lo tanto, la adaptación escolar está mediada por diversas variables psicosociales del individuo, pues ellas, en interacción, actúan sobre la conducta del individuo, ya sea facilitando o inhibiendo la capacidad de éste para responder ante las demandas del ambiente educativo (Londoño, 2009, p. 98).

Londoño (2009) en su artículo menciona lo siguiente:

Variables como el optimismo, la autoeficacia, el soporte social y la habilidad social en relación con la adaptación escolar, han sido poco estudiadas, y por sus características parecen ser herramientas valiosas en la promoción del ajuste al ambiente educativo y la disminución de la deserción (p. 98).

3.14. PAPEL DEL PROFESOR

Giménez (2009) indica que: “No cabe duda que el papel del profesor y el comportamiento ante los alumnos y hacia ellos ejercen una importante influencia en diferentes aspectos del desarrollo del alumno, incluidos la concepción que tiene de la institución y en la motivación hacia el aprendizaje” (p. 13).

De tal modo: “El optimismo se contagia, como tras muchas cualidades y otros tantos defectos. Por eso, cuando el educador se plantea la intervención en el optimismo de sus alumnos, debe empezar por intervenir su propio optimismo. Ninguna técnica, estrategia o teoría será eficaz si no se parte del convencimiento por parte de quien la utiliza de que el cambio es posible” (Giménez, 2009, p. 15).

De qué serviría ayudar al otro y de qué le es útil para su propia vida. Marujo y Cols (1999) recomiendan al profesor, entre otras cosas, que comience a reflexionar sobre su nivel de optimismo y pesimismo, que cuide su lenguaje verbal y no verbal, que tenga en cuenta las emociones de sus alumnos, que esté atento a sus necesidades y que desarrolle un buen sentido del humor (Giménez, 2009, p. 15).

3.15. CAMPOS DE TRABAJO DE OPTIMISTAS Y PESIMISTAS

Para Seligman (1991): “Los terrenos en los que resulta más que esencial el estilo explicativo optimista son: ventas, agentes de bolsa y valores, relaciones públicas, actuación y presentaciones, obtención de fondos, trabajos creativos, funciones de alta competitividad y trabajos muy agotadores. Los pesimistas suaves funcionan muy bien en: ingeniería de diseño y seguridad, estimación de costos y técnica, negociación de contratos, control de cuentas/finanzas, derecho (donde no haya que litigar), administración de empresas, estadísticas, redacción técnica, control de calidad, gerencia de personal y relaciones industriales” (Castro, 2012, p. 42).

Pero también se debe considerar que en todas las organizaciones existen individuos demasiado pesimistas para el trabajo que desempeñan. Esas personas frecuentemente cuentan con un alto nivel de talento y empuje, y resultaría muy costoso e incluso inhumano reemplazarlos.

Solamente hay dos tipos de personas que no necesitan aprender optimismo dentro del ámbito laboral: las que han tenido suerte suficiente como para ver el mundo desde una óptica optimista y las que tienen capacidad para los trabajos que acaban de exponerse como adecuados para pesimistas (Seligman, 2006, p. 257).

3.16. AUMENTAR EL OPTIMISMO Y LA ESPERANZA

Para incrementar el optimismo existe un método documentado que consiste en detectar y luego rebatir los pensamientos pesimistas, es así que Seligman (2003) sugiere que:

Todos disponen de la habilidad de refutar y se la pone en práctica cuando otra persona, un rival en el trabajo, la pareja, nos acusa de algún fallo. “No mereces ser vicepresidente. Eres desconsiderado, egoísta y las personas que trabajan para ti no te soportan”, argumenta su compañera de trabajo. A modo de respuesta usted recita de memoria todas las razones por las que considera que tales acusaciones son falsas: la buena puntuación que le otorgó el personal el año pasado y la habilidad que demostró para deshacerse de los empleados más problemáticos. Sin embargo, cuando nos formulamos idénticos reproches de modo personal, no solemos disponer de la capacidad de rebatirlos, aunque a menudo sean falsos. La clave para refutar nuestros propios pensamientos pesimistas es, en primer lugar, detectarlos y luego tratarlos como si pertenecieran a otra persona, un enemigo cuya misión en la vida fuera hacernos desgraciados (p. 134).

En este sentido, Seligman (2002) propone el modelo ACCRE, el cual debería ser puesto en práctica cuando se halle presente un pensamiento pesimista injustificado. En este modelo, A significa adversidad, C las creencias o ideas previas que emergen automáticamente en presencia

de los acontecimientos negativos, C las consecuencias habituales de dichas ideas previas, R el rebatimiento de la creencia rutinaria y R la revitalización que se produce cuando la refuta con éxito.

Es sumamente importante distanciarse de las explicaciones pesimistas, por lo menos el tiempo suficiente para verificar su certeza. Comprobar la veracidad de las ideas previas es la base del rebatimiento. El primer paso consiste en saber que las creencias pueden ser refutadas, el siguiente implica poner en práctica el rebatimiento (Seligman, 2002).

3.17. AFRONTAR LA CRISIS CON OPTIMISMO EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

El psicólogo clínico y consultor comunicador Cruz (2012) menciona que en la escuela del optimismo no se niega que haya ningún problema o una desgracia, sino el trabajo está en convertir el excremento en abono. Es así que nos ofrece algunas pautas para conseguirlo:

Tabla 10

Afrontar la crisis con optimismo emocionalmente inteligente

AFRONTAR LA CRISIS CON OPTIMISMO EMOCIONALMENTE INTELIGENTE	
Detectar y aceptar	Hay que detectar el miedo para poder salir de él. No escapar sino hacerle frente.
Mirar hacia las fortalezas y lo positivo	Es ir más allá de la superficie, hacia el otro lado complementario "bueno" que aporta la situación a través de la experiencia y aprendizaje que genera, de crear nuevas opciones, estrategias y cambios.
Adaptarse, reinventarse e innovar	Aunque la situación sea muy adversa, siempre se pueden desarrollar estrategias de adaptación y afrontamiento.

Buscar espacios y personas saludables	Distanciarse de situaciones tóxicas y buscar espacios donde reír y quitar presión. Cultivar los vínculos afectivos verdaderos y las relaciones basadas en valores.
Conectar con la serenidad y la capacidad de disfrutar	Desconectar del exterior y tensiones cotidianas para conectar con uno mismo, serenarse mentalmente conectando con el presente y tomar distancia para analizar cómo se vive, interpretar situaciones problemáticas y asumir la decisión más adecuada.
Cambiar preocupación y sobrevivir	Ocuparse previamente de algo que todavía no ha llegado en muchas ocasiones impide centrar la energía mental en ocuparse en la solución y genera un estrés que puede llegar a impedir vivir.

Tomado de Informa Magazine (2012) p. 13

3.18. CONCEPTOS RELACIONADOS AL OPTIMISMO

- **AUTOEFICACIA**

Gillham y Reivich (2004) señalan que: "La autoeficacia guarda una estrecha relación con el optimismo. Las personas que puntúan alto en autoeficacia tienden a ser optimistas porque se sienten capaces de controlar la situación, resolver problemas y enfrentarse a la adversidad" (Giménez, 2009, p. 18).

Marujo y Cols (2003) recogen una serie de sugerencias para favorecer la autoeficacia en el aula a través de comentarios verbales que refuercen la conducta positiva de los alumnos. Para los autores estos comentarios serán útiles y eficaces si cumplen las siguientes características:

- ✓ Que sean nominales, es decir, que incluya el nombre del estudiante para que quede bien claro a quién va dirigido.

- ✓ Que refuercen algo positivo realizado por el estudiante.
- ✓ Que sean emitidos con discreción para que el estudiante pueda decidir si desea compartirlo con sus compañeros o no.

La opinión de Giménez (2009) sugiere que: "Los recursos que se acumulan cuando se experimentan estados emocionales positivos (entre ellos el optimismo), forman la base sólida y segura que nos ayudará a manejar situaciones futuras y a fortalecer los recursos personales, las instituciones se convierten ocasiones únicas para lograrlo" (p. 19).

- **AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO**

El optimismo también guarda una estrecha relación con la autoestima y el autoconcepto, con una visión positiva sobre uno mismo y la propia capacidad. Favorecer la autoestima no implica ocultar los errores. En este sentido, Seligman (1999) apunta que: "No debemos confundir optimismo con la evitación de la culpa. El autor insiste que el estudiante aprenda a asumir las consecuencias de sus acciones con una responsabilidad realista. Habla además de la importancia de enseñar a distinguir entre la culpabilidad general y la culpabilidad conductual" (Giménez, 2009, p. 19).

De acuerdo con Seligman (1999), citado en Giménez (2009): "A través de la primera generalizamos las consecuencias de una acción negativa a situaciones pasadas y futuras, inmovilizando al estudiante, criticándole exageradamente; en otras palabras, estaríamos fomentando la culpa en su sentido más destructivo. En cambio la culpa conductual se centra en una situación específica y ayuda al estudiante a aprender de los errores y buscar nuevos modos de enfrentarse a las dificultades" (p. 19).

- **LA SENSACIÓN DE CONTROL**

Giménez (2009) sugiere que: “Para favorecer la sensación de control, la intervención del profesorado debe ir dirigida a facilitar acciones concretas que posibiliten la toma de decisiones o la elección y, por otro lado, que favorezca la reflexión, proporcionando las auto instrucciones que el alumno necesita para hacer una interpretación adecuada de lo que sucede” (p. 19).

Cuando alguien se siente capaz de hacer cosas para influir en su medio, más probable será que desarrolle una actitud positiva y optimista. Y la mayoría de las veces no se tratará de tomar grandes decisiones, sino de pequeñas oportunidades donde el estudiante experimente el “disfrute” de lograr lo que se ha propuesto. La actividad académica proporciona (o debería proporcionar) en las que el estudiante pone a prueba sus capacidades y obtiene información sobre sus logros (Giménez, 2009, p. 20).

Fredrickson (2000), citado en Giménez (2009) dice que: “Será ese cúmulo de experiencias positivas el que permitirá el desarrollo de la sensación de control (también de la autoestima o del optimismo), experiencias que no tienen por qué ser intensas o prolongadas para producir ese efecto beneficioso.” (p. 20).

El educador no puede ni debe evitar que el estudiante se sienta mal ante el fracaso y la frustración, se trata de sentimientos lógicos y normales que surgen cuando las cosas no salen como uno quiere. Experimentar el dominio, la sensación de control, pasa también por el fracaso y por los sentimientos de tristeza y ansiedad que lleva asociados, pues una interpretación adecuada del mismo permite al estudiante que lo siga intentando y saboree el éxito de una forma totalmente distinta (Giménez, 2009, p. 20).

- **LA MOTIVACIÓN**

El optimismo se convierte en una variable importante cuando nos planteamos objetivos y planes futuros. La motivación hacia estados positivos necesita de una experiencia previa en la que el

estudiante haya tenido posibilidad de mostrarse a sí mismo que puede y que va a disfrutar de ello (Giménez, 2009, p. 20)

Fredrickson (2001) señala que: “Abandonamos la idea de “círculo vicioso” tan repetidamente utilizada para explicar el fracaso para apostar por un “círculo virtuoso”, una espiral en que las experiencias positivas y las emociones asociadas a ellas, pueda dar pie a nuevas experiencias que motiven al estudiante a seguir planteándose retos y a esforzarse por conseguirlos” (Giménez, 2009, p. 20).

La motivación hacia objetivos positivos nos lleva a ser más persistente, más creativos, a obtener mejores resultados, a desear tener más información, a ser más realistas con nuestras aspiraciones, a fortalecer la motivación interna y a disfrutar del proceso de resolución de problemas. (Giménez, 2009, p. 21).

4. RASGOS POSITIVOS

Cannobbio (2017) cita a Peterson (2006) y señala que: “La psicología positiva a través de este pilar pretende determinar un repertorio de rasgos que definan al “individuo positivo”, Seligman y Peterson (por medio de la investigación transcultural de las principales religiones y culturas) han ido acopiando información sobre las cualidades humanas” (p. 28).

En este apartado, según Seligman (2003), se encuentran las virtudes y fortalezas, habilidades y capacidades. Aunque se hace una distinción por parte del autor el cual menciona que: “Capacidades y fortalezas pertenecen al ámbito de la Psicología Positiva, y si bien comparten muchas similitudes, una de las diferencias clave es que las fortalezas son rasgos morales, mientras que las capacidades no lo son” (p. 185).

4.1. FORTALEZAS Y VIRTUDES

En la Auténtica Felicidad, Seligman (2003) define a las fortalezas humanas como: "Un factor de flexibilidad y resistencia ante las presiones externas, como la habilidad de planificar y llevar a cabo nuestro proyecto de vida, además, desarrollar fortalezas y virtudes y emplearlas en la vida diaria es cuestión de tomar decisiones. Fomentarlas no tiene nada que ver con aprender, formarse o estar condicionado, sino que guarda relación con el descubrimiento, la creatividad y la posesión de determinadas características" (p. 188).

Es así que: "Ser una persona virtuosa es mostrar, mediante actos voluntarios, todas o al menos la mayoría de las seis virtudes ubicuas: Sabiduría, valor, humanidad, justicia, templanza y trascendencia; y hay distintos caminos para llegar a cada una de ellas; y para Seligman estas vías son las *fortalezas,* y que, a diferencia de las virtudes abstractas, cada una de las fortalezas es mesurable y adquirible" (Seligman, 2003, p. 189).

Tabla 11

Fortalezas y virtudes

VIRTUDES		**FORTALEZAS**
NOMBRE	**DESCRIPCIÓN**	
Sabiduría y conocimiento	Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento	• Curiosidad, interés por el mundo • Amor por el conocimiento y el aprendizaje • Mentalidad abierta • Creatividad • Perspectiva
Coraje	Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna	• Valentía • Perseverancia • Honestidad • Vitalidad
Humanidad y amor	Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás	• Amor, apego, capacidad de amar y ser amado • Amabilidad, generosidad, bondad • Inteligencia emocional, personal y social

Justicia	Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable	• Civismo y trabajo en equipo • Sentido de la justicia, equidad, imparcialidad • Liderazgo
Templanza	Fortalezas que protegen contra los excesos	• Capacidad de personar • Modestia y humildad • Prudencia • Autocontrol, autorregulación
Trascendencia	Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida	• Apreciación de la belleza y la excelencia • Gratitud • Esperanza • Sentido del humor y entusiasmo • Espiritualidad

Tomado de Prada (2005) citado en Castro (2012)

La teoría sugiere que para disfrutar de mayor cantidad de emociones positivas, se debe llevar una vida con autenticidad y con sentido, para mantener y disfrutar de relaciones positivas y alcanzar mayores logros, el primer paso es conocer cuáles son nuestras características positivas (fortalezas), y apuntar con ellas a la excelencia (virtud). De este modo podemos vivenciar lo que realmente se conoce como bienestar (Cannobbio, 2017, p. 29).

Para Seligman (2003), algunos de los criterios que permiten saber cuándo una característica es una fortaleza son los siguientes:

- ✓ Es necesario que la fortaleza sea ampliamente reconocida por las diferentes culturas (principio de ubicuidad).
- ✓ Debe presentarse en situaciones distintas y a lo largo del tiempo.
- ✓ Debe ser valorada por derecho propio, debe tener un valor deseable por sí misma, y no como medio para un fin.
- ✓ Genera consecuencias positivas (a menudo).

- ✓ Es respaldada por la cultura ya sea a través de modelos de conducta, instituciones, rituales, parábolas, etc.
- ✓ Debe contribuir a promover la plenitud personal y el bienestar, estimulando los aspectos positivos del ser humano, más allá de la mera ausencia de malestar o evitación de un trastorno.
- ✓ Debe haber podido ser medida satisfactoriamente por los investigadores como una diferencia individual.

Aunque las fortalezas y virtudes proporcionan tales resultados deseables, debemos valorar la fortaleza por sí misma, incluso cuando no existen beneficios obvios. Aquellas gratificaciones se acometen porque sí, no porque además puedan ser fuente de emociones positivas. De hecho, Aristóteles argumentó que las acciones emprendidas por motivaciones externas no son virtuosas, precisamente porque son forzadas (Seligman, 2003, p. 190).

Poner en práctica una fortaleza provoca emociones positivas auténticas en quien realiza la acción: orgullo, satisfacción, júbilo, realización personal o armonía. Por este motivo, las fortalezas y las virtudes suelen realizarse en situaciones de victoria-victoria. Todos pueden ser vencedores cuando se actúa de acuerdo con las fortalezas y virtudes (Seligman, 2003, p. 190).

Seligman (2003) indica que la cultura respalda las fortalezas proporcionando instituciones, rituales, modelos de conducta, parábolas, máximas y cuentos infantiles. Las instituciones y los rituales constituyen pruebas que permiten a los niños y adolescentes practicar y desarrollar una característica valorada en un contexto seguro con pautas explicitas. Los comités de estudiantes de instituto tienen por objeto fomentar el civismo y el liderazgo; los equipos de ligas deportivas infantiles se esfuerzan por desarrollar la labor de equipo, el deber y lealtad.

En relación a lo mencionado, Seligman (2003) menciona:

> Sin duda, las instituciones pueden errar el camino -piense en los entrenadores de hockey que pregonan el ganar a cualquier precio, o los concursos de belleza para niñas de seis años-, pero tales fallos son claramente obvios y objetos de críticas (p. 191).

Es por eso que para Seligman (2003) los modelos de conducta de una cultura ilustran de forma convincente las fortalezas o las virtudes; es así que los modelos pueden ser reales (Gandhi y el liderazgo), apócrifos (Washington y la honestidad) o claramente míticos (Skywalker y la fluidez). Helen Keller es ejemplo de amor y aprendizaje, Thomas Edison de creatividad, la Madre Teresa de Calcuta de la capacidad de amar y Aung San de integridad.

Seligman (2003) indica que: "Reorientar el trabajo para poner en práctica cada una de las fortalezas y virtudes no solo hace más agradable, sino que transforma en vocación una actividad rutinaria o una carrera sin posibilidad de desarrollo. La vocación genera un empleo más gratificante porque el trabajo se realiza por sí mismo en lugar de hacerlo por beneficios materiales que conlleva" (p. 224).

La vocación es un compromiso apasionado con el trabajo por el mismo. Las personas con vocación consideran que su labor contribuye al bien general, a algo que trasciende al individuo, y por ello la connotación religiosa resulta por completo apropiada. El trabajo es satisfactorio por derecho propio, independientemente del dinero y los ascensos. Tradicionalmente las vocaciones estaban reservadas a trabajos muy prestigiosos y poco comunes: Sacerdotes, jueces de tribunal supremo, médicos y científicos. A pesar de eso, cualquier trabajo puede convertirse en una vocación y cualquier vocación en un trabajo (Seligman, 2003, p. 228).

Es así que en la Auténtica Felicidad, Seligman (2003) define a las fortalezas con características como: “Las fortalezas de carácter que un individuo tiene de forma consciente, celebra y pone en práctica cada día en el trabajo, el amor, la diversión y otras actividades de su vida”(pág. 67). Es decir, fortalezas que realmente llegan a ser manifestadas en sus conductas por voluntad propia, pero para poder confirmarlas propone realizarse las siguientes afirmaciones:

- ✓ Una sensación de propiedad y autenticidad (es mi verdadero yo)
- ✓ Un sentimiento de emoción al ponerla en práctica, sobre todo al principio
- ✓ Un aprendizaje rápido cuando la fortaleza se pone en práctica por primera vez
- ✓ Aprendizaje continuo de nuevas formas de aplicar la fortaleza
- ✓ Una sensación de ansiedad por encontrar nuevas formas de utilizarla
- ✓ Una sensación de inevitabilidad con respecto a la puesta en práctica de la fortaleza
- ✓ Vigorización en vez de agotamiento mientras se utiliza la fortaleza
- ✓ Creación y búsqueda de proyectos personales que giran en torno a la fortaleza
- ✓ Alegría, entusiasmo, emoción, incluso éxtasis mientras se pone en práctica.

5. INSTITUCIONES POSITIVAS

Las Instituciones Positivas son aquellos grupos humanos en relación a los aspectos positivos de los individuos, como las instituciones que favorecen el desarrollo de mejores ciudadanos (la democracia, la familia, etc.). Arias (2006), citada por Cannobbio (2017), en su artículo virtual sobre las Instituciones Positivas menciona que: “Éstas son la familia, el trabajo, la democracia,

etc., mismas que implican poner nuestras capacidades (fortalezas) al servicio de los demás, ya que a través de ello nuestras vidas podrán adquirir un significado" (p. 30).

Arias (2005) rescata que: "Estas Instituciones están a disposición de las comunidades en pro de su desarrollo y, particularmente, deben fomentar el desarrollo de las fortalezas de los individuos que la conforman, con el fin de que ellos puedan florecer. Por ultimo expresa que "una comunidad que funciona adecuadamente no es necesariamente una sociedad que florezca y use su potencial, es por eso que el trabajo en pos de una comunidad más positiva es importante para que podamos construir una comunidad sana" (Cannobbio, 2017, p. 30).

CAPÍTULO TRES

III. MÉTODO

1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque utilizado en la investigación responde al ENFOQUE CUALICUANTITATIVO (o mixto). Este enfoque constituye el mayor nivel de integración entre los enfoques cuantitativo y cualitativo donde ambos se combinan durante todo el proceso de investigación (Hernández, 2003, p. 24).

En la presente investigación se trabajó bajo los lineamientos del enfoque mencionado y según Práctica Docente (2013) este enfoque consta de 8 pasos:

Necesita que haya una relación numérica entre las variables del problema de investigación.

- Determinar la pregunta de investigación
- Determinar el diseño mixto que es apropiado
- Seleccionar el método mixto o modelo mixto de diseño de la investigación
- Recoger la información o datos de entrada
- Análisis de los datos
- Interpretar los datos
- Legitimar los datos o información de entrada
- Sacar conclusiones (si se justifica) y la redacción del informe final.

2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El TIPO de investigación dentro de la esfera cualicuantitativa es la DESCRIPTIVA. Según Hernández et al. (2003), los estudios descriptivos miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. En este sentido, se obtendrán datos sobre si existe la presencia de optimismo y si el nivel es alto bajo, explicado a través de sus respectivas dimensiones y subdimensiones.

3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El DISEÑO de la investigación es TRANSVERSAL NO EXPERIMENTAL puesto que la variable no es manipulada observando los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos; en otras palabras, no se construye ninguna situación sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente por el investigador (Hernández, Fernández y Baptista, 2003, p. 267).

Según Santa Palella y Feliberto Martins (2010), el diseño no experimental: "Es el que se realiza sin manipular en forma deliberada ninguna variable. El investigador no sustituye intencionalmente las variables independientes. Se observan los hechos tal y como se presentan en su contexto real y en un tiempo determinado o no, para luego analizarlos. Por lo tanto, en este diseño no se construye una situación específica sino que se observa las que existen" (Arismendi, 2013, p. 87).

Y transversal porque mide una o más características o variables en un momento dado. La información de un estudio transversal se recolecta en el presente y, en ocasiones, a partir de características pasadas o de conductas o experiencias de los individuos. Los objetivos del diseño transversal consisten en determinar las diferentes características y el desarrollo del diseño de

estudio observacional, en un momento dado, en una sola medición retrospectiva (García et al., 2014, p. 105).

4. VARIABLE

La variable dentro del estudio es:

Variable Uno (V 1)	**Optimismo**

4.1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL

- Definición de concepto

Seligman (2003) propone que el optimismo es una tendencia de las personas a explicar sucesos negativos a través de atribuciones externas de su causa, causa inestable en el tiempo y específico de una situación particular. De tal modo que las personas optimistas tienden a interpretar que sus problemas son pasajeros, controlables y propios de una situación.

- Perspectivas del optimismo

Existen diferentes perspectivas sobre el optimismo, entre las destacadas se encuentran las siguientes:

✓ Perspectivas filosóficas del optimismo

Desde el punto de vista de la filosofía, según Wikipedia "el optimismo es la doctrina que expresa que vivimos en el mejor de los mundos posibles, algo por lo común identificado con varias filosofías: La epicúrea o de Epicuro, que busca la ataraxia por medio de la huida del dolor y la búsqueda del placer intelectual y físico, el sistema racionalista de Leibniz y su armonía

preestablecida, el trascendentalismo de Ralph Waldo Emerson, el nihilismo positivo y vitalista de Nietzsche".

Para Steingberg (2018), los pensadores de las escuelas filosóficas como San Anselmo y Santo Tomás, ser optimista significa conocer el sentido de la vida; saber que vivir es crecer, evolucionar, seguir los ciclos que se dirigen hacia un fin; que la vida no es casual; que no corre por una senda cualquiera; y que, al final del camino, lo que nosotros concebimos como "bien" habrá de triunfar sobre el mal.

- ✓ Perspectivas psicológicas del optimismo

Para Remor (2006), desde la psicología, el optimismo está considerado como un recurso psicológico que favorece a la salud y el bienestar. Un recurso psicológico que es factor de protección que se asocia con la salud y el bienestar y que, a su vez, permiten aumentar la resistencia a la adversidad, pues facilitan una adecuada evaluación y afrontamiento de los cambios o dificultades de los sucesos vitales ocurridos en la vida.

- ✓ Perspectivas neurocientíficas del optimismo

Desde las neurociencias, según Sharot (2016), citada en Baena (2016), existe "la predisposición al optimismo" que explica cómo operan nuestras conexiones cerebrales para creer que el futuro será mejor que el presente y el pasado; es aquella tendencia a sobreestimar la probabilidad de experimentar situaciones positivas y subestimar las posibilidades de experimentar situaciones negativas.

- ✓ El optimismo desde la Psicología Positiva

Desde la Psicología Positiva, Martínez (2018) afirma que el concepto de optimismo representa un rasgo de personalidad particular de cada individuo, y que va a depender de los hechos externos y de la manera como son interpretados. De este modo, está representado por una inclinación a creer en un porvenir próspero y beneficioso, por lo que permite motivar a la persona a enfrentar las desavenencias con valentía y perseverancia. La persona que actúa con optimismo logra reconocer y apreciar lo positivo de cada eventualidad.

4.2. DEFINICIÓN OPERACIONAL

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	SUBDIMENSIIONES	INDICADOR	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Optimismo	El optimismo está considerado como un recurso psicológico que se asocia positivamente con la salud y el bienestar y que, a su vez, permiten aumentar la resistencia a la adversidad, pues facilitan una adecuada evaluación y afrontamiento de los cambios o dificultades de los sucesos vitales ocurridos en la vida (Remor et al., 2006, p. 37).	Presencia de optimismo	1. Percepción del optimismo	-Afirma ver siempre el lado bueno de las cosas	Escala de Virtudes y Fortalezas de Valores en Acción (VÍA)	Escala de Likert -Muy propio de mí -Propio de mí -Neutro -Poco propio de mí -Impropio de mí
			2. Planificación del optimismo	-Dice tener un plan desarrollado de lo que quiere hacer		
		Niveles de optimismo	1. Permanente malo en relación a ser optimista	-Menciona olvidar ciertos eventos. -Dice estar cansado al momento de realizar ciertas actividades	Cuestionario de Optimismo	Opcional: -muy optimista -moderadamente optimista -promedio - pesimista .muy pesimista
			2. Permanente bueno en relación a ser optimista	-Menciona arreglar sus problemas - Consideran aspectos propios como factores importantes en el desarrollo de situaciones positivas		muy optimista -moderadamente optimista -promedio -moderadamente pesimista .muy pesimista
			3. Penetrante malo en relación a ser optimista	-Afirma ser responsable de todos los eventos malos -Dice experimentar		-muy optimista -moderadamente optimista -promedio -moderadamente pesimista

				sentimientos de culpa		-decididamente pesimista
			4. Penetrante bueno en relación a ser optimista	-Cree que los eventos buenos tendrán un efecto positivo en su vida - Realza sus habilidades personales		-muy optimista -moderadamente optimista -promedio -moderadamente pesimista .muy pesimista
			5. Esperanza mala en relación a ser optimista	-Tendencia a dar explicaciones que escapan de los recursos personales		-Muy esperanzado -moderadamente esperanzado -promedio - moderadamente desesperanzado -gravemente desesperanzado
			6.Personalizacion mala en relación a ser optimista	- Comenta respecto a sus sentimientos de culpa - Demuestra un nivel por debajo del aceptable en autoestima		-alta autoestima -autoestima moderada - promedio -autoestima moderadamente baja - autoestima muy baja
			7. Personalización buena en relación a ser optimista	-Cree que los eventos buenos pueden ser originados en uno mismo.		- muy optimista -moderadamente optimista - promedio -moderadamente pesimista -muy pesimista

5. POBLACIÓN Y SUJETOS

La investigación fue realizada en la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés. En 1983 se obtuvo la autorización para la creación y funcionamiento de la Carrera de Psicología, proyecto presentado por el Dr. René Calderón Soria, Director del Departamento de Psicología de la UMSA en aquel entonces; a partir de entonces, se indica que los profesionales en el área serán capaces de promover y desarrollar acciones para mejorar la calidad de vida y el bienestar humano tanto a nivel cuantitativo como cualitativo; además de facilitar, reforzar y coadyuvar a un mejoramiento y mayor dinámica en el desarrollo y transformación en la educación, como una profilaxis de la salud social y mental.

5.1. POBLACIÓN

La población que se tomó en cuenta para realizar la investigación fueron estudiantes inscritos del sexo masculino y femenino de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés que según los datos de kardex de la carrera el número de estudiantes inscritos es de 499.

La importancia de la elección de esta población radica en que al pertenecer a una carrera humanística, los futuros profesionales tendrán la labor de trabajar con el bienestar de la sociedad y más allá de centrar su atención en la rehabilitación, trauma, aspectos clínicos, entre otros, este servicio tiene que involucrarse en fortalecer, potenciar y desarrollar características, cualidades y aspectos positivos de las personas.

De tal modo que la formación en temas afines a la Psicología Positiva como el optimismo es inherente al psicólogo y su formación, debido a que el su rol como promotor principal del bien común y bienestar psicológico necesita de dichos contenidos, lo cual dota de importancia a la profesión.

Es por eso que la población al ser parte activa dentro de la Carrera, con la capacidad de expresar su percepción sobre su optimismo como tópico de humanidades, será más fluido; y así conocer cómo el optimismo está presente o no a lo largo de la formación profesional, dado que el principal objetivo es conocer el optimismo y su nivel de presencia.

5.2. MUESTRA

La muestra en la investigación cuenta con 220 sujetos; 158 sujetos del sexo femenino y 62 sujetos del sexo masculino, entre 17 y 55 años, quienes se hallan actualmente matriculados e inscritos en la Carrera de Psicología perteneciente a la Universidad Mayor de San Andrés.

El tipo de muestra será la **Probabilística,** según Hernández (2003), citado por Tintaya (2009): "Este tipo de muestra son aquellas donde todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos y se obtiene a través de procedimientos estadísticos, de normas y pasos que definen como una muestra representativa y confiable".

Dentro del muestreo probabilístico se considera factible la **muestra estratificada proporcional (tomando en cuenta el estrato semestre)**, la que hace referencia a que ésta deberá tener estratos que guarden las mismas proporciones observadas en la población. Se toma en cuenta para los estratos por semestre a estudiantes inscritos de primer año (primer semestre), tercer año (quinto semestre) y quinto año (noveno semestre), y la muestra está definida mediante la fórmula de la siguiente manera:

Tamaño de la población de primer año (primer semestre), tercer año (quinto semestre) y quinto año (noveno semestre): 499 estudiantes inscritos

Formula: $$\boldsymbol{n = \frac{Z^2 * p * q * N}{e^2\,(N-1) + Z^2 * p * q}}$$

N (número de estudiantes) = 499

e (margen de error)= 0,05 = 5 %

Z (Nivel de confianza deseado)= 1,96 = 95%

p (probabilidad a favor) = 0,5

q (probabilidad en contra) = 1 - 0,5= 0,5

Resultado:

A partir de reemplazar los datos en la fórmula, el tamaño de la muestra es de 220 estudiantes.

Por ello, los estratos son:

Estrato	**Cantidad de estudiantes inscritos**	**Porcentaje proporcional**	**Muestra estratificada proporcional (Tamaño de la muestra por semestres)**
1° Semestre	197 Estudiantes inscritos	40%	88 Estudiantes inscritos
5° Semestre	151 Estudiantes inscritos	30%	66 Estudiantes inscritos
9° Semestre	151 Estudiantes inscritos	30%	66 Estudiantes inscritos

6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION

6.1.TÉCNICAS

6.1.1. GRUPO FOCAL

De acuerdo a Kitzinger (1995), citada en Hamui y Varela (2012), la técnica de grupos focales es un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos, una forma de entrevista grupal que utiliza la comunicación entre investigador y participantes, con el propósito de obtener información (p. 56).

La técnica es particularmente útil para explorar los conocimientos y experiencias de las personas en un ambiente de interacción, que permite examinar lo que la persona piensa, cómo piensa y por qué piensa de esa manera. El trabajar en grupo facilita la discusión y activa a los participantes a comentar y opinar aún en aquellos temas que se consideran como tabú, lo que permite generar una gran riqueza de testimonios (Hamui y Varela, 2012, p. 56).

La guía del grupo focal de elaboración propia está compuesta por 11 ítemes los cuales responden a las dimensiones y subdimensiones del optimismo que Seligman propone; para el desarrollo de cada ítem se consideró principalmente como indicador la frecuencia de las situaciones, un segundo indicador fue el de señalar los ámbitos de acuerdo a la presencia o ausencia de optimismo según el requerimiento de información dentro de la técnica. Su aplicación duró aproximadamente entre 40 y 50 minutos **(Guía de grupo focal – Ver Anexo N° 1).**

La guía del moderador para el grupo focal está compuesta por:

- Presentación: En este primer paso se presentó la universitaria que realiza la investigación, se dio a conocer el propósito de la aplicación del grupo focal aclarando que la recabación de datos fue con fines netamente académicos y que la identidad de los participantes será

reservada, también se proporcionó conceptos bases acerca de optimismo y psicología positiva que permitieron contextualizar a los estudiantes con la investigación.

- Rapport: Antes de iniciar con el grupo focal se consideró buscar lugares donde los estudiantes se sientan cómodos, sin presión, sin distracción por ruidos externos o personas. La calidez al explicar verbalmente y dar a conocer el propósito del grupo focal tuvo lugar, además de usar un lenguaje semiformal que permitió que las consignas y preguntas se entiendan a cabalidad. El uso del lenguaje no verbal también fue importante y tomar lugares sin alejarse permitió ganar confianza.
- Preguntas generales o de apertura: Este tipo de preguntas tuvieron lugar al iniciar cada uno de los 11 ítemes principales con tal de conocer la percepción o conocimiento sobre algo específico, además cada ítem que representa una dimensión o subdimensión requería una previa explicación y un ejemplo contextualizado a la vida cotidiana. Este tipo de preguntas no requería respuestas muy elaboradas, ya que al ser preguntas cerradas no lo requería del todo. Por ejemplo: "*Permanente Malo (PmB): Hace referencia a lo negativo, en términos de tiempo, durará siempre o nunca terminará ¿Alguna vez pensaron o sintieron así?*"
- Preguntas de transición: Una vez lanzadas las preguntas generales (por ítem) se buscaba indagar un poco más sobre alguna situación o ámbito en específico. Por ejemplo, *"Con relación a Permanente malo (PmB) ¿En qué ámbitos se sintieron así?"*
- Preguntas específicas: Este tipo de preguntas permitió recabar información sobre cada uno de los ítemes de forma puntual, puesto que ya se conocían detalles previos sobre una situación o ámbito. El objetivo de estas preguntas consistía en indagar sobre cómo una situación específica incidía o no en sus vidas, cómo se sentían con respecto a esa

situación, la relación con su entorno con respecto al tema hablado. Las respuestas obtenidas en este tipo de preguntas fueron las más relevantes durante la aplicación del grupo focal puesto que dieron a conocer percepciones y sentimientos.

- Preguntas de cierre: Al finalizar cada ítem se dejaba en claro los puntos de vista mencionados, también se confirmaban y aclaraban ciertas dudas a lo largo del ítem conversado entre estudiantes y entrevistadora.
- Despedida y agradecimiento: Finalizada la aplicación del grupo focal se agradeció a los participantes que de forma desinteresada aceptaron ser parte de la investigación con fines académicos.

El grupo focal cobra relevancia en la investigación debido a que brindó un acercamiento al pensamiento de los estudiantes de la Carrera de Psicología con respecto a la ausencia o presencia de optimismo en su formación académica.

6.2.INSTRUMENTOS

6.2.1. CUESTIONARIO DE OPTIMISMO

El instrumento diseñado por Seligman (2003) tiene por objetivo indicar si el individuo tiene un nivel alto de optimismo o pesimismo, se halla constituido por 48 ítemes. Todos los ítemes son afirmaciones ante las cuales el participante debe responder eligiendo dos alternativas, inciso A o inciso B, su aplicación dura entre 30 a 40 minutos **(Cuestionario de optimismo – Ver Anexo N°2)**. Para la determinación de los puntajes alcanzados es preciso tomar en cuenta un baremo o "clave de puntaje", mismo que ya está definido por el autor.

Dentro de la Carrera de Psicología, en la Tesis de "Fortalecimiento de la Emociones Positivas en Función del Optimismo en Función de la Psicología Positiva, en Personal Administrativo de la

Universidad Mayor de San Andrés", Castro (2012) indica que teniendo en cuenta que la prueba no fue generada para el contexto de estudio, se siguió el proceso respectivo para su validación y confiabilidad, donde se hicieron cambios en los ítemes, mismos que responderían a la características de la población.

Asimismo, Castro (2012) señala que el material fue entregado a tres jueces expertos o peritos: Licenciada en Psicología María Alegría Soruco, Licenciada en Psicología Susana Jiménez y la Licenciada en Psicología Gabriela Aramayo Pimentel, además de ser experta en psicología positiva. Los jueces recomendaron nuevos cambios en los ítemes en función a las características poblacionales (validación interna).

Posterior a lo mencionado, Castro (2012) indica que realizó una prueba piloto y la información obtenida fue sometida a un análisis estadístico para obtener el Alpha de Crombach (a través del paquete SPSS). Considerando que el Alpha de Crombach puede variar de 0 a 1, en la medida que el valor obtenido se encuentre cerca de 1, más confiable es el instrumento y que a partir de 0.75 se considera que la prueba adquiere un nivel de confiabilidad mínimo necesario. De tal modo, el cuestionario de optimismo obtuvo 0.83 lo que demuestra que alcanzó el nivel de confiabilidad requerido.

6.2.2. ESCALA DE VIRTUDES Y FORTALEZAS DE VALORES EN ACCIÓN (VÍA)

Seligman (2003), en su libro "La Auténtica Felicidad", propone seis fortalezas y 24 virtudes. Dentro de ellas se encuentra la fortaleza "optimismo" que gracias al instrumento (VIA), el objetivo de este segmento del VIA es determinar si el optimismo es una característica positiva propia de la persona, a través de dos preguntas puntuadas con la escala de Likert con cinco categorías: "muy propio de mí", "propio de mí", "neutro", "poco propio de mí", "impropio de mí", la aplicación de

este fragmento del VIA dura entre cuatro a siete minutos **(Escala de virtudes y fortalezas de valores en acción VÍA – Ver Anexo N°3)**.

El VIA fue desarrollado bajo la dirección de Peterson, C. y Seligman, M. subvencionada por la Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundation. Vito (2009) dice que "el VIA cuenta con su aplicación boliviana, realizada el 2005 para lo cual se aplicó el cuestionario a estudiantes universitarios de la Carrera de Psicología de la UMSA realizado por la egresada Mónica Ordoñez" (Citado en Mendoza, 2015, p. 72).

Además, el 2015 los ítemes del VIA fueron validados por jueces expertos, licenciados: Gutiérrez, De La Rocha y Olivares; y tras su análisis del paquete SPSS se logró un alfa de Crombach de 0.9302, demostrando que la confiabilidad de la prueba es alta.

7. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

El análisis de la información obtenida a través de los instrumentos y grupo focal fue realizado con la ayuda del **programa estadístico SPSS v25** (Statistical Package for the Social Sciences), dado que es un conjunto de programas orientados a la realización de análisis estadísticos aplicados a las ciencias sociales, al ser una herramienta.

Este programa estadístico es considerado en la investigación debido a que los datos son procesados y obtenidos de forma estructurada como la frecuencia y promedio de sexo, edad, indicadores de las dimensiones de la variable e indicadores de las subdimensiones de la variable. Además, al tener diversas formas de interpretar datos entre los principales, entre otros se encuentra el análisis y presentación de datos, comparación de medias y análisis de la varianza.

8. PROCEDIMIENTO

El procedimiento desarrollado en la investigación tuvo un tiempo de duración entre seis a ocho semanas para su realización y los pasos a seguir para su concreción fueron los siguientes:

- El primer momento consistió en realizar un análisis del campo de estudio mediante la ambientación e involucramiento con la población los estudiantes de primer, tercer y quinto año de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés con el visto bueno de los docentes respectivos. El propósito de esta primera etapa consistió en generar confianza y empatía con la población que sería investigada. Esta fase comprendió una duración de dos a tres horas en el lapso de una y dos semanas.
- En la segunda fase, a través de la fórmula estadística se pudo determinar el número de la muestra (muestra estratificada proporcional) de estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés, tomando en cuenta únicamente el primer, quinto y noveno semestre. En esta etapa, y una vez obtenido el dato de estudiantes exactos a ser partícipes, se pidió la colaboración a los mismos, acudiendo a espacios de estudio de los semestres investigados; además, se generó la retroalimentación de la información y firma del consentimiento informado (**Consentimiento informado – Anexo N°4**) con la finalidad de corroborar si están de acuerdo con la participación en la investigación.
- En la tercera etapa se realizó la aplicación del grupo focal a los sujetos de la investigación. El grupo focal fue llevado a cabo gracias a la colaboración de grupos de cuatro personas por semestre investigado (dos sujetos del sexo femenino y dos sujetos del sexo masculino). La aplicación de la técnica duró 13 a 15 días.
- En la cuarta fase se corroboró el llenado de cuestionarios de acuerdo a la información requerida, también se verificó el número de la muestra de estudiantes investigados por sexo

y semestre; y la revisión de respuestas del grupo focal de acuerdo a los parámetros necesitados.

- La última etapa de la investigación radicó en dar por finalizada la investigación considerando los resultados y datos obtenidos a través de las técnicas e instrumentos empleados durante el proceso investigativo, con ayuda principalmente del paquete SPSS que permitió organizar las respuestas y encontrar ciertos niveles de significancia a través del coeficiente de correlación de Spearman. Además, como parte importante de cierre, se consideró brindar la devolución de resultados y comentarios finales a los sujetos que participaron en la investigación.

CAPÍTULO CUATRO

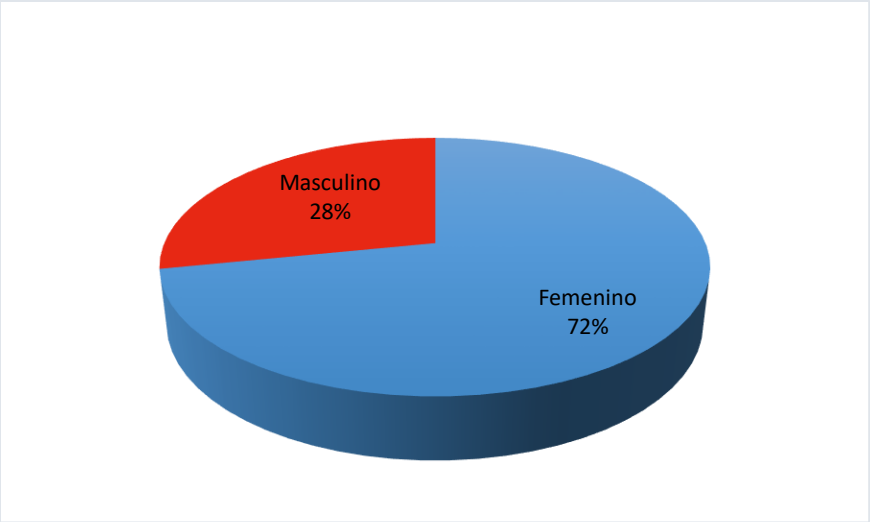
IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A. RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos sobre el "Optimismo en estudiantes de la Carrera de Psicología U.M.S.A.", a través del "Cuestionario de optimismo", "Escala de virtudes y fortalezas de valores en acción (VÍA)" y grupo focal. Se realizó el vaciado, tabulado y análisis de los mismos de manera general, por semestres y por sexo a través de los respectivos procesos estadísticos, lo que da lugar a los siguientes resultados:

Figura 3

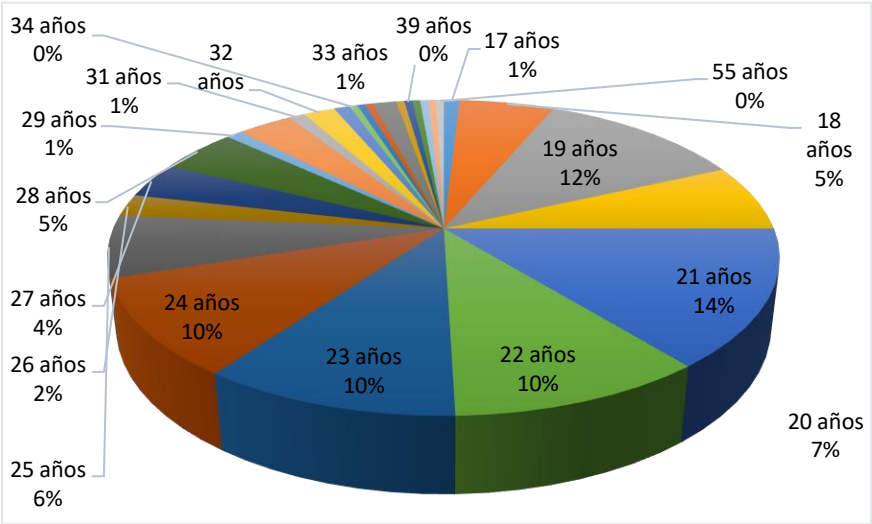
Sexo de la muestra



La Figura 3 señala que del total de la muestra (220 estudiantes de la Carrera de Psicología), el 72% es de sexo femenino y el 28% es de sexo masculino.

Figura 4

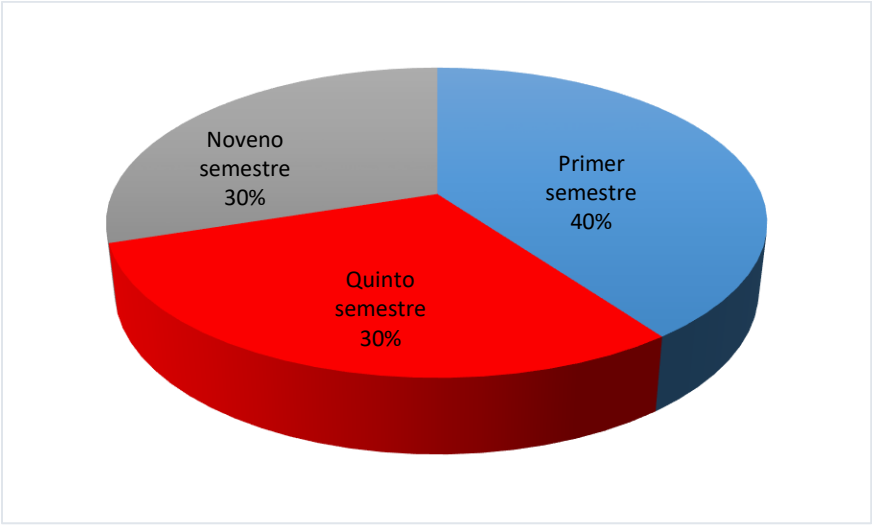
Edad de la muestra



La Figura 4 muestra que del total de la muestra estudiada el 14% tiene 21 años, el 11% tiene 19 años, el 10% tiene 22, 23 y 24 años; el 6% 20 y 25 años; el 5% 18 años, el 4% 28 años, el 3% 27 y 30 años; el 2% 26 años y el 1% se reparte entre las edades de17, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39,43, 44, 48 y 55 años.

Figura 5

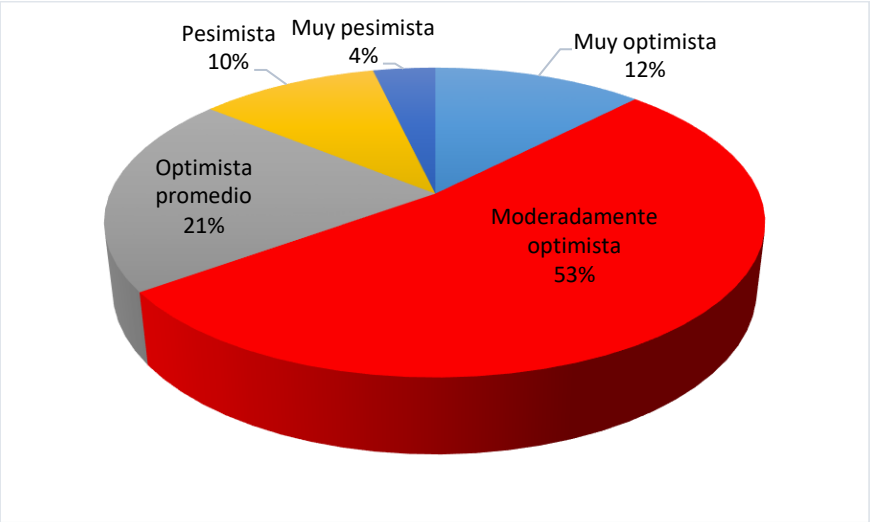
Semestre de la muestra



La Figura 5 indica que el 40% de la muestra cursa el primer semestre, el 30% el quinto semestre y el 30% el noveno semestre.

Figura 6

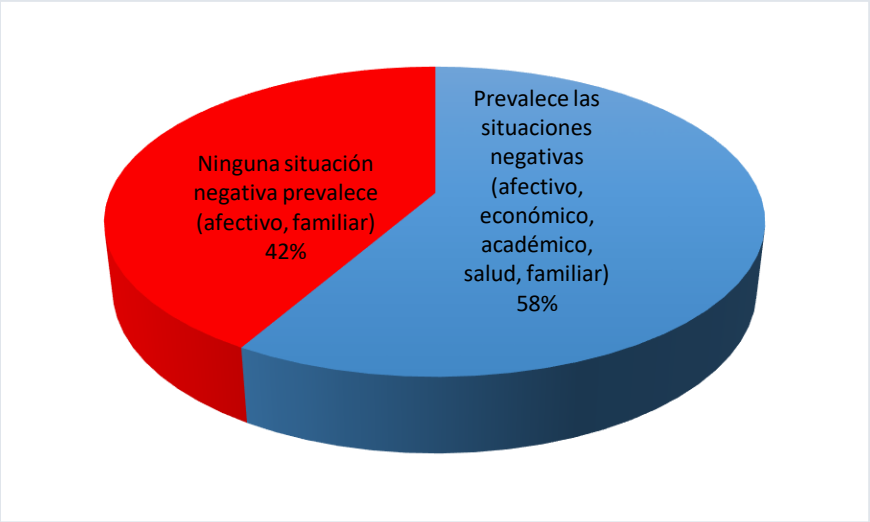
Permanente Malo (PmB) / Instrumento / Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



La permanencia del optimismo ante situaciones malas, hace referencia al tiempo de las mismas, la idea radica en la tendencia de las personas en suponer que los eventos malos son permanentes, mientras que otras tienden a creer que dichos eventos negativos son temporales. Es así que la Figura 6 indica el total de la muestra referida al ítem "permanente malo (PmB)", donde el 53% responde a "moderadamente optimista". El 21%, "optimista promedio". El 12%, "muy optimista". El 10%, "pesimista" y el 4%, "muy pesimista. Entonces, el porcentaje alto responde a "moderadamente optimista".

Figura 7

Permanente Malo (PmB) / Grupo focal / Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



La Figura 7 muestra las categorías mencionadas en el grupo focal en relación a "Permanente Malo (PmB)", donde el 58% responde a "prevalece las situaciones negativas" y el 42% responde a "ninguna situación negativa prevalece.

Tabla 12

Permanente Malo (PmB) /Instrumento/ Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

		Muy optimista	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Pesimista*	*Muy pesimista*		*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Pesimista*	*Muy pesimista*
PRIMER SEMESTRE	*F*	6.6%	54.1%	24.6%	13.1%	1.6%	***GENERAL***	12.3%	52.7%	20.9%	10.5%	3.6%
	M	18.5%	40.7%	25.9%	11.1%	3.7%						
		Muy optimista	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Pesimista*	*Muy pesimista*		*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Pesimista*	*Muy pesimista*
QUINTO SEMESTRE	*F*	7.7%	59.9%	20.5%	7.7%	5.1%	***GENERAL***	12.1%	54.5%	16.7%	10.6%	6.1%
	M	18.5%	48.1%	11.1%	14.8%	7.4%						
		Muy optimista	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Pesimista*	*Muy pesimista*		*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Pesimista*	*Muy pesimista*
NOVENO SEMESTRE	*F*	15.5%	58.6%	13.8%	8.6%	3.4%	***GENERAL***	15.2%	54.5%	19.7%	7.6%	3.0%
	M	12.5%	25.0%	62.5%	0%	0%						

La Tabla 12 muestra los resultados obtenidos con respecto a Permanente Malo (PmB) de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos en la muestra de primer semestre responden a “moderadamente optimista” con un 54,1% del sexo femenino, 40,7% del sexo masculino y de forma general el 52.7%. Los porcentajes altos en la muestra de quinto semestre responden a “moderadamente optimista” con un 59,9% del sexo femenino, 48,1% del sexo masculino y de forma general el 54.5%. Los porcentajes altos en la muestra de noveno semestre responden a “moderadamente optimista” del sexo femenino con un 58,6%; “optimista promedio” del sexo masculino con un 62,5% del sexo masculino y de forma general “moderadamente optimista” con un 54,5%.

Tabla 13

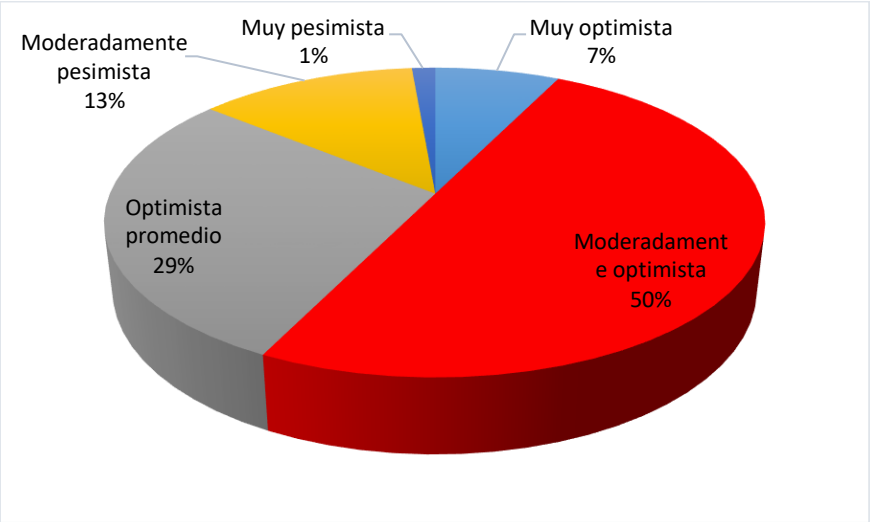
Permanente Malo (PmB) /Grupo focal / Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Prevalece las situaciones negativas (afectivo, económico)*	*Ninguna situación negativa prevalece (afectivo)*	***GENERAL***	*Prevalece las situaciones negativas (afectivo, económico)*	*Ninguna situación negativa prevalece (afectivo)*
	F	100%	0%		75%	25%
	M	50%	50%			
QUINTO SEMESTRE		*Prevalece las situaciones negativas (académico, salud)*	*Ninguna situación negativa prevalece (familiar)*	***GENERAL***	*Prevalece las situaciones negativas (académico, salud)*	*Ninguna situación negativa prevalece (familiar)*
	F	50%	50%		50%	50%
	M	50%	50%			
NOVENO SEMESTRE		*Prevalece las situaciones negativas (familiar, académico)*	*Ninguna situación negativa prevalece (familiar)*	***GENERAL***	*Prevalece las situaciones negativas (afectivo, académico)*	*Ninguna situación negativa prevalece (afectivo)*
	F	50%	50%		50%	50%
	M	50%	50%			

La Tabla 13 muestra los resultados obtenidos en el grupo focal con respecto a Permanente Malo (PmB) de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos en la muestra de primer semestre responden a “prevalece las situaciones negativas” del sexo femenino con un 100%; con un 50% en “prevalece las situaciones negativas” y “ninguna situación negativa prevalece” del sexo masculino y con un 75% en “prevalece las situaciones negativas” de forma general. Los porcentajes altos en la muestra de quinto semestre responden a “prevalece las situaciones negativas” y “ninguna situación negativa prevalece” con un 50% en ambos sexos; y de forma general un 50% en “prevalece las situaciones negativas” y “ninguna situación negativa prevalece”. Los porcentajes altos en la muestra de noveno semestre responden a “prevalece las situaciones negativas” y “ninguna situación negativa prevalece” con un 50% en ambos sexos; y de forma general un 50% en “prevalece las situaciones negativas” y “ninguna situación negativa prevalece”.

Figura 8

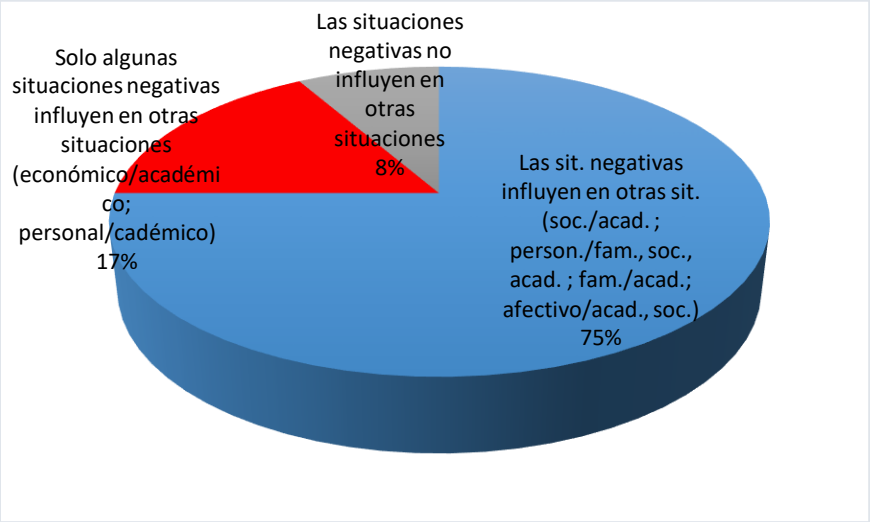
Penetrante Malo (PvB) /Instrumento/ Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



La penetrabilidad está relacionada con el espacio. Esta dimensión determina si un evento adverso afecta a muchas situaciones (universal) o se limita a un ámbito específico (especifico). La Figura 8 muestra el total de la muestra estudiada referida al ítem "Penetrante Malo (PvB)", donde se observa que el 50% responde a "moderadamente optimista". El 29%, "optimista promedio". El 13%, "moderadamente pesimista". El 7%, "muy optimista" y el 1%, "muy pesimista". Entonces, el porcentaje alto responde a "moderadamente optimista".

Figura 9

Penetrante Malo (PvB) / Grupo focal / Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



La Figura 9 muestra las categorías en relación a "Penetrante Malo (PvB)" del grupo focal, donde el 75% responde a: "las situaciones negativas influyen en otras situaciones". El 17% responde a "solo algunas situaciones negativas influyen en otras situaciones" y el 8%, "las situaciones negativas no influyen en otras".

Tabla 14

Penetrante Malo (PvB) /Instrumento/ Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*	***GENERAL***	*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*
	F	6.6%	42.9%	32.8%	9.8%	1.6%		8.0%	50.0%	30.7%	10.2%	1.1%
	M	11.1%	51.9%	25.9%	11.1%	0%						
QUINTO SEMESTRE		*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*	***GENERAL***	*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*
	F	5.1%	53.8%	25.6%	15.4%	0%		3.0%	47.0%	28.8%	19.7%	1.5%
	M	0%	37.0%	33.3%	25.9%	3.7%						
NOVENO SEMESTRE		*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*	***GENERAL***	*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*
	F	10.3%	51.7%	27.6%	8.6%	1.7%		10.6%	53.0%	25.8%	9.1%	1.5%
	M	12.5%}	62.5%	12.5%	12.5%	0%						

La Tabla 14 muestra los resultados obtenidos con respecto a Penetrante Malo (PvB) de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos en la muestra de primer semestre responden a “moderadamente optimista” con un 42,9% del sexo femenino, 51,9% del sexo masculino y de forma general el 50,0%. Los porcentajes altos en la muestra de quinto semestre responden a “moderadamente optimista” con un 53,8% del sexo femenino, 37,0% del sexo masculino y de forma general el 47,0%. Y los porcentajes altos en la muestra de noveno semestre responden a “moderadamente optimista” con un 51,7% del sexo femenino, 62,5% del sexo masculino y de forma general el 53,0%.

Tabla 15

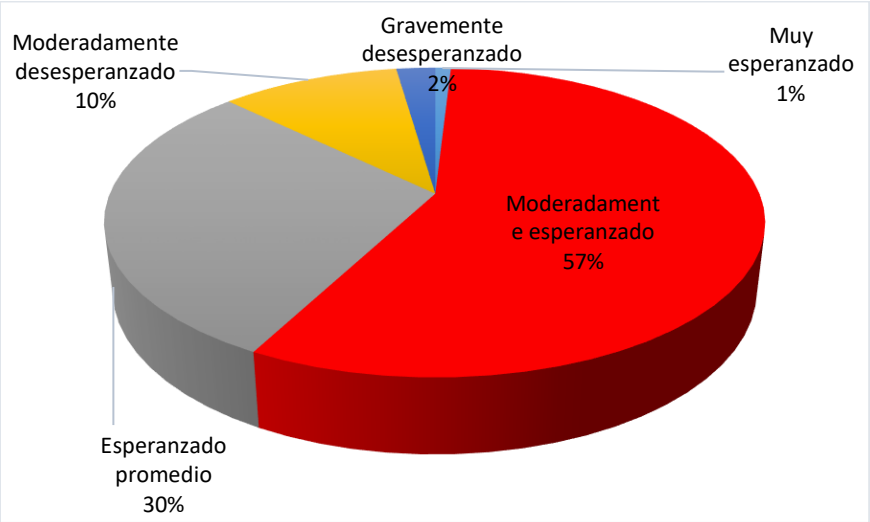
Penetrante Malo (PvB) /Grupo focal/ Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Las situaciones negativas influyen en otras situaciones*	*Solo algunas situaciones negativas influyen en otras situaciones*	*Las situaciones negativas no influyen en otras situaciones*	***GENERAL***	*Las situaciones negativas si influyen en otras situaciones*	*Solo algunas situaciones negativas influyen en otras situaciones*	*Las situaciones negativas no influyen en otras situaciones*
	F	100%	0%	0%		75%	25%	0%
	M	50%	50%	0%				
QUINTO SEMESTRE		*Las situaciones negativas si influyen en otras situaciones*	*Solo algunas situaciones negativas influyen en otras situaciones*	*Las situaciones negativas no influyen en otras situaciones*	***GENERAL***	*Las situaciones negativas si influyen en otras situaciones*	*Solo algunas situaciones negativas influyen en otras situaciones*	*Las situaciones negativas no influyen en otras situaciones*
	F	100%	0%	0%		50%	25%	25%
	M	0%	50%	50%				
NOVENO SEMESTRE		*Las situaciones negativas si influyen en otras situaciones*	*Solo algunas situaciones negativas influyen en otras situaciones*	*Las situaciones negativas no influyen en otras situaciones*	***GENERAL***	*Las situaciones negativas si influyen en otras situaciones*	*Solo algunas situaciones negativas influyen en otras situaciones*	*Las situaciones negativas no influyen en otras situaciones*
	F	100%	0%	0%		100%	0%	0%
	M	100%	0%	0%				

La Tabla 15 muestra los resultados obtenidos en el grupo focal con respecto a Penetrante Malo (PvB) de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos en el primer semestre responde a “las situaciones negativas influyen en otras situaciones” en el sexo femenino con un 100%, en el sexo masculino con un 50% en “las situaciones negativas influyen en otras situaciones” y “solo algunas situaciones negativas influyen en otras situaciones”; de forma general un 75% en “las situaciones negativas influyen en otras situaciones”. Los porcentajes altos en el quinto semestre responde a “las situaciones negativas influyen en otras situaciones” en el sexo femenino con un 100%, en el sexo masculino con un 50% en “solo algunas situaciones negativas influyen en otras situaciones” y “las situaciones negativas no influyen en otras situaciones”, de forma general un 50% en “las situaciones negativas influyen en otras situaciones”. Los porcentajes altos en el noveno semestre responde a “las situaciones negativas influyen en otras situaciones” en el sexo femenino y masculino con un 100% y de forma general del mismo modo un 100% en “las situaciones negativas influyen en otras situaciones”.

Figura 10

Esperanza Mala (HoB) /Instrumento/ Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



El arte de la esperanza radica en encontrar causas permanentes y universales para los sucesos positivos junto con causas transitorias y específicas para los adversos. De tal modo, la Figura 10 muestra el total de la muestra estudiada referida al ítem "Esperanza Mala (HoB)", el 57% responde a "moderadamente esperanzado". El 30%, "esperanzado promedio". El 10%, "moderadamente desesperanzado". El 2%, "gravemente desesperanzado" y el 1%, "muy esperanzado". Entonces, el porcentaje alto responde a "moderadamente esperanzado".

Figura 11

Esperanza Mala (HoB) /Grupo focal /Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos

La Figura 11 muestra las categorías en relación a "Esperanza Mala (HoB)" como respuestas del grupo focal, donde el 58% responde a: "las situaciones positivas prevalecen" y el 42% responde a "las situaciones positivas no prevalecen".

Tabla 16

Esperanza Mala (HoB) /Instrumento/ Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Muy esperanzado*	*Moderadamente esperanzado*	*Esperanzado promedio*	*Moderadamente desesperanzado*	*Gravemente desesperanzado*	***GENERAL***	*Muy esperanzado*	*Moderadamente esperanzado*	*Esperanzado promedio*	*Moderadamente desesperanzado*	*Gravemente desesperanzado*
	F	0%	54.1%	34.4%	9.8%	1.6%		1.1%	55.7%	30.7%	10.2%	2.3%
	M	3.7%	59.3%	22.2%	11.1%	3.7%						
QUINTO SEMESTRE		*Muy esperanzado*	*Moderadamente esperanzado*	*Esperanzado promedio*	*Moderadamente desesperanzado*	*Gravemente desesperanzado*	***GENERAL***	*Muy esperanzado*	*Moderadamente esperanzado*	*Esperanzado promedio*	*Moderadamente desesperanzado*	*Gravemente desesperanzado*
	F	0%	46.2%	43.6%	10.3%	0%		0%	50.0%	34.8%	16.6%	1.5%
	M	0%	55.6%	22.2%	18.5%	3.7%						
NOVENO SEMESTRE		Muy esperanzado	Moderadamente esperanzado	Esperanzado promedio	Moderadamente desesperanzado	Gravemente desesperanzado	**GENERAL**	Muy esperanzado	Moderadamente esperanzado	Esperanzado promedio	Moderadamente desesperanzado	Gravemente desesperanzado
	F	1.7%	63.8%	24.1%	6.9%	3.4%		1.5%	65.2%	22.7%	7.6%	3.0%
	M	0%	75.0%	12.5%	12.5%	0%						

La Tabla 16 muestra los resultados obtenidos con respecto a Esperanza Mala (HoB) de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos en la muestra de primer semestre responden a “moderadamente esperanzado” con un 54,1% del sexo femenino, 59,3% del sexo masculino y de forma general el 55,7%. Los porcentajes altos en la muestra de quinto semestre responden a “moderadamente esperanzado” con un 42,2% del sexo femenino, 55,6% del sexo masculino y de forma general el 50,0%. Finalmente, los porcentajes altos en la muestra de noveno semestre responden a “moderadamente esperanzado” con un 63,8% del sexo femenino, 75,0% del sexo masculino y de forma general el 65,2%.

Tabla 17

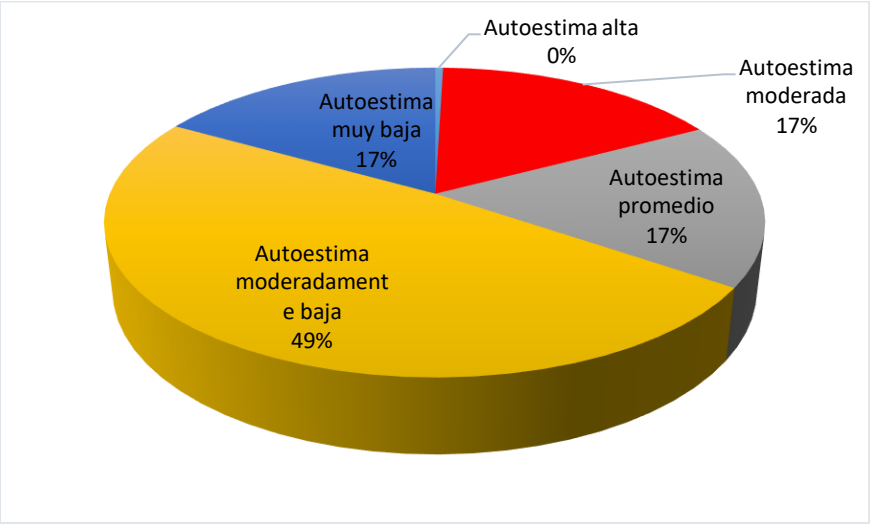
Esperanza Mala (HoB) /Grupo focal/ Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Las situaciones positivas prevalecen (familiar, resolución de conflictos, académico)*	*Las situaciones positivas no prevalecen (académico, maduración física-cognitiva)*	***GENERAL***	*Las situaciones positivas prevalecen (familiar, resolución de conflictos, académico)*	*Las situaciones positivas no prevalecen (académico, maduración física-cognitiva)*
	F	100%	0%		75%	25%
	M	50%	50%			
QUINTO SEMESTRE		*Las situaciones positivas prevalecen (académico)*	*Las situaciones positivas no prevalecen (logros personales, académico)*	***GENERAL***	*Las situaciones positivas prevalecen (académico)*	*Las situaciones positivas no prevalecen (logros personales, académico)*
	F	50%	50%		50%	50%
	M	50%	50%			
NOVENO SEMESTRE		*Las situaciones positivas prevalecen (resolución de conflictos, académico)*	*Las situaciones positivas no prevalecen (logros personales, afectivo)*	***GENERAL***	*Las situaciones positivas prevalecen (resolución de conflictos, académico)*	*Las situaciones positivas no prevalecen (logros personales, afectivo)*
	F	100%	0%		50%	50%
	M	0%	100%			

La Tabla 17 muestra los resultados obtenidos en el grupo focal con respecto a Esperanza Mala (HoB) de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos del primer semestre responde a “las situaciones positivas prevalecen” con un 100% en el sexo femenino, en el sexo masculino un 50% responde a “las situaciones positivas prevalecen” y el otro 50% “las situaciones positivas no prevalecen”, de forma general el 75% responde a “las situaciones positivas prevalecen. Los porcentajes altos del quinto semestre en el sexo femenino el 50% responde a “las situaciones positivas prevalecen” y el otro 50% “las situaciones positivas no prevalecen”, en el sexo masculino el 50% responde a “las situaciones positivas prevalecen” y el otro 50% “las situaciones positivas no prevalecen”, de forma general el 50% responde a “las situaciones positivas prevalecen” y el otro 50% “las situaciones positivas no prevalecen”. Finalmente los porcentajes altos del noveno semestre en el sexo femenino un 100% responde a “las situaciones positivas prevalecen”, en el sexo masculino el 100% responde a “las situaciones positivas no prevalecen” y de forma general el 50% responde a “las situaciones positivas prevalecen” y el otro 50% “las situaciones positivas no prevalecen”.

Figura 12

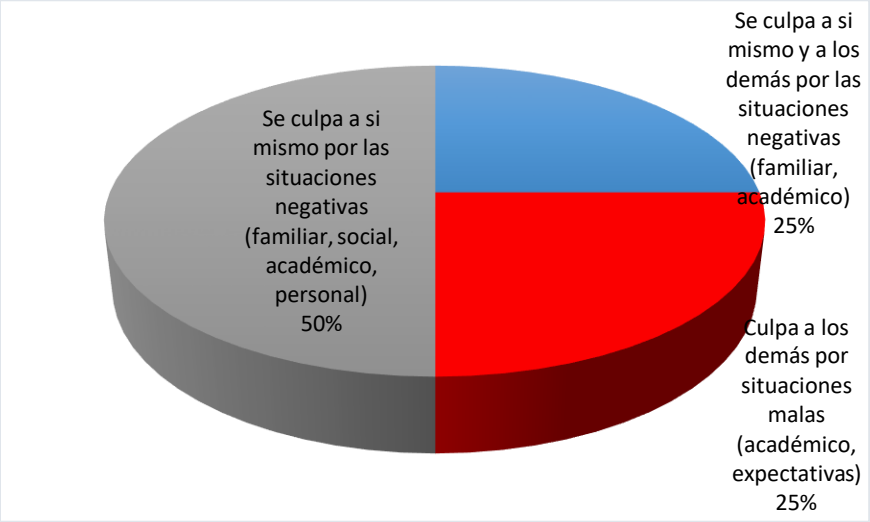
Personalización Mala (PsB) /Instrumento/ Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



Este apartado refiere que cuando acontecen eventos malos, podemos culparnos a nosotros mismos (internalizar) o podemos culpar a los demás o a las circunstancias (externalizar). La Figura 12 indica el total de la muestra estudiada referida al ítem "Personalización Mala (PsB)", y se observa que el 49% responde a "autoestima moderadamente baja". El 17%, "autoestima muy baja". El 17%, "autoestima moderada". El 17%, "autoestima promedio". Entonces, el porcentaje alto responde a "autoestima moderadamente baja".

Figura 13

Personalización Mala (PsB) /Grupo focal/ Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



En la Figura 13 se muestra las categorías en relación a "Personalización Mala (PsB)" del grupo focal, donde el 50% responde a: "se culpa a si mismo por las situaciones negativas". El 25% responde a "culpa a los demás por las situaciones negativas y el 25% "se culpa a sí mismo y a los demás por las situaciones negativas".

Tabla 18

Personalización Mala (PsB) /Instrumento/ Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

		Autoestima alta	*Autoestima moderada*	*Autoestima promedio*	*Autoestima moderadamente baja*	*Autoestima muy baja*		*Autoestima alta*	*Autoestima moderada*	*Autoestima promedio*	*Autoestima moderadamente baja*	*Autoestima muy baja*
PRIMER SEMESTRE	*F*	0%	18.0%	19.7%	54.1%	8.2%	***GENERAL***	0%	19.3%	18.2%	52.3%	10.2%
	M	0%	22.2%	14.8%	48.1%	14.8%						
QUINTO SEMESTRE	*F*	0.%	17.9%	10.3%	48.7%	23.1%	***GENERAL***	0%	18.2%	12.1%	40.9%	20.8%
	M	0%	18.5%	14.8%	29.6%	37.0%						
NOVENO SEMESTRE	*F*	1.7%	10.3%	22.4%	55.2%	10.3%	***GENERAL***	1.5%	12.1%	21.2%	51.5%	13.6%
	M	0%	25.0%	12.5%	25.0%	37.5%						

La Tabla 18 muestra los resultados obtenidos con respecto a Personalización Mala (PsB) de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos en la muestra de primer semestre responden a “autoestima moderadamente baja” con un 54,1% del sexo femenino, 48,1% del sexo masculino y de forma general el 52.3%. Los porcentajes altos en la muestra de quinto semestre en el sexo femenino responde a “moderadamente optimista” con un 48,7, el sexo masculino responde a “autoestima muy baja” con un 37,0; de forma general el 40,9 responde a “autoestima moderadamente baja”. Finalmente los porcentajes altos del noveno semestre en el sexo femenino responde a “moderadamente optimista” con un 55,2%, el sexo masculino responde a “autoestima muy baja” con un 37,5; de forma general el 51,5 responde a “autoestima moderadamente baja”.

Tabla 19

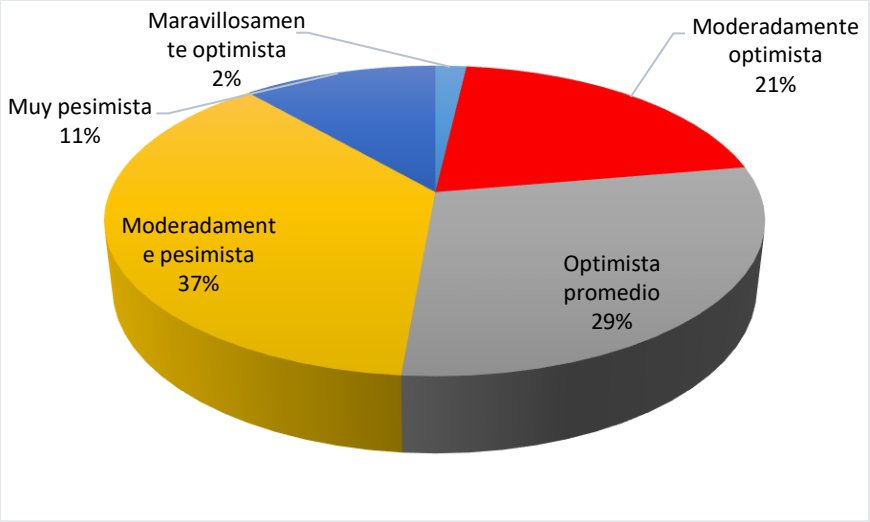
Personalización Mala (PsB) /Grupo focal / Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Se culpa a sí mismo y a los demás por las situaciones negativas*	*Culpa a los demás por las situaciones negativas*	*Se culpa a si mismo por las situaciones negativas*	***GENERAL***	*Se culpa a sí mismo y a los demás por las situaciones negativas*	*Culpa a los demás por las situaciones negativas*	*Se culpa a si mismo por las situaciones negativas*
	F	50%	50%	0%		25%	50%	25%
	M	0%	50%	50%				
QUINTO SEMESTRE		*Se culpa a sí mismo y a los demás por las situaciones negativas*	*Culpa a los demás por las situaciones negativas*	*Se culpa a si mismo por las situaciones negativas*	***GENERAL***	*Se culpa a sí mismo y a los demás por las situaciones negativas*	*Culpa a los demás por las situaciones negativas*	*Se culpa a si mismo por las situaciones negativas*
	F	0%	0%	100%		0%	0%	100%
	M	0%	0%	100%				
NOVENO SEMESTRE		*Se culpa a sí mismo y a los demás por las situaciones negativas*	*Culpa a los demás por las situaciones negativas*	*Se culpa a si mismo por las situaciones negativas*	***GENERAL***	*Se culpa a sí mismo y a los demás por las situaciones negativas*	*Culpa a los demás por las situaciones negativas*	*Se culpa a si mismo por las situaciones negativas*
	F	50%	0%	50%		50%	25%	25%
	M	50%	50%	0%				

La Tabla 19 muestra los resultados obtenidos en el grupo focal con respecto a Personalización Mala (PsB) de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos del primer semestre en el sexo femenino responde a “se culpa a sí mismo y a los demás por las situaciones negativas” y el otro 50% responde a “culpa a los demás por las situaciones negativas”, el sexo masculino responde a “culpa a los demás por las situaciones negativas” con un 50% y el otro 50% “se culpa a si mismo por las situaciones negativas”, de forma general el 50% responde a “culpa a los demás por las situaciones negativas”. Los porcentajes altos del quinto semestre en el sexo femenino y masculino responde a “se culpa a si mismo por las situaciones negativas” con un 100%, del mismo modo de forma general. Los porcentajes altos del noveno semestre en el sexo femenino responde a “se culpa a sí mismo y a los demás por las situaciones negativas” y el otro 50% responde a “se culpa a si mismo por las situaciones negativas”, el sexo masculino responde a “se culpa a sí mismo y a los demás por las situaciones negativas” con un 50% y el otro 50% “culpa a los demás por las situaciones negativas”, de forma general el 50% responde a “se culpa a sí mismo y a los demás por las situaciones negativas” .

Figura 14

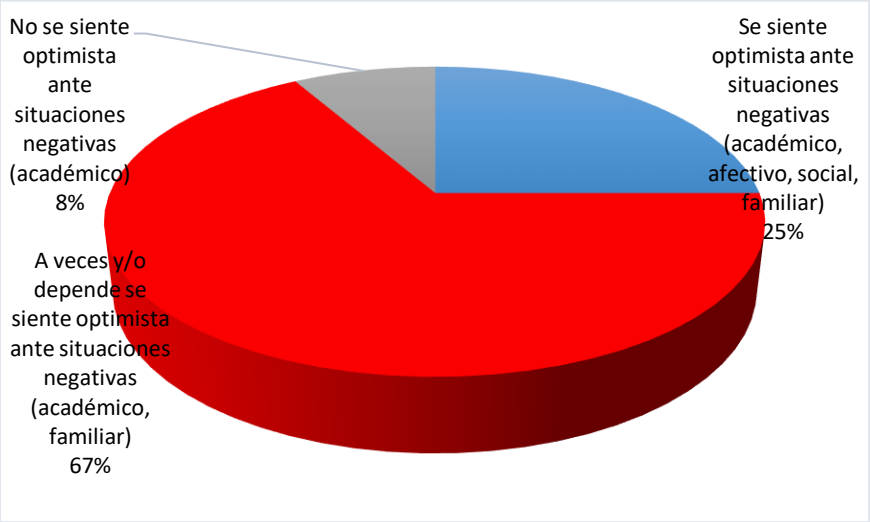
Niveles de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B /Instrumento/ Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



La Figura 14 muestra el total de la muestra estudiada referida al ítem "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B", donde se observa que el 37% responde a "moderadamente pesimista". El 29% "optimista promedio". El 21%, "moderadamente optimista". El 11%, "muy pesimista" y el 2%, "maravillosamente optimista".

Figura 15

Niveles de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B /Grupo focal/ Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



En la Figura 15 se muestra las categorías en relación a "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" del grupo focal, donde el 67% responde a: "a veces y/o depende se siente optimista ante las situaciones negativas". El 25% responde a "se siente optimista ante las situaciones negativas" y el 8% "no se siente optimista ante las situaciones negativas".

Tabla 20

Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B /Instrumento/ Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Maravillosamente optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*	**GENERAL**	*Maravillosamente optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*
	F	3.3%	19.7%	32.8%	32.8%	11.5%		3.4%	20.5%	29.5%	36.4%	10.2%
	M	3.7%	22.2%	22.2%	44.4%	7.4%						
QUINTO SEMESTRE		Maravillosamente optimista	Moderadamente optimista	Optimista promedio	Moderadamente pesimista	Muy pesimista	**GENERAL**	Maravillosamente optimista	Moderadamente optimista	Optimista promedio	Moderadamente pesimista	Muy pesimista
	F	2.6%	17.9%	15.4%	48.7%	15.4%		1.5%	18.2%	16.7%	45.5%	18.2%
	M	0%	18.5%	18.5%	40.7%	22.2%						
NOVENO SEMESTRE		*Maravillosamente optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*	**GENERAL**	*Maravillosamente optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*
	F	0%	22.4%	44.8%	27.6%	5.2%		0%	22.7%	40.9%	30.3%	6.1%
	M	0%	25.0%	12.5%	50.0%	12.5%						

La Tabla 20 muestra los resultados obtenidos con respecto al Nivel de Optimismo y Pesimismo ante situaciones malas (TOTAL B) de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. El porcentaje alto en la muestra de primer semestre en el sexo femenino responde a “optimista promedio” con 32,8% y “moderadamente pesimista” con 32,8%, en el sexo masculino el 44,4% responde a “moderadamente pesimista”, de forma general el 36,4% responde a “moderadamente pesimista”. El porcentaje alto en la muestra del quinto semestre responde a “moderadamente ´pesimista” en el sexo femenino con el 48,7, en el sexo masculino con el 40,7% y de forma general el 45,5%. Por último, los porcentajes altos del noveno semestre en el sexo femenino responde a “optimista promedio” con el 44,8%, en el sexo masculino “moderadamente pesimista” con el 50,0% y de forma general “optimista promedio” con el 40,9%.

Tabla 21

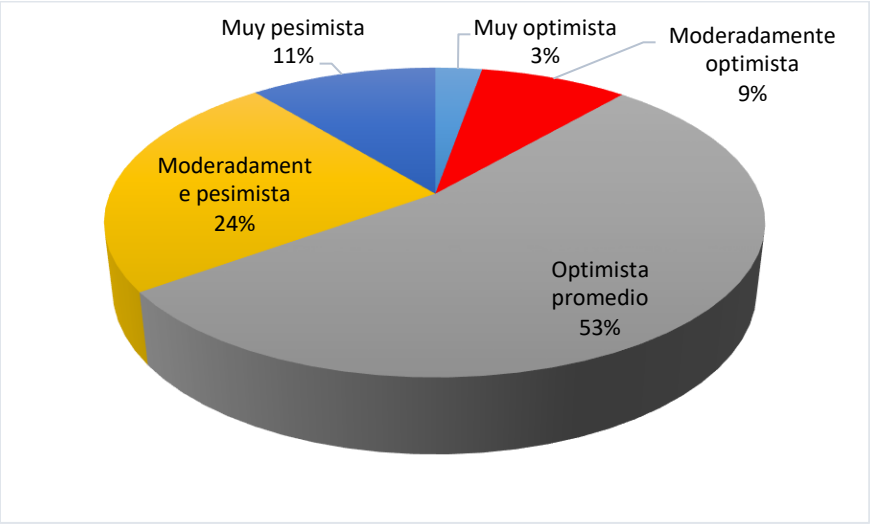
Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B /Grupo focal/ Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Se siente optimista ante situaciones negativas*	*A veces y/o depende se siente optimista ante situaciones negativas*	*No se siente optimista ante situaciones negativas*	***GENERAL***	*Se siente optimista ante situaciones negativas*	*A veces y/o depende se siente optimista ante situaciones negativas*	*No se siente optimista ante situaciones negativas*
	F	0%	100%	0%		25%	50%	25%
	M	50%	50%	0%				
QUINTO SEMESTRE		*Se siente optimista ante situaciones negativas*	*A veces y/o depende se siente optimista ante situaciones negativas*	*No se siente optimista ante situaciones negativas*	***GENERAL***	*Se siente optimista ante situaciones negativas*	*A veces y/o depende se siente optimista ante situaciones negativas*	*No se siente optimista ante situaciones negativas*
	F	50%	0%	50%		25%	50%	25%
	M	0%	100%	0%				
NOVENO SEMESTRE		*Se siente optimista ante situaciones negativas*	*A veces y/o depende se siente optimista ante situaciones negativas*	*No se siente optimista ante situaciones negativas*	***GENERAL***	*Se siente optimista ante situaciones negativas*	*A veces y/o depende se siente optimista ante situaciones negativas*	*No se siente optimista ante situaciones negativas*
	F	50%	50%	0%		25%	75%	0%
	M	0%	100%	0%				

La Tabla 21 muestra los resultados obtenidos en el grupo focal con respecto al Nivel de Optimismo y Pesimismo ante situaciones malas (TOTAL B) de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos del primer semestre responde a “a veces y/o depende se siente optimista ante situaciones negativas” con el 100%, en el sexo masculino el 50% responde a “se siente optimista ante situaciones negativas” y el 50% a “a veces y/o depende se siente optimista ante situaciones negativas”, de manera general en 50% responde a “a veces y/o depende se siente optimista ante situaciones negativas”. Los porcentajes alto del quinto semestre en el sexo femenino el 50% responde a “se siente optimista ante situaciones negativas” y el 50% a “no se siente optimista ante situaciones negativas”, en el sexo masculino el 100% responde a “a veces y/o depende se siente optimista ante situaciones negativas”, de manera general el 50% responde a “a veces y/o depende se siente optimista ante situaciones negativas”. Los porcentajes altos del noveno semestre en el sexo femenino se encuentra en “se siente optimista ante situaciones negativas” y “a veces y/o depende se siente optimista ante situaciones negativas” con el 50%, en el sexo masculino en 100% en “a veces y/o depende se siente optimista ante situaciones negativas” y de forma general en 75% responde a “a veces y/o depende se siente optimista ante situaciones negativas”.

Figura 16

Permanente Bueno (PmG) /Instrumento/ Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



Esta subdimensión indica que las personas que consideran que las causas de los aspectos buenos son permanentes, son más optimistas que quienes creen que las causas son transitorias La Figura 16 muestra el total de la muestra estudiada referida al ítem "Permanente Bueno (PmG)", donde se observa que el 53% responde a "optimista promedio". El 24%, "moderadamente pesimista". El 11%, "muy pesimista". El 9%, "moderadamente optimista" y el 3%, "muy optimista". Entonces, el porcentaje alto responde a "optimista promedio".

Figura 17

Permanente Bueno (PmG) /Grupo focal/ Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos

En la Figura 17 se muestra las categorías en relación a "Permanente Bueno (PmG)" del grupo focal, donde el 75% responde a "las situaciones positivas no prevalecen". El 17% responde a "las situaciones positivas si prevalecen" y el 8% "a veces y/o depende las situaciones positivas prevalecen".

Tabla 22

Permanente Bueno (PmG) /Instrumento/ Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*	***GENERAL***	*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*
	F	4.9%	13.1%	49.2%	24.6%	8.2%		4.5%	11.4%	46.6%	26.1%	11.4%
	M	3.7%	7.4%	40.7%	29.6%	18.5%						
QUINTO SEMESTRE		*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*	***GENERAL***	*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*
	F	0%	10.3%	56.4%	25.6%	7.7%		0%	7.6%	57.6%	28.8%	6.1%
	M	0%	3.7%	59.3%	33.3%	3.7%						
NOVENO SEMESTRE		*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*	***GENERAL***	*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*
	F	3.4%	5.2%	60.3%	15.5%	15.5%		30.0%	6.1%	59.1%	16.7%	15.2%
	M	0%	12.5%	50.0%	25.0%	12.5%						

La Tabla 22 muestra los resultados obtenidos con respecto a Permanente Bueno (PmG) de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos en la muestra del primer semestre responden a “optimista promedio” con un 49,2% en el sexo femenino, 40,7% en el sexo masculino y de forma general un 46,6%. Los porcentajes altos en la muestra del quinto semestre responden a “optimista promedio” con un 56,4% en el sexo femenino, 59,3% en el sexo masculino y de forma general un 57,6%. Por último, los porcentajes altos en la muestra del noveno semestre responden a “optimista promedio” con un 60,3% en el sexo femenino, 50,0% en el sexo masculino y de forma general un 59,1%.

Tabla 23

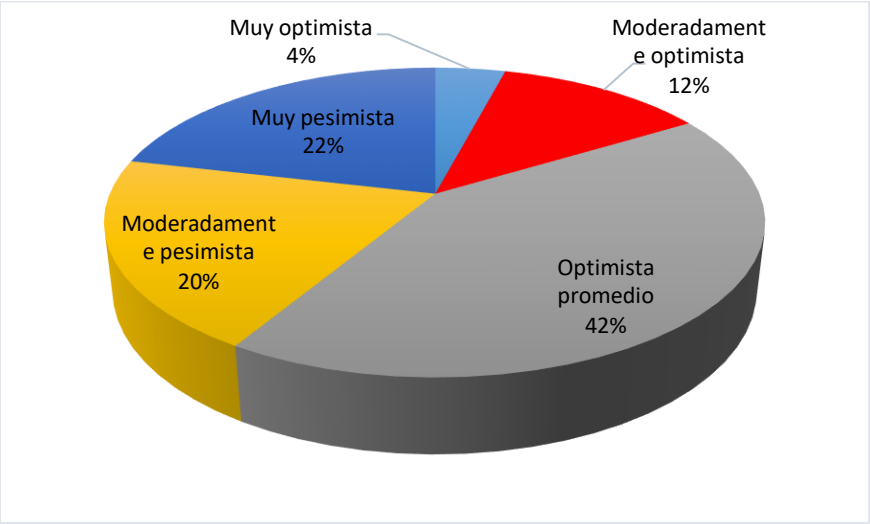
Permanente Bueno (PmG) /Grupo focal / Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Las situaciones positivas no prevalecen*	*Las situaciones positivas si prevalecen*	*A veces y/o depende las situaciones positivas prevalecen*	***GENERAL***	*Las situaciones positivas no prevalecen*	*Las situaciones positivas si prevalecen*	*A veces y/o depende las situaciones positivas prevalecen*
	F	100%	0%	0%		100%	0%	0%
	M	100%	0%	0%				
QUINTO SEMESTRE		*Las situaciones positivas no prevalecen*	*Las situaciones positivas si prevalecen*	*A veces y/o depende las situaciones positivas prevalecen*	***GENERAL***	*Las situaciones positivas no prevalecen (académico)*	*Las situaciones positivas si prevalecen (salud)*	*A veces y/o depende las situaciones positivas prevalecen*
	F	50%	50%	0%		75%	25%	0%
	M	100%	0%	0%				
NOVENO SEMESTRE		*Las situaciones positivas no prevalecen*	*Las situaciones positivas si prevalecen*	*A veces y/o depende las situaciones positivas prevalecen*	***GENERAL***	*Las situaciones positivas no prevalecen*	*Las situaciones positivas si prevalecen (académico)*	*A veces y/o depende las situaciones positivas prevalecen*
	F	50%	50%	0%		50%	25%	25%
	M	50%	0%	50%				

La Tabla 23 muestra los resultados obtenidos en el grupo focal con respecto a Permanente Bueno (PmG) de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos de la muestra del primer semestre responden a “las situaciones positivas no prevalecen” en el sexo femenino, masculino y de forma general con el 100%. En la muestra del quinto semestre los porcentajes altos responden a “las situaciones positivas no prevalecen” con el 50% y “las situaciones positivas si prevalecen” con el 50%, el sexo masculino responde con el 100% a “las situaciones positivas no prevalecen” y de forma general el 75% responde a “las situaciones positivas no prevalecen”. Por último, los porcentajes altos de la muestra del noveno semestre en el sexo femenino responde a “las situaciones positivas no prevalecen” con 50% y “las situaciones positivas si prevalecen” con 50%, en el sexo masculino el 50% responde a “las situaciones positivas no prevalecen” y el 50% a “a veces y/o depende las situaciones positivas prevalecen”, de manera general el 50% responde a “las situaciones positivas no prevalecen”.

Figura 18

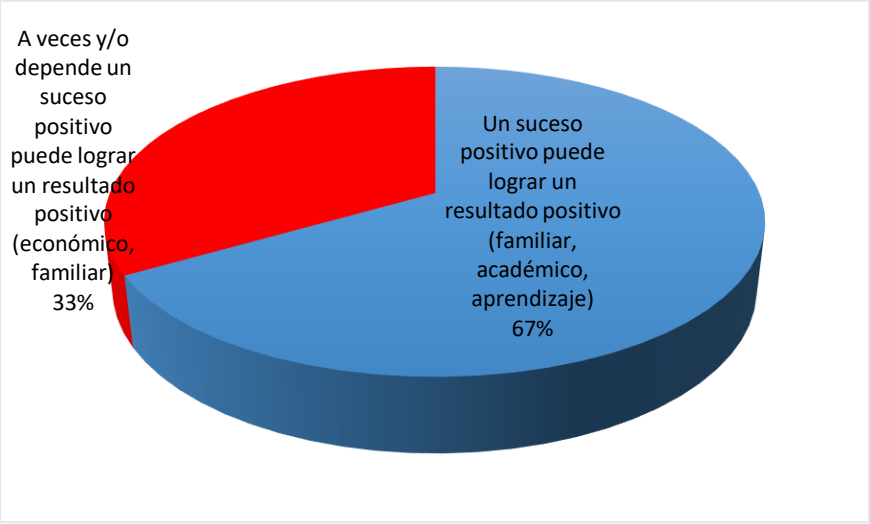
Penetrante Bueno (PvG) /Instrumento/ Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



La penetrabilidad está relacionada con el espacio. Esta dimensión determina si un evento positivo afecta a muchas situaciones (universal) o se limita a un ámbito específico (específico). La Figura 18 muestra el total de la muestra estudiada referida al ítem "Penetrante Bueno (PvG)", donde se observa que el 42% responde a "optimista promedio". El 22%, "muy pesimista". El 20%, "moderadamente pesimista". El 12%, "moderadamente optimista" y el 4%, "muy optimista". Entonces, el porcentaje alto responde a "optimista promedio".

Figura 19

Penetrante Bueno (PvG) /Grupo focal /Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



La Figura 19 muestra las categorías en relación a "Penetrante Bueno (PvG)" como respuestas del grupo focal, donde el 67% responde a "un suceso positivo puede lograr un resultado positivo" y el 33% responde a "a veces y/o depende un suceso positivo puede lograr un resultado positivo".

Tabla 24

Penetrante Bueno (PvG) /Instrumento/ Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*	***GENERAL***	*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*
	F	3.3%	19.7%	42.6%	14.8%	19.7%		3.4%	17.0%	44.3%	15.9%	19.3%
	M	3.7%	11.1%	48.1%	18.5%	18.5%						
QUINTO SEMESTRE		*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*	***GENERAL***	*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*
	F	2.6%	0%	38.5%	30.8%	28.2%		4.5%	3.0%	40.9%	28.8%	22.7%
	M	7.4%	7.4%	44.4%	25.9%	14.8%						
NOVENO SEMESTRE		*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*	***GENERAL***	*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Moderadamente pesimista*	*Muy pesimista*
	F	5.2%	17.2%	41.4%	17.2%	19.0%		4.5%	15.2%	40.9%	16.7%	22.7%
	M	0%	0%	37.5%	12.5%	50.0%						

La Tabla 24 muestra los resultados obtenidos con respecto a Penetrante Bueno (PvG) de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos en la muestra del primer semestre responden a “optimista promedio” con 42,6% en el sexo femenino, 48,1% en el sexo masculino y de forma general el 44,3%. Los porcentajes altos en la muestra del quinto semestre responden a “optimista promedio” con 38,5% en el sexo femenino, 44,4% en el sexo masculino y de forma general el 40,9%. Finalmente, los porcentajes altos de la muestra del noveno semestre en el sexo femenino responde a “optimista promedio” con 41,4%, el sexo masculino responde a “muy pesimista” con el 50,0% y de forma general el 40,9% responde a “optimista promedio”.

Tabla 25

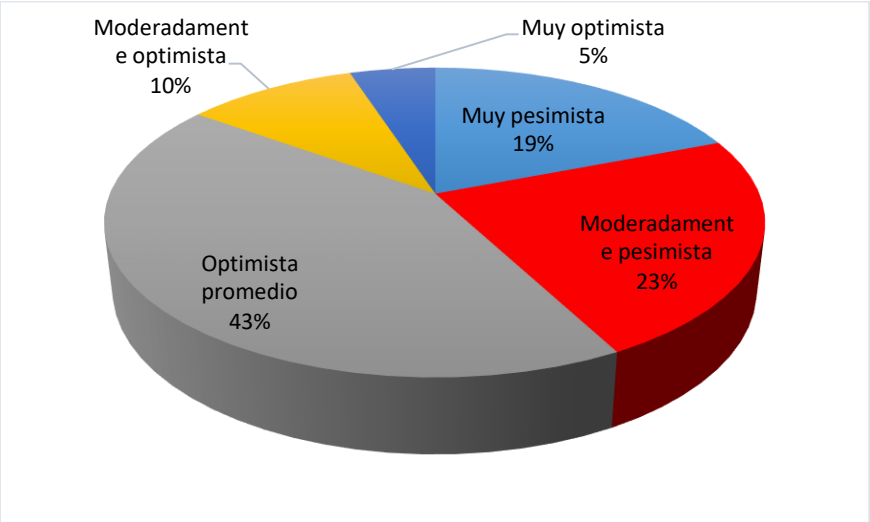
Penetrante Bueno (PvG) /Grupo focal / Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Un suceso positivo puede lograr un resultado positivo (familiar, académico, aprendizaje)*	*A veces y/o depende un suceso positivo puede lograr un resultado positivo (familiar)*	*GENERAL*	*Un suceso positivo puede lograr un resultado positivo (familiar, académico, aprendizaje)*	*A veces y/o depende un suceso positivo puede lograr un resultado positivo (familiar)*
	F	100%	0%		75%	25%
	M	50%	50%			
QUINTO SEMESTRE		*Un suceso positivo puede lograr un resultado positivo (familiar)*	*A veces y/o depende un suceso positivo puede lograr un resultado positivo*	*GENERAL*	*Un suceso positivo puede lograr un resultado positivo (familiar)*	*A veces y/o depende un suceso positivo puede lograr un resultado positivo*
	F	100%	0%		100%	0%
	M	100%	0%			
NOVENO SEMESTRE		*Un suceso positivo puede lograr un resultado positivo (académico)*	*A veces y/o depende un suceso positivo puede lograr un resultado positivo (económico)*	*GENERAL*	*Un suceso positivo puede lograr un resultado positivo (académico)*	*A veces y/o depende un suceso positivo puede lograr un resultado positivo (económico)*
	F	0%	100%		25%	75%
	M	50%	50%			

La Tabla 25 muestra los resultados obtenidos en el grupo focal con respecto a Penetrante Bueno (PvG) de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos de la muestra del primer semestre en el sexo femenino responde a “un suceso positivo puede lograr un resultado positivo” con el 100%, el sexo masculino responde a “un suceso positivo puede lograr un resultado positivo” con el 50% y “a veces y/o depende un suceso positivo puede lograr un resultado positivo” con el 50%, de forma general el 75% responde a “un suceso positivo puede lograr un resultado positivo”. Los porcentajes altos del quinto semestre responden a “un suceso positivo puede lograr un resultado positivo” con el 100% en el sexo femenino, masculino y de forma general. Por último, los porcentajes altos del noveno semestre en el sexo femenino responde a “a veces y/o depende un suceso positivo puede lograr un resultado positivo” con el 100%, el sexo masculino responde a “un suceso positivo puede lograr un resultado positivo” con el 50% y “a veces y/o depende un suceso positivo puede lograr un resultado positivo” con el 50% y de forma general en 75% responde a “a veces y/o depende un suceso positivo puede lograr un resultado positivo”.

Figura 20

Personalización Buena (PsG) /Instrumento/ Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



En esta subdimensión las personas que creen que son la causa de buenos eventos tienden a quererse a sí mismos mejor que las personas que creen que los buenos eventos vienen de otros sujetos o circunstancias. La Figura 20 muestra el total de la muestra estudiada referida al ítem "Personalización Buena (PsG)", donde se observa que el 43% responde a "optimista promedio". El 23%, "moderadamente pesimista". El 19%, "muy pesimista". El 10%, "moderadamente optimista" y el 5%, "muy optimista". Entonces, el porcentaje alto responde a "optimista promedio".

Figura 21

Personalización Buena (PsG) /Grupo focal /Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos

La Figura 21 muestra las categorías en relación a "Personalización Buena (PsG)" donde el 58% responde a "a veces y/o depende se atribuye a sí mismo y a los demás situaciones buenas" y el 42% responde a "se atribuye a sí mismo y a los demás situaciones buenas".

Tabla 26

Personalización Buena (PsG) /Instrumento/ Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Muy pesimista*	*Moderada mente pesimista*	*Optimista promedio*	*Moderada mente optimista*	*Muy optimista*	***GENERAL***	*Muy pesimista*	*Moderada mente pesimista*	*Optimista promedio*	*Moderada mente optimista*	*Muy optimista*
	F	21.3%	23.0%	44.3%	9.8%	1.6%		17.0	20.5%	48.9%	9.1%	4.5%
	M	7.4%	14.8%	59.3%	7.4%	11.1%						
QUINTO SEMESTRE		*Muy pesimista*	*Moderada mente pesimista*	*Optimista promedio*	*Moderada mente optimista*	*Muy optimista*	***GENERAL***	*Muy pesimista*	*Moderada mente pesimista*	*Optimista promedio*	*Moderada mente optimista*	*Muy optimista*
	F	25.6%	30.8%	28.2%	12.8%	2.6%		19.7%	25.8%	34.8%	12.1%	7.6%
	M	11.1%	18.5%	44.4%	11.1%	14.8%						
NOVENO SEMESTRE		*Muy pesimista*	*Moderada mente pesimista*	*Optimista promedio*	*Moderada mente optimista*	*Muy optimista*	***GENERAL***	*Muy pesimista*	*Moderada mente pesimista*	*Optimista promedio*	*Moderada mente optimista*	*Muy optimista*
	F	20.7%	24.1%	41.4%	10.3%	3.4%		21.2%	24.2%	42.4%	9.1%	3.0%
	M	25.0%	25.0%	50.0%	0%	0%						

La Tabla 26 muestra los resultados obtenidos con respecto a Personalización Buena (PsG) de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos del primer semestre responden a “optimista promedio” en el sexo femenino con 44,3%, en el sexo masculino con 59,3% y de forma general con el 48,9%. Los porcentajes altos del quinto semestre en el sexo femenino responden a “moderadamente pesimista” con el 30,8%, en el sexo masculino “optimista promedio” con el 44,4% y de forma general “optimista promedio” con el 34,8%. Por último, los porcentajes altos de la muestra del noveno semestre responden a “optimista promedio” con 41,4% en el sexo femenino, 50,0% en el sexo masculino y de forma general el 42,4%.

Tabla 27

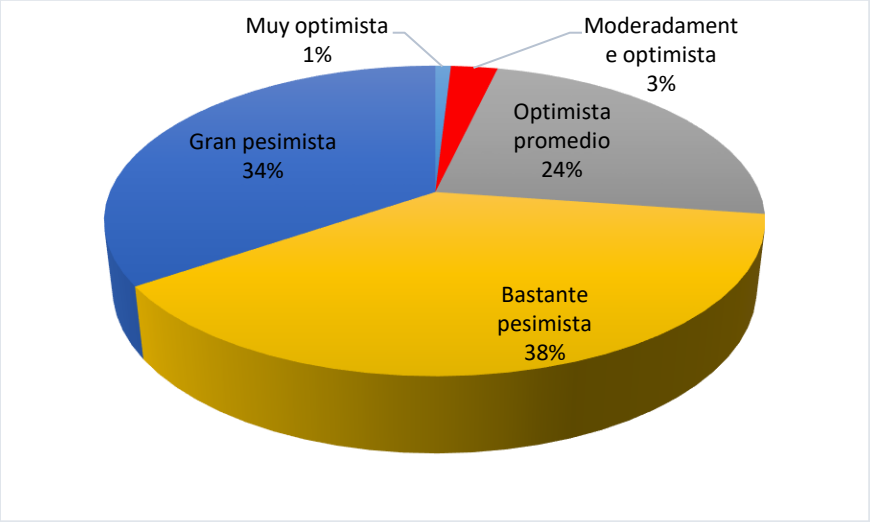
Personalización Buena (PsG) /Grupo focal / Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Se atribuye a sí mismo o a los demás situaciones buenas (académico)*	*A veces y/o depende se atribuye a sí mismo o a los demás situaciones buenas (familiar, académico, emocional)*	***GENERAL***	*Se atribuye a sí mismo o a los demás situaciones buenas (académico)*	*A veces y/o depende se atribuye a sí mismo o a los demás situaciones buenas (familiar, académico, emocional)*
	F	0%	100%		25%	75%
	M	50%	50%			
QUINTO SEMESTRE		*Se atribuye a sí mismo o a los demás situaciones buenas*	*A veces y/o depende se atribuye a sí mismo o a los demás situaciones buenas (académico, familiar, logros personales)*	***GENERAL***	*Se atribuye a sí mismo o a los demás situaciones buenas*	*A veces y/o depende se atribuye a sí mismo o a los demás situaciones buenas (académico, familiar, logros personales)*
	F	0%	100%		0%	100%
	M	0%	100%			
NOVENO SEMESTRE		*Se atribuye a sí mismo o a los demás situaciones buenas (académico, familiar)*	*A veces y/o depende se atribuye a sí mismo o a los demás situaciones buenas*	***GENERAL***	*Se atribuye a sí mismo o a los demás situaciones buenas (académico, familiar)*	*A veces y/o depende se atribuye a sí mismo o a los demás situaciones buenas*
	F	100%	0%		100%	0%
	M	100%	0%			

La Tabla 27 muestra los resultados obtenidos en el grupo focal con respecto a personalización buena (PsG) de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos en la muestra del primer semestre en el sexo femenino responden a “a veces y/o depende se atribuye a si mismo las situaciones buenas”, el sexo masculino el 50%responde a “se atribuye a sí mismo o a los demás situaciones buenas” y el 50% “a veces y/o depende se atribuye a si mismo las situaciones buenas”, de forma general el 75% responde a “a veces y/o depende se atribuye a si mismo las situaciones buenas”. Los porcentajes altos del quinto semestre responden a “a veces y/o depende se atribuye a si mismo las situaciones buenas” con el 100% en el sexo femenino, masculino y de forma general. Finalmente, los porcentajes altos en la muestra del noveno semestre responden a “se atribuye a sí mismo o a los demás situaciones buenas” con el 100% en el sexo femenino, masculino y de forma general.

Figura 22

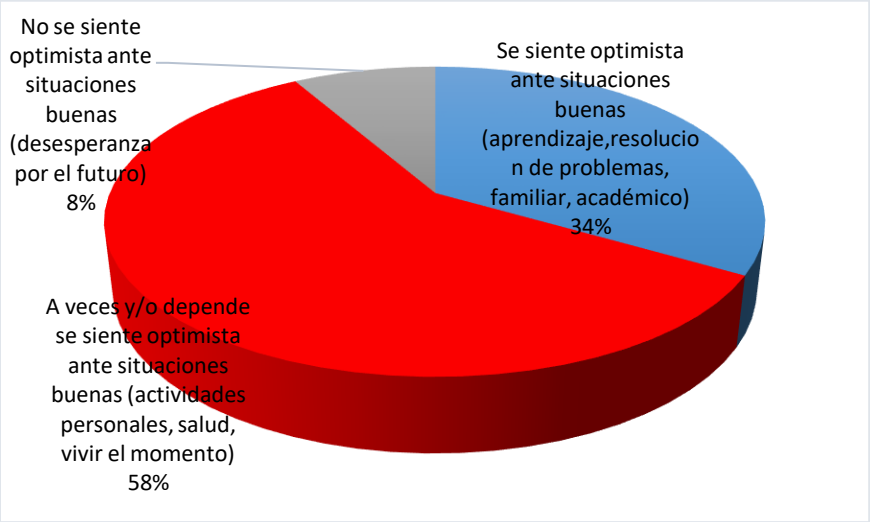
Niveles de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G /Instrumento/ Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



La Figura 22 muestra el total de la muestra estudiada referida al ítem "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G", donde se observa que el 38% responde a "bastante pesimista". El 34%, "gran pesimista". El 24%, "optimista promedio". El 3%, "moderadamente optimista" y el 1%, "muy optimista". Entonces, el porcentaje alto responde a "bastante pesimista" y "gran pesimista".

Figura 23

Niveles de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G /Grupo focal /Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



En la Figura 23 se muestra las categorías en relación al "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G" del grupo focal, donde el 58% responde a "a veces y/o depende se siente optimista ante situaciones buenas". El 34% responde a "se siente optimista ante situaciones buenas" y el 8% "no se siente optimista ante situaciones buenas".

Tabla 28

Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G /Instrumento/ Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Bastante pesimista*	*Gran pesimismo*	***GENERAL***	*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Bastante pesimista*	*Gran pesimismo*
	F	0%	3.3%	27.9%	34.4%	34.4%		1.1%	3.4%	27.3%	35.2%	33.0%
	M	3.7%	3.7%	25.9%	37.0%	29.6%						
QUINTO SEMESTRE		*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Bastante pesimista*	*Gran pesimismo*	***GENERAL***	*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Bastante pesimista*	*Gran pesimismo*
	F	0%	0%	17.9%	35.9%	46.2%		1.5%	1.5%	21.2%	37.9%	37.9%
	M	3.7%	3.7%	25.9%	40.7%	25.9%						
NOVENO SEMESTRE		*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Bastante pesimista*	*Gran pesimismo*	***GENERAL***	*Muy optimista*	*Moderadamente optimista*	*Optimista promedio*	*Bastante pesimista*	*Gran pesimismo*
	F	0%	3.4%	24.1%	43.1%	29.3%		0%	3.0%	21.2%	42.4%	33.3%
	M	0%	0%	0%	37.5%	62.5%						

La Tabla 28 muestra los resultados obtenidos con respecto al Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G, de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos de la muestra del primer semestre en el sexo femenino responden a “bastante pesimista” con el 34,4% y “gran pesimismo” con el 34,4%, el sexo masculino responde a “bastante pesimista” con 37,0% y de forma general la muestra responde a “bastante pesimista” con 35,2%. Los porcentajes altos del quinto semestre responden a “gran pesimismo” en el sexo femenino con 46,2%, “bastante pesimista” en el sexo masculino con 40,7% y de forma general con el 37,9% en “bastante pesimista” y “gran pesimismo”. Los porcentajes altos de la muestra del noveno semestre responden a “bastante pesimista” en el sexo femenino con el 43,1%, “gran pesimismo” en el sexo masculino con el 62,5% y “bastante pesimista” de forma general con el 42,4%.

Tabla 29

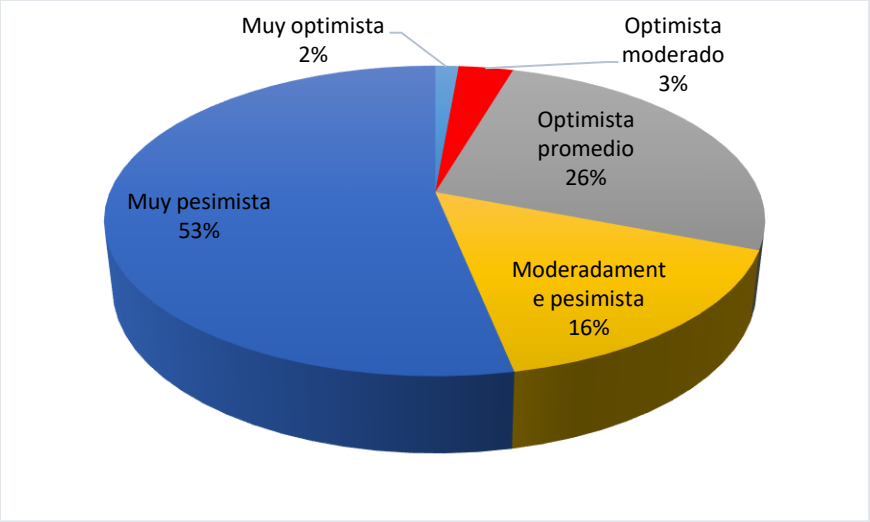
Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G /Grupo focal / Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Se siente optimista ante situaciones buenas*	*A veces y/o depende se siente optimista ante situaciones buenas*	*No se siente optimista ante situaciones buenas*	***GENERAL***	*Se siente optimista ante situaciones buenas*	*A veces y/o depende se siente optimista ante situaciones buenas*	*No se siente optimista ante situaciones buenas*
	F	50%	50%	0%		75%	25%	0%
	M	100%	0%	0%				
QUINTO SEMESTRE		*Se siente optimista ante situaciones buenas*	*A veces y/o depende se siente optimista ante situaciones buenas*	*No se siente optimista ante situaciones buenas*	***GENERAL***	*Se siente optimista ante situaciones buenas*	*A veces y/o depende se siente optimista ante situaciones buenas*	*No se siente optimista ante situaciones buenas*
	F	50%	50%	0%		75%	25%	0%
	M	100%	0%	0%				
NOVENO SEMESTRE		*Se siente optimista ante situaciones buenas*	*A veces y/o depende se siente optimista ante situaciones buenas*	*No se siente optimista ante situaciones buenas*	***GENERAL***	*Se siente optimista ante situaciones buenas*	*A veces y/o depende se siente optimista ante situaciones buenas*	*No se siente optimista ante situaciones buenas*
	F	0%	100%	0%		0%	75%	25%
	M	0%	50%	50%				

La Tabla 29 muestra los resultados obtenidos en el grupo focal con respecto al Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos del primer semestre del sexo femenino responden a “se siente optimista ante situaciones buenas” con el 50% y “a veces y/o depende se sienten optimistas ante situaciones buenas” con el 50%, el sexo masculino responde a “se siente optimista ante situaciones buenas” y de forma general el 75% responde a “se siente optimista ante situaciones buenas”. Los porcentajes altos del quinto semestre del sexo femenino responden a “se siente optimista ante situaciones buenas” con el 50% y “a veces y/o depende se sienten optimistas ante situaciones buenas” con el 50%, el sexo masculino responde a “se siente optimista ante situaciones buenas” y de forma general el 75% responde a “se siente optimista ante situaciones buenas”. Finalmente los porcentajes altos del noveno semestre responden a “a veces y/o depende se sienten optimistas ante situaciones buenas” con el 100% en el sexo femenino, en el sexo masculino a “a veces y/o depende se sienten optimistas ante situaciones buenas” con el 50% y “no se siente optimista ante situaciones buenas” con el 50%; de forma general el 75% responde a “a veces y/o depende se sienten optimistas ante situaciones buenas”.

Figura 24

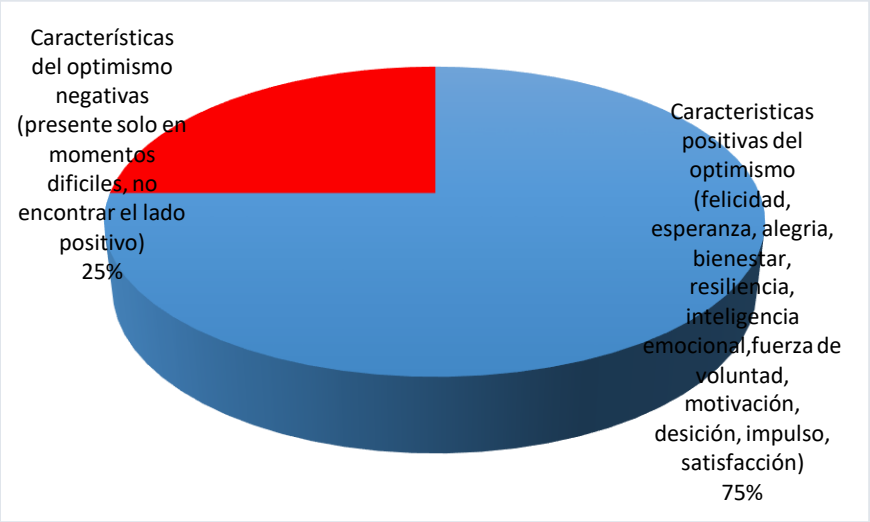
Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B) /Instrumento/ Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



La Figura 24 muestra el total de la muestra estudiada referida al ítem "Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B)", donde se observa que el 53% responde a "muy pesimista". El 26%, "optimista promedio". El 16%, "moderadamente pesimista". El 3%, "optimista moderado" y el 2% "muy optimista". Entonces, el porcentaje alto responde a "muy pesimista".

Figura 25

Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B) /Grupo focal /Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



La Figura 25 se muestra las categorías en relación a las "Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B)" del grupo focal, donde el 75% responde a "características positivas del optimismo", el 25% responde a "características del optimismo negativas".

Tabla 30

Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B) /Instrumento/ Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Muy optimista*	*Optimista moderado*	*Optimista promedio*	*Moderad amente pesimista*	*Muy pesimista*	***G E N E R A L***	*Muy optimista*	*Optimista moderado*	*Optimista promedio*	*Moderada mente pesimista*	*Muy pesimista*
	F	0%	4.9%	31.1%	18.0%	45.9%		1.1%	5.7%	27.3%	19.3%	46.6%
	M	3.7%	7.4%	18.5%	22.2%	48.1%						
QUINTO SEMESTRE		*Muy optimista*	*Optimista moderado*	*Optimista promedio*	*Moderad amente pesimista*	*Muy pesimista*	***G E N E R A L***	*Muy optimista*	*Optimista moderado*	*Optimista promedio*	*Moderada mente pesimista*	*Muy pesimista*
	F	0%	0%	17.9%	20.5%	61.5%		0%	0%	19.7%	16.7%	63.6%
	M	0%	0%	22.2%	11.1%	66.7%						
NOVENO SEMESTRE		*Muy optimista*	*Optimista moderado*	*Optimista promedio*	*Moderad amente pesimista*	*Muy pesimista*	***G E N E R A L***	*Muy optimista*	*Optimista moderado*	*Optimista promedio*	*Moderada mente pesimista*	*Muy pesimista*
	F	3.4%	3.4%	34.5%	10.3%	48.3%		3.0%	3.0%	31.8%	10.6%	51.5%
	M	0%	0%	12.5%	12.5%	75.0%						

La Tabla 30 muestra los resultados obtenidos con respecto al Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B), de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos del primer semestre responden a “muy pesimista” con 45,9% en el sexo femenino, 48,1% en el sexo masculino y de forma general el 46,6%. Los porcentajes altos del quinto semestre responden a “muy pesimista” con 61,5% en el sexo femenino, 66,7% en el sexo masculino y de forma general el 63,6%. Por último, los porcentajes altos del noveno semestre responden a “muy pesimista” con 48,3% en el sexo femenino, 75,0% en el sexo masculino y de forma general el 51,5%.

Tabla 31

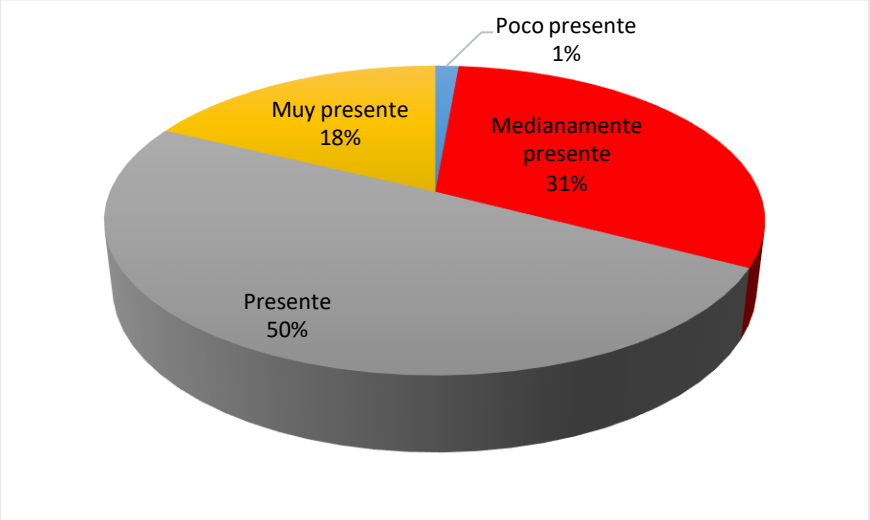
Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B) /Grupo focal / Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Características positivas del optimismo (felicidad, esperanza, alegría, resiliencia, fuerza de voluntad)*	*Características negativas del optimismo (no encontrar el lado positivo)*	***GENERAL***	*Características positivas del optimismo (felicidad, esperanza, alegría, resiliencia, fuerza de voluntad)*	*Características negativas del optimismo (no encontrar el lado positivo)*
	F	100%	0%		75%	25%
	M	50%	50%			
QUINTO SEMESTRE		*Características positivas del optimismo (motivación, inteligencia emocional, decisión, impulso, resiliencia)*	*Características negativas del optimismo*	***GENERAL***	*Características positivas del optimismo (motivación, inteligencia emocional, decisión, impulso, resiliencia)*	*Características negativas del optimismo*
	F	100%	0%		100%	0%
	M	100%	0%			
NOVENO SEMESTRE		*Características positivas del optimismo (bienestar, satisfacción)*	*Características negativas del optimismo (presente solo en momentos difíciles)*	***GENERAL***	*Características positivas del optimismo (bienestar, satisfacción)*	*Características negativas del optimismo (presente solo en momentos difíciles)*
	F	100%	0%		50%	50%
	M	0%	100%			

La Tabla 31 muestra los resultados obtenidos en el grupo focal con respecto al nivel de optimismo y pesimismo general (G-B) de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos del primer semestre en el sexo femenino responde a “características positivas del optimismo” con el 100%, el sexo masculino responde a “características positivas del optimismo” con el 50% y “características negativas del optimismo” con el 50%, de forma general el 75% responde a “características positivas del optimismo”. Los porcentajes altos de la muestra del quinto semestre responde a “características positivas del optimismo” con el 100% en el sexo femenino, masculino y de forma general. Finalmente, los porcentajes altos de la muestra del noveno semestre en el sexo femenino responde a “características positivas del optimismo” con el 100%, en el sexo masculino el 100% responde a “características negativas del optimismo” y de forma general el 50% responde a “características positivas del optimismo” y el 50% a “características negativas del optimismo”.

Figura 26

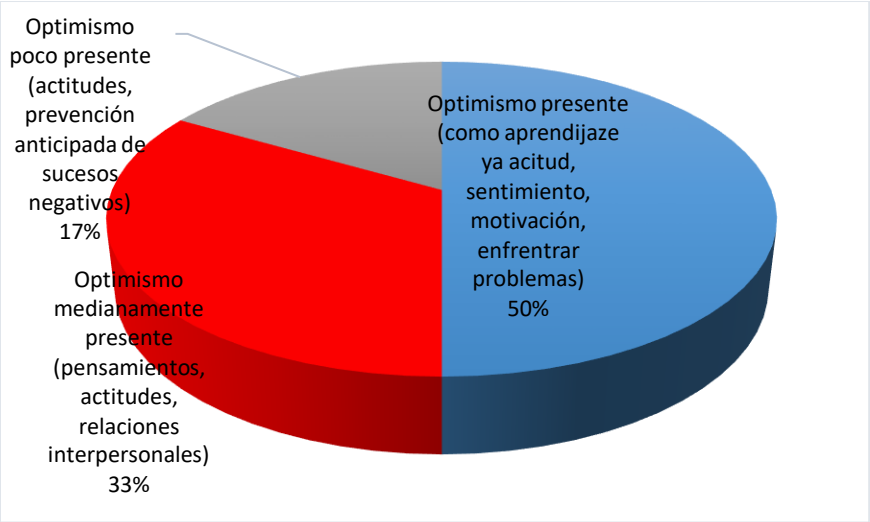
Nivel de Optimismo como Fortaleza /Instrumento/ Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



El optimismo como fortaleza y característica psicológica debería presentarse en distintas situaciones y a lo largo del tiempo, su práctica provoca emociones positivas auténticas en quien realiza la acción. Es así que en la Figura 26 muestra el total de la muestra estudiada referida al ítem "Nivel de Optimismo como Fortaleza" y su presencia; el 50% responde a "presente". El 31%, "medianamente presente". El 18%, "muy presente". El 4%, "poco presente". Entonces, el porcentaje alto responde a optimismo "presente".

Figura 27

Nivel de Optimismo como Fortaleza /Grupo focal /Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos



La Figura 27 muestra las categorías en relación al "Nivel de Optimismo como Fortaleza" donde el 50% responde a "optimismo presente", el 33% responde a "optimismo medianamente presente" y el 17% a "optimismo poco presente".

Tabla 32

Nivel de Optimismo como Fortaleza /Instrumento/ Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*No presente*	*Poco presente*	*Medianamente presente*	*Presente*	*Muy presente*	*GENERAL*	*No presente*	*Poco presente*	*Medianamente presente*	*Presente*	*Muy presente*
	F	0%	0%	21.3%	63.9%	14.8%		0%	0%	22.7%	61.4%	15.9%
	M	0%	0%	25.9%	55.6%	18.5%						
QUINTO SEMESTRE		*No presente*	*Poco presente*	*Medianamente presente*	*Presente*	*Muy presente*	*GENERAL*	*No presente*	*Poco presente*	*Medianamente presente*	*Presente*	*Muy presente*
	F	0%	7.7%	38.5%	33.3%	20.5%		0%	4.5%	37.9%	33.3%	24.2%
	M	0%	0%	37.0%	33.3%	29.6%						
NOVENO SEMESTRE		*No presente*	*Poco presente*	*Medianamente presente*	*Presente*	*Muy presente*	*GENERAL*	*No presente*	*Poco presente*	*Medianamente presente*	*Presente*	*Muy presente*
	F	0%	0%	36.2%	48.3%	15.5%		0%	0%	36.4%	50.0%	13.6%
	M	0%	0%	37.5%	62.5%	0%						

La Tabla 32 muestra los resultados obtenidos con respecto al Nivel de Optimismo como Fortaleza, de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos en el primer semestre responden a “optimismo presente” en el sexo femenino con 63,9%, 55,6% en el sexo masculino y de forma general el 61,4%. Los porcentajes altos del quinto semestre responden a “optimismo medianamente presente” con 38,5% en el sexo femenino, 37,0% en el sexo masculino y de forma general el 37,9%. Por último, los porcentajes altos del noveno semestre responden a “optimismo presente” en el sexo femenino con 48,3%, 62,5 del sexo masculino y de forma general el 50,0%.

Tabla 33

Nivel de Optimismo como Fortaleza /Grupo focal/ Resultados obtenidos por grado, por sexo y la muestra en general

PRIMER SEMESTRE		*Optimismo presente)*	*Optimismo medianamente presente (actitudes)*	*Optimismo poco presente*	***GENERAL***	*Optimismo presente*	*Optimismo medianamente presente*	*Optimismo poco presente*
	F	100%	0%	0%		75%	25%	0%
	M	50%	50%|	0%				
QUINTO SEMESTRE		*Optimismo presente*	*Optimismo medianamente presente*	*Optimismo poco presente (actitudes)*	***GENERAL***	*Optimismo presente*	*Optimismo medianamente presente*	*Optimismo poco presente (actitudes)*
	F	100%	0%	0%		75%	0%	25%
	M	50%	0%	50%				
NOVENO SEMESTRE		*Optimismo presente*	*Optimismo medianamente presente*	*Optimismo poco presente*	***GENERAL***	*Optimismo presente*	*Optimismo medianamente presente*	*Optimismo poco presente*
	F	0%	100%	0%		0%	75%	25%
	M	0%	50%	50%				

La Tabla 33 muestra los resultados obtenidos en el grupo focal con respecto al Nivel de Optimismo como Fortaleza de los tres semestres trabajados en la investigación, por sexo y de forma general. Los porcentajes altos en la muestra del primer semestre en el sexo femenino responde a “optimismo presente” con el 100%, en el sexo masculino 50% “optimismo presente” y 50% “optimismo medianamente presente”, de forma general el 75% responde a “optimismo presente”. Los porcentajes altos del quinto semestre en el sexo femenino responde a “optimismo presente” con el 100%, en el sexo masculino 50% “optimismo presente” y 50% “optimismo poco presente”, de forma general el 75% responde a “optimismo presente”. Por último, los porcentajes altos de la muestra del noveno semestre en el sexo femenino responde a “optimismo medianamente presente” con el 100%, en el sexo masculino 50% “optimismo medianamente presente” y 50% “optimismo poco presente”, de forma general el 75% responde a “optimismo medianamente presente”.

Tabla 34

Nivel de significación entre las dimensiones del instrumento "Cuestionario de optimismo" (total de los tres semestres estudiados y ambos sexos)

	Permanente malo (PmB)		*Permanente malo (PmB)*		*Esperanza mala (HoB)*		*Personalización mala (PsB)*		*Penetrante Bueno (PvG)*
Esperanza mala (HoB)	,686	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B*	,603	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B*	,690	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B*	,628	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G*	,606

La Tabla 34 señala los resultados de las nivel de significancia del total de la muestra investigada, donde existe: significación regular de ,686 entre "Esperanza Mala (HoB)" y "Permanente Malo (PmB)"; significancia es regular entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Permanente Malo" de ,603. Significación regular de ,690 entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Esperanza Mala (HoB)". Significación regular de ,628 entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Personalización Mala (PsB)" y por ultimo significancia es regular entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G" y "Penetrante Bueno (PvG)" con ,606.

Tabla 35

Nivel de significación entre las dimensiones del instrumento "Cuestionario de optimismo" (femenino general)

	Permanente malo (PmB)		*Esperanza mala (HoB)*		*Penetrante Bueno (PvG)*		*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones buenas) TOTAL G*
Esperanza mala (HoB)	,715	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,699	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones buenas) TOTAL G*	,611	*Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B)*	,645

La Tabla 35 indica el nivel de significancia entre dimensiones de los tres semestres del sexo femenino, donde existe: nivel de significancia regular de ,715 entre "Esperanza Mala (HoB)" y "Permanente Malo (PmB)". Significación regular entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Esperanza Mala (HoB)" de ,699. Significancia regular entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G" y "Penetrante Bueno (PvG)" de ,611 y por ultimo nivel de significancia regular entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B)" y "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G" de ,645.

Tabla 36

Nivel de significación entre las dimensiones del instrumento "Cuestionario de optimismo" (masculino general)

	Permanente malo (PmB)		*Penetrante Malo (PvB)*		*Permanente Malo (PmB)*		*Esperanza Mala (HoB)*		*Personalización Mala (PsB)*
Esperanza mala (HoB)	,706	*Esperanza Mala (HoB)*	,694	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,667	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,677	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,706

La Tabla 36 indica los niveles de significancia entre las dimensiones del instrumento de los tres semestres del sexo masculino, donde existe: nivel regular de significancia de ,706 entre "Esperanza Mala (HoB)" y "Permanente Malo (PmB)"; nivel de significancia regular de ,694 entre "Esperanza Mala (HoB)" y "Penetrante Malo (PvB)". Regular significancia entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Permanente Malo (PmB)" de ,667. Significancia regular de 6,77 entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Esperanza Mala (HoB)". Finalmente significancia regular de ,706 entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Personalización Mala (PsB)".

Tabla 37

Nivel de significación entre las dimensiones del instrumento "Cuestionario de optimismo" (primer semestre general)

	Permanente Malo (PmB)		*Permanente Malo (PmB)*		*Esperanza Mala (HoB)*		*Personalización Mala (PsB)*		*Penetrante Bueno (PvG)*
Esperanza Mala (HoB)	,737	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,669	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,692	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,650	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones buenas) TOTAL G*	,634

La Tabla 37 muestra el nivel de significancia entre dimensiones del instrumento de la muestra del primer semestre, donde existe: significancia regular de ,737 entre "Esperanza Mala (HoB)" y "Permanente Malo (PmB)"; significancia regular de ,669 entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Permanente Malo (PmB)". Regular significancia de ,692 entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Esperanza Mala (HoB)". Nivel de significancia regular entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Personalización Mala (PsB)" de ,650. Por último correlación entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G" y "Penetrante Bueno (PvG)" de ,634 lo cual significa que la significación es regular.

Tabla 38

Nivel de significación entre las dimensiones del instrumento "Cuestionario de optimismo" (primer semestre femenino)

	Permanente Malo (PmB)		*Permanente Malo (PmB)*		*Esperanza Mala (HoB)*		*Personalización Mala (PsB)*		*Penetrante Bueno (PvG)*
Esperanza Mala (HoB)	,773	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,667	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,705	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,682	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones buenas) TOTAL G*	,695

La Tabla 38 muestra el nivel de significancia entre dimensiones del instrumento de la muestra del sexo femenino del primer semestre, donde existe: significancia regular de ,773 entre "Esperanza Mala (HoB)" y "Permanente Malo (PmB)". Nivel regular de significancia entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Permanente Malo" de ,667. Resultado regularmente significativo entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Esperanza Mala (HoB)" de ,705. Significación regular de ,682 entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Personalización Mala (PsB)" y por ultimo significancia regular entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G" y "Penetrante Bueno (PvG)" con ,695.

Tabla 39

Nivel de significación entre las dimensiones del instrumento "Cuestionario de optimismo" (primer semestre masculino)

	Permanente Malo (PmB)		*Permanente Malo (PmB)*		*Esperanza Mala (HoB)*		*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*		*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones buenas) TOTAL G*
Esperanza Mala (HoB)	,675	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,692	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,679	*Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B)*	,686	*Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B)*	,729

La Tabla 39 muestra el nivel de significancia entre dimensiones del instrumento de la muestra del sexo masculino del primer semestre, donde existe: significación regular de ,675 entre "Esperanza Mala (HoB)" y "Permanente Malo (PmB)". Significancia regular entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Permanente Malo" con ,692. Resultado regularmente significativo entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Esperanza Mala (HoB)" de ,679. Significación regular de ,686 entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B)" y "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y por ultimo significancia es regular entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B)" y "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G" con ,729.

Tabla 40

Nivel de significación entre las dimensiones del instrumento "Cuestionario de optimismo" (quinto semestre general)

	Permanente Malo (PmB)		*Esperanza Mala (HoB)*		*Personalización Mala (PsB*
Esperanza Mala (HoB)	,678	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,740	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,736

La Tabla 40 muestra el nivel de significancia entre las dimensiones del instrumento de la muestra del quinto semestre, donde existe: significancia regular de ,678 entre "Esperanza Mala (HoB)" y "Permanente Malo (PmB)". Resultado regularmente significativo de ,740 entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Esperanza Mala (HoB)". Por último significancia es regular entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Personalización Mala (PsB)" de ,736.

Tabla 41

Nivel de significación entre las dimensiones del instrumento "Cuestionario de optimismo" (quinto semestre femenino)

	Permanente Malo (PmB)		*Esperanza Mala (HoB)*		*Personalización Mala (PsB)*
Esperanza Mala (HoB)	,684	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,749	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,728

La Tabla 41 muestra el nivel de significación entre dimensiones del instrumento de la muestra del sexo femenino del quinto semestre, donde existe: nivel de significancia regular de ,684 entre "Esperanza Mala (HoB)" y "Permanente Malo (PmB)". Resultado regularmente significativo de ,749 entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Esperanza Mala (HoB)". Finalmente significancia regular entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Personalización Mala (PsB)" de ,728.

Tabla 42

Nivel de significación entre las dimensiones del instrumento "Cuestionario de optimismo" (quinto semestre masculino)

	Permanente Malo (PmB)		*Permanente Malo (PmB)*		*Esperanza Mala (HoB)*		*Personalización Mala (PsB)*
Esperanza Mala (HoB)	,680	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,666	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,735	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,741

La Tabla 42 el nivel de significación entre las dimensiones del instrumento de la muestra del sexo masculino del quinto semestre, donde existe: nivel de significancia regular de ,680 entre "Esperanza Mala (HoB)" y "Permanente Malo (PmB)". Resultado regularmente significativo de ,666 entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Permanente Malo (PmB)". Nivel de significancia regular entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Esperanza Mala (HoB)" de ,735. Por último nivel de significancia es regular entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Personalización Mala (PsB)" de ,741.

Tabla 43

Nivel de significación entre las dimensiones del instrumento "Cuestionario de optimismo" (noveno semestre general)

	Permanente Malo (PmB)		*Penetrante Malo (PvB)*		*Esperanza Mala (HoB)*		*Penetrante Bueno (PvG)*		*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones buenas) TOTAL G*
Esperanza Mala (HoB)	,626	*Esperanza Mala (HoB)*	,645	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,615	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones buenas) TOTAL G*	,605	*Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B)*	,703

La Tabla 43 indica el nivel de significación entre dimensiones del instrumento de la muestra del noveno semestre, donde existe: significación regular de ,626 entre "Esperanza Mala (HoB)" y "Permanente Malo (PmB)". Nivel de significancia regular entre "Esperanza Mala (HoB)" y "Penetrante Malo (PvB)" de ,645. Resultado regularmente significativo entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Esperanza Mala (HoB)" de ,615. Significación regular de ,605 entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G" y "Penetrante Bueno (PvG)". Por ultimo nivel de significancia regular entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B)" y "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G con ,703.

Tabla 44

Nivel de significación entre las dimensiones del instrumento "Cuestionario de optimismo" (noveno semestre femenino)

	Permanente Malo (PmB)		*Penetrante Malo (PvB)*		*Esperanza Mala (HoB)*		*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones buenas) TOTAL G*
Esperanza Mala (HoB)	,664	*Esperanza Mala (HoB)*	,612	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,638	*Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B)*	,763

La Tabla 44 muestra nivel de significación entre las dimensiones del instrumento de la muestra del sexo femenino del noveno semestre, donde existe: nivel de significancia regular de ,664 entre "Esperanza Mala (HoB)" y "Permanente Malo (PmB)". Resultado regularmente significativo de ,612 entre "Esperanza Mala (HoB)" y "Penetrante Malo (PvB)". Nivel de significancia regular entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Esperanza Mala (HoB)" de ,638; y por último nivel de significancia es regular entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B)" y "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G" de ,763.

Tabla 45

Nivel de significación entre las dimensiones del instrumento "Cuestionario de optimismo" (noveno semestre masculino)

	Penetrante Malo (PvB)		*Permanente Malo (PmB)*		*Personalización Mala (PsB)*		*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*		*Penetrante Bueno (PvG)*
Esperanza Mala (HoB)	,875	*Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B)*	,819	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones Malas) TOTAL B*	,802	*Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B)*	,803	*Nivel de Optimismo y Pesimismo (Ante situaciones buenas) TOTAL G*	,926

La Tabla 45 muestra los resultados de las correlaciones de la muestra del primer semestre del sexo masculino, donde existe: nivel de significación buena de ,875 entre "Esperanza Mala (HoB)" y "Penetrante Malo (PvB)"; significancia buena entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B)" y "Permanente Malo (PmB)" con ,819. Resultado significativamente bueno entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" y "Personalización Mala (PsB)" de ,802. Nivel de significación buena de ,803 entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B)" y "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas) TOTAL B" la y por ultimo nivel de significancia excelente entre "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas) TOTAL G" y "Penetrante Bueno (PvG)" con ,926.

Tabla 46

Nivel de significación entre las dimensiones del grupo focal (Total de los tres semestres estudiados y ambos sexos)

	Penetrante Bueno (PvG)
Nivel de optimismo como fortaleza	,615

B. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La composición de los elementos investigados del optimismo es la siguiente:

- Nivel de optimismo ante situaciones malas compuesta por: Permanente Malo (PmB), Penetrante Malo (PvB) y Personalización Mala (PsB).
- Nivel de optimismo Ante situaciones buenas compuesta por: Permanente Bueno (PmG), Penetrante Bueno (PvG) y Personalización Buena (PsG)
- Nivel de esperanza mala está compuesto por: Por el total obtenido entre Penetrante Malo (PvB) y Permanente Malo (PmB).
- Nivel de optimismo general compuesto por: Total de optimismo ante situaciones buenas (Total G) y Total de optimismo ante situaciones malas (Total B)

A partir de los objetivos propios de la investigación y los elementos constitutivos de la variable se presenta los siguientes datos:

- **Nivel de presencia del optimismo**

Las características del optimismo son los indicadores del nivel del mismo, estas características son: "Esperanza Mala (HoB)", "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas TOTAL B)", "nivel de optimismo y pesimismo (ante situaciones buenas TOTAL G)", "Nivel de Optimismo y Pesimismo General (G-B)" y "Nivel de Optimismo como Fortaleza".

En cuanto a "Esperanza Mala (HoB)", se muestran como "moderadamente esperanzados", ya que el concepto de optimismo aprendido infunde esperanza en el laboratorio, donde los científicos pueden diseccionarla a fin de aprender cómo funciona. El hecho de tener esperanza o no depende de dos dimensiones conjuntas: Permanencia y penetrabilidad. El arte de la esperanza radica en encontrar causas permanentes y universales para los sucesos positivos junto con causas transitorias

y específicas para los adversos, mientras que hallar causas permanentes y universales para la adversidad y transitorias y específicas para los acontecimientos positivos, es el camino más directo hacia la desesperación.

Es así que se ofrece un acercamiento de lo mencionado a través de los ejemplos: Los hechos negativos pueden describirse de forma esperanzadora como lo hacen los estudiantes de la Carrera de Psicología o desesperanzadora.

En relación al "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones malas TOTAL B)", se observan "moderadamente pesimistas", en el "Nivel de Optimismo y Pesimismo (ante situaciones buenas TOTAL G)", se evidencian "bastante pesimistas", haciendo un "nivel de optimismo y pesimismo general (G-B)" con un panorama "muy pesimista".

En contraste lo conversado con los estudiantes señala que el optimismo para los mismos tiene lugar en sus días, dado que, las descripciones ofrecidas referidas a la práctica de dicha fortaleza son muy amplias. Es así que la autopercepción sobre el optimismo obtenida a través del grupo focal no llega a ser acorde en su totalidad con la descripción de prácticas optimistas obtenido a través del instrumento (Cuestionario de Optimismo).

Finalmente el "nivel de optimismo como fortaleza" se muestra como "presente", esto es debido a que el optimismo como fortaleza y característica psicológica debe presentarse en distintas situaciones y a lo largo del tiempo. Su práctica provoca emociones positivas auténticas en quien realiza la acción (orgullo, satisfacción, júbilo, realización personal o armonía).

Las personas optimistas tienen una postura emocional, cognitiva y motivacional hacia el futuro determinada: cuando piensan en lo que está por llegar, esperan que ocurran los resultados esperados y además, actúan de forma que esos resultados sean más probables, confiando en que

los esfuerzos que realicen merecerán la pena. Ello les genera un estado de ánimo positivo y les facilita la consecución de objetivos.

A través de las dimensiones evaluadas es que podemos entender las contradicciones entre teoría y práctica que se presenta con respecto al optimismo en los sujetos de la investigación:

- **Permanencia del optimismo**

La permanencia del optimismo, haciendo referencia al tiempo de las situaciones dividida en "Permanente Malo (PmB)", la idea radica en la tendencia de las personas en suponer que los eventos malos son permanentes y "Permanente Bueno (PmG)" que es la tendencia a creer que dichos eventos negativos son temporales, y por los resultados obtenidos se puede concluir lo siguiente:

De acuerdo al Cuestionario de Optimismo los estudiantes de Psicología muestran que en "Permanente Malo (PmB)" hay una inclinación de ser "moderadamente optimistas", lo cual responde a un estilo optimista dentro de esta subdimensión, entonces basados en la teoría los sujetos encuentran maneras de comprender y racionalizar que una situación adversa no es duradera, este algún momento tendrá que acabar.

Basado en la conversación en el grupo focal se pudo contrastar resultados, donde la tendencia está en "las situaciones negativas prevalecen", los sujetos muchas veces perciben sus problemas (afectivo, salud, económico, académico) como situaciones interminables las cuales son afrontadas y "solucionadas" de forma improvisada en la mayoría de los casos, o finalmente no son resueltas, aquejando a los mismos; rara vez la situación negativa es abordada desde el optimismo.

En cuanto a "Permanente Bueno (PmG)", los estudiantes se muestran "optimistas promedio" sugiriendo que el estilo optimista de esta subdimensión consiste en hallar causas permanentes de los aspectos buenos. Los estudiantes en un nivel aceptable casi neutro explicarían que si alguna

situación favorable permanece en el tiempo es principalmente debido a ciertos rasgos o capacidades por ejemplo solución de problemas, comportamientos adecuados en situaciones específicas.

Las personas que consideran que las causas de los sucesos positivos son permanentes, obtienen éxito, se esfuerzan todavía más en la siguiente ocasión, quienes justifican los sucesos positivos mediante una casualidad temporal, quizá se den por vencidos incluso cuando tienen éxito, ya que consideran que todo se debe a la suerte. Las personas optimistas son las que más se aprovechan de los éxitos y los convierten en un hecho repetido y continuo, características no muy propias de los estudiantes de la Carrera de psicología.

Lo expresado verbalmente por los sujetos nos indica que "las situaciones positivas no prevalecen", la concepción sobre ser optimista y esperar lo mejor en la vida se limita a unos cuantos eventos positivos, "no todo tiene que ser bueno" fue mencionado. La idea se halla relacionada con que no todo en la vida tiene que ser bueno, bonito o color rosa, tienen que haber problemas o dificultades para que la vida tenga sentido, de otro modo "algo estaría fallando", la predisposición de pensamiento de los estudiantes tiene que ver con lo mencionado, aspecto que debería ser al revés, ya que como futuros psicólogos deben ofrecer apoyo positivo hacia los clientes independientemente del área de trabajo.

- **Penetrabilidad del optimismo**

La penetrabilidad del optimismo puede ser universal o específica, a diferencia de la permanencia que está relacionada con el tiempo, la penetrabilidad está relacionada con el espacio. Esta dimensión determina si la indefensión afecta a muchas situaciones o se limita a un ámbito específico. Se encuentra dividida en "Penetrante Malo (PvB)" y "Penetrante Bueno (PvG)", y por los resultados obtenidos se puede concluir lo siguiente:

Los estudiantes según el instrumento se muestran en la dimensión "Penetrante Malo (PvB)", como "moderadamente optimistas", según Seligman en este apartado las personas que dan explicaciones universales para sus fracasos se rinden cuando fracasan en un ámbito determinado y las personas que dan explicaciones especificas quizá sientan indefensión en ese ámbito de su vida, pero avanzaran valientemente en los demás. Dichas características no son del todo notables o resaltantes en los estudiantes de la Carrera de Psicologia.

Puesto que en lo conversado con los mismos, un porcentaje alto menciona que "las situaciones negativas tienen repercusión en otras" lo cual demuestra que si por ejemplo alguna situación familiar negativa los aqueja esta puede influir en otro ámbito como el académico o viceversa. Entonces su repertorio sobre como reconocer y trabajar una situación conflictiva no se potencia ni desarrolla de manera adecuada, los limites sobre un conflicto puede traspasar con facilidad cualquier ámbito de la vida de los estudiantes.

En cuanto a "Penetrante Bueno (PvG)", hay una inclinación a "optimistas promedio". El optimista en esta subdimensión considera que los acontecimientos positivos contribuirán a mejorar cualquier actividad que realice, no se limita a un ámbito específico, mientras que el pesimista cree que los hechos positivos obedecen a factores específicos y se limita a un ámbito específico. Como se puede evidenciar las características mencionadas se encuentran en un término medio.

Lo insinuado de manera verbal en el grupo focal nos señala que "un suceso positivo puede lograr un resultado positivo", lo cual según ellos todo depende del empeño que se ponga sobre alguna situación específica. Sin embargo, se remarca el hecho de que ante la presencia de situaciones negativas es "difícil" que una situación buena tome lugar.

- **Personalización del optimismo**

La personalización del optimismo se encuentra dividida en “Personalización Mala (PsB)” y “Personalización Buena (PsG)”, y por los resultados obtenidos se puede concluir lo siguiente:

Los estudiantes de la Carrera de Psicología muestran en “Personalización Mala (PsB)” un “autoestima moderadamente baja” que refiere que cuando acontecen eventos malos, podemos culparnos a nosotros mismos (internalizar) y siendo esta la característica de los estudiantes de Psicología o podemos culpar a los demás o a las circunstancias (externalizar). Esta dimensión controla como se siente cada individuo acerca de sí mismo.

Los estudiantes se inclinan por culparse a sí mismo cuando fracasan, creen ser inútiles, sin talento o habilidad en diferentes ámbitos de su vida como el social, afectivo, académico, lo cual rectifica que los niveles de optimismo siguen siendo bajos, debido a que la autoestima y autoconcepto se hallan relacionados con el optimismo. Seligman (2003) señala que se debe aprender a aceptar la culpa con una lupa realista, saber hasta donde uno puede ser cada uno responsable, además de distinguir entre la culpa que impide despegarse del pasado e impide un mejor futuro de la culpa que se centra en una situación específica y ayuda al estudiante a aprender de los errores y buscar nuevos modos de enfrentarse a las dificultades.

Este dato sobre la autoestima lo corrobora el grupo focal, “se culpa a si mismo por las situaciones negativas” fue la opción con mayor relevancia, donde las situaciones negativas tienen como responsable principal a los estudiantes nuevamente, y ciertamente una vez más los aspectos positivos como parte de prevención o incluso después del suceso negativo no fueron tomados en cuenta.

En cuanto a “Personalización Buena (PsG)”, se muestran “optimistas promedio”, consiste en un estilo optimista para explicar buenos eventos es interno en lugar de externo, las personas que

creen que son la causa de buenos eventos tienden a quererse a sí mismos mejor que las personas que creen que los buenos eventos vienen de otros sujetos o circunstancias, además la persona optimista asume la responsabilidad del resultado adverso de sus acciones, las analiza y no menosprecia sus esfuerzos; al contrario, aprenden de sus errores.

Los estudiantes nuevamente se hallan en una posición media sobre hallar a un responsable sobre los acontecimientos buenos, positivos que se presentan en sus días, la forma en como ellos interpretan podría hallarse incluso ligado a un tema cultural, donde cada individuo no valora su propio esfuerzo por tal motivo que no hallan sentido en seguir intentando indiferentemente del resultado y continuar creciendo a nivel personal, puesto que el sentido de persistencia por lograr algo por mérito propio esta devaluado en los sujetos.

Es así, que lo que lo expresado de manera verbal por parte de los estudiantes de la carrera denota que en una mayoría ellos responden a "a veces y/o depende se atribuye a sí mismo o a los demás situaciones buenas", es así que la autoeficacia y la sensación de control conceptos estrechamente relacionados con el optimismo no se hallan fuertemente presente, Cuando alguien se siente capaz de hacer cosas para influir en su medio, más probable será que desarrolle una actitud positiva y optimista. Y la mayoría de las veces no se tratará de tomar grandes decisiones, sino de pequeñas oportunidades donde el estudiante experimente el "disfrute" de lograr lo que se ha propuesto. Y según Giménez (2009) la actividad académica proporcionan (o deberían proporcionar) en las que el estudiante pone a prueba sus capacidades y obtienen información sobre sus logros.

Aunque hemos destacado los contrastes entre optimismo y pesimismo, el optimismo no es simplemente la ausencia de pesimismo, por lo tanto los dos conceptos no son mutuamente exclusivos. La retórica de "Yo no soy pesimista, soy realista" ha sido utilizada incorrectamente como argumento en contra el optimismo. Los psicólogos Peterson y Seligman (2004) nos

recuerdan que el realismo es una fortaleza muy relacionada con la apertura de mente y juicio, y que esta fortaleza conlleva analizar todos los lados del problema, (no solamente el lado negativo) analizando de manera más eficaz el problema y centrándose en las vertientes positivas del asunto.

Por supuesto que el optimismo puede ser costoso si se torna demasiado irreal, asumiendo riesgos personales que pueden llevar a la negligencia de conductas saludables. El optimismo no significa mirar el mundo a través de gafas de color de rosa y pasar por alto problemas y peligros. Ser optimista significa abordar la vida de frente, centrándose en las soluciones y posibilidades, sabiendo aceptar y reconocer, si llega el caso, que no hay soluciones y es conveniente un cambio de perspectiva.

CAPÍTULO CINCO

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A. CONCLUSIONES

En base a la fundamentación teórica, técnicas e instrumentos utilizados de la nueva corriente de la psicología, la "Psicología Positiva", se puede inferir que en la Carrera de Psicología el optimismo no es una característica resaltante de los estudiantes, de tal modo que las descripciones que se presentaran a continuación, reflejan el estado de las personas que estudian psicología respecto a su diario vivir.

- Se señala que los estudiantes ante situaciones desfavorables suelen sentirse pesimistas (dejando de lado cualquier posibilidad positiva) en su modo de actuar y responder ante la frustración académica, del mismo modo en la comparación con sus pares referido a lo académico y logros personales, es así que dejan de lado el propio esfuerzo y las capacidades personales, convergiendo en lamentaciones que no dejan sin acción aparente en dar soluciones.
- De igual modo, ante situaciones positivas suelen mostrarse pesimistas, es decir, si acontece algo bueno, los estudiantes disfrutan el momento e intentan prolongarlo, pero no contemplan la posibilidad de que este pueda suceder nuevamente, omitiendo el hecho de que las situaciones de bienestar (mayoritariamente) tendrán lugar siempre y cuando ellos se lo propongan, a estos escenarios lo denominaran como "golpes de suerte". Asimismo, vislumbran el futuro con duda, se presentan vacilantes en sus futuras acciones, dejando al azar sus posibles logros.
- Por otro lado, se concluye que existe una separación de pensamiento entre ser: "optimistas prácticos" y "optimistas auto percibidos". El primero hace alusión a la práctica de situaciones reales que generan esperanza y no un acto de fe (creer sin evidencia); es decir, aquellos hechos que forjan un pronóstico óptimo del futuro. En cambio el optimismo auto percibido alude a

cómo las personas se perciben en relación a su nivel de optimismo, es decir, las consideraciones que se realizan sobre cuán optimista es y que pueden estar ligadas o no a sus prácticas esperanzadoras, en otras palabras autodefinirse basado en prácticas optimistas es propio de alguien que posee esta fortaleza, mientras describirse a sí mismos como optimistas y no realizar prácticas optimistas da lugar a que el futuro deje de ser esperanzador para convertirse en un porvenir basado en fe (esperar más allá de los hechos), dejando de ser una percepción real y deformando la concepción legitima del optimismo.

Con respecto a lo mencionado, se indica que los estudiantes son discretamente optimistas ante situaciones negativas, esto hace mención a creencias infundadas del optimismo como aquello que no permanecerá en el tiempo, además que no tendrá influencia sobre otros ámbitos y que la responsabilidad de circunstancias adversas no es culpa de los demás. Sin embargo, la auto percepción que tienen sobre los puntos mencionados demuestra que no se manifiesta de tal modo.

- Así mismo, las situaciones negativas si prevalecen en la muestra, es decir, encontrar el lado positivo para aprender y mejorar a partir de este tipo de circunstancias no es de las mejores habilidades que desarrollan, hay que mencionar, además describen las situaciones que vivencian son descritas usando los adverbios: “siempre” y “nunca”.
- De igual modo los estudiantes permiten que las situaciones adversas influyan en uno o varios ámbitos de su vida. La autoeficacia y la sensación de control ante estos casos no se desarrollan plenamente, de otro modo, estos escenarios serian abordados de forma positiva (controlando y conociendo los límites de lo que sucede para forjar un desarrollo positivo de lo que acontece).
- La autoestima es un tema poco trabajado en los estudiantes, y se relaciona con el hecho de que se culpan a sí mismos por las situaciones negativas (internalizar), existe tendencia a desarrollar

un tipo de “culpa general” la cual generaliza las consecuencias de una acción negativa a situaciones pasadas y futuras en ámbitos como: familiar, social, académico, personal; este tipo de culpa inmoviliza al estudiante, fomenta el error en su sentido nocivo, para quien lo experimenta. En cambio la “culpa conductual” no cobra suficiente importancia a pesar de que esta seria de mayor utilidad, ya que se centra en una situación específica y ayuda al estudiante a aprender de los errores y buscar nuevos modos de enfrentarse a las dificultades.

- En contraparte, no encuentran razones o motivos suficientes para identificarse como responsables de acontecimientos favorables a lo largo de su vida, por lo que rara vez se atribuyen a sí mismos situaciones buenas, e incide en ámbitos tales como: El familiar, académico, emocional, logros personales.
- Entonces por las características encontradas acerca del optimismo en los estudiantes, se infiere que este responde a motivaciones extrínsecas (motivaciones externas, y se da por las consecuencias positivas o negativas que otras personas puedan tomar.), basadas en razonamientos éticos del sentido del “que se debe hacer” los cuales son socialmente impuestos por grupos con vigencia de poder, que desembocan en un actuar moral (el ser bueno) de la buena voluntad.

Es así que una persona busca tener una profesión, porque es bueno y lo convierte en una persona de bien (hecho moral), estudia y se esfuerza porque está haciendo bien (buena voluntad) y entiende que es lo mejor para su futuro, es razonable tener profesión porque le brinda más posibilidades laborales (hecho ético) y persiste en concluir al carrera porque obtendrá un título al concluir (deber ser), todo en cuanto se argumenta deviene de razonamientos (ética) y juicios (moral) socialmente aprobado (motivación extrínseca), entonces el optimismo como praxis y

auto percepción devienen de fuera del individuo, ya sea para aumentar el nivel de optimismo o para disminuirlo.

- Finalmente se hace el cierre de este segmento mencionando que la cultura occidental tiene una larga tradición en asociar el optimismo, la ilusión y la esperanza con la ingenuidad, por eso es importante diferenciar con claridad el optimismo realista del "rosismo", la ingenuidad o el optimismo exacerbado. Se vive en un mundo complejo, y obviamente que sin análisis crítico, se puede perder fácilmente la mente, el horizonte o las metas; pero el optimismo realista, aquella fortaleza psicológica cuyos beneficios son vitales para la felicidad permitirá conseguir metas y tener una perspectiva ajustada sobre las situaciones de la vida.

Aunque se ha destacado los contrastes entre optimismo y pesimismo, el optimismo no es simplemente la ausencia de pesimismo, por lo tanto los dos conceptos no son mutuamente exclusivos. La retórica de "Yo no soy pesimista, soy realista" ha sido utilizada incorrectamente como argumento en contra el optimismo. Los psicólogos Peterson y Seligman (2004) nos recuerdan que el realismo es una fortaleza muy relacionada con la apertura de mente y juicio, y que esta fortaleza conlleva analizar todos los lados del problema, (no solamente el lado negativo) analizando de manera más eficaz el problema y centrándose en las vertientes positivas del asunto.

Por supuesto que el optimismo puede ser costoso si se torna demasiado irreal, asumiendo riesgos personales que pueden llevar a la negligencia de conductas saludables. El optimismo no significa mirar el mundo a través de gafas de color de rosa y pasar por alto problemas y peligros. Ser optimista significa abordar la vida de frente, centrándose en las soluciones y posibilidades, sabiendo aceptar y reconocer, si llega el caso, que no hay soluciones y es conveniente un cambio de perspectiva.

B. RECOMENDACIONES

Estudios han comprobado los beneficios del optimismo, los que incluyen una mayor concentración en tareas académicas, mejor rendimiento deportivo, mantenimiento de la salud física, prevención de enfermedades, adaptación a enfermedades crónicas, mayor manejo del dolor, mayor autoeficacia, menores niveles de depresión, reforzamiento de las emociones positivas, mayor círculo de amistad y mayor apoyo social (Peterson y Seligman 2004, Zinder, Rand y Sigmon 2002). El optimismo tiene también un efecto protector tras situaciones complicadas en la vida, el estrés puede aumentar intensamente, pero el optimismo lo amortigua y es capaz incluso de protegernos contra enfermedades prolongadas (Kivimaki et al., 2005).

Luego, tenemos que mientras que los optimistas esperan que les ocurran cosas positivas, los pesimistas esperan que les ocurran cosas negativas, es decir, ver el vaso medio lleno o medio vacío, dos enfoques con consecuencias muy diferentes al enfrentarse a un problema. Los optimistas serán más activos y se centrarán en planificar y encontrar soluciones mientras que los pesimistas tenderán a ser más autodestructivos, menos persistentes y evitarán enfrentarse a las situaciones debido a la visualización negativa de éstas.

Bajo lo expuesto, se recomienda:

- Realizar investigaciones de las razones, motivos por los cuales los estudiantes de la Carrera de Psicología son en general pesimistas.
- Promocionar programas dentro de la Carrera de Psicología que coadyuven en el fortalecimiento de una actitud optimista como persona y como futuro profesional en psicología.
- Imprentar, dentro de la curricula, contenidos que proporcionen información para que el futuro profesional de psicología aborde problemáticas con respuestas a las demandas del mercado sobre el optimismo: ¿Qué es? ¿Para qué sirve? y ¿Cómo se practica y desarrolla?

BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

Beneyto, V. (2010). “Efecto Mediador del Optimismo en los Sesgos Cognitivos Provocados por Emociones Inducidas”, tesis doctoral en el área de Psicología. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Madrid.

Castro, P. (2012). “Fortalecimiento de las Emociones Positivas en Función del Optimismo a Partir de la Psicología Positiva, en Personal Administrativo de la Universidad Mayor de San Andrés, tesis para optar al grado de licenciatura en Psicología. Universidad Mayor de San Andrés. La Paz.

Cannobbio, R. (2017). “Fortalezas De Carácter En Funcionarios(As) Policiales De Tránsito Central De La Paz”, tesis para optar al grado de licenciatura en Psicología. Universidad Mayor de San Andrés. La Paz.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. México D.F., México: Juventud.

Hidalgo, J. (2009). “Apoyo Social en Fortalezas Humanas a Través de Círculos Restaurativos en Privados de Libertad por Delitos Menores”, tesis para optar al grado de licenciatura en Psicología. Universidad Mayor de San Andrés. La Paz.

Mendoza, L. (2015). “Fortalezas Cognitivas En Estudiantes De Primer Año De La Facultad De Humanidades”, tesis para optar al grado de licenciatura en Psicología. Universidad Mayor de San Andrés. La Paz.

Seligman, M. (2003). *La Autentica Felicidad*. Buenos Aires, Argentina: Vergara.

Seligman, M. (2006). *Learned Optimism*. The United States: Vintage Book

Anónimo (2013). Métodos de investigación mixto: un paradigma de investigación cuyo tiempo ha llegado. *Práctica docente*. Recuperado el 04 de Octubre de 2019 de: https://practicadocentemexico.blogspot.com/2013/03/metodos-de-investigacion-mixto-un.html

Anónimo (2010). Las bases filosóficas del optimismo y pesimismo. *El filósofo loco*. Recuperado el 19 de agosto de 2019 de: https://elfilosofoloco.wordpress.com/2010/05/04/las-bases-filosoficas-del-pesimismo-y-el-optimismo/

Anónimo (s.f.). Optimismo. *Wikipedia*. Recuperado el 28 de diciembre de 2018 de: https://es.wikipedia.org/wiki/Optimismo

Arismendi A. (21 de abril de 2013). Tipos y Diseño de la Investigación. *Emirarismendi-planificaciondeproyectos*. Recuperado el 6 de agosto de 2019 de: http://planificaciondeproyectosemirarismendi.blogspot.com/

Baena M. (28 de Diciembre de 2016). La neurocientífica que estudia el optimismo. *El Espectador*. Recuperado de: https://www.elespectador.com/noticias/ciencia/neurocientifica-estudia-el-optimismo-articulo-672359

Contreras y Esguerra (2006). Psicología Positiva: Una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2(2), 311-319. Recuperado el 04 de julio de 2019 de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011&lng=pt&tlng=es.

Cruz J. (2012, octubre 20). La Filosofía del Optimismo. *Informa Magazine*, 12-13. Recuperado de: http://diotocio.com/wp-content/uploads/2012/12/informa29-articulo-optimismo.pdf

Del Bosque, D. (2017). Psicología Positiva. *Parentepsis*. Recuperado el 06 de enero de 2019 de: https://www.parentepsis.com/psicologia-positiva/

Estrada et al (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118. Recuperado el 01 de enero de 2019 de: https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf

García, A. (2018). Todo sobre optimismo ¿Qué significa ser una persona optimista? *CogniFit Salud, Cerebro & Neurociencia*. Recuperado el 31 de diciembre de 2018 de: https://blog.cognifit.com/es/optimismo-persona-optimista/

Giménez, M. (2005). Optimismo y pesimismo Variables asociadas en el contexto escolar. Pulso, 9-23. Recuperado de: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1370895.pdf

Hamui, A. y Varela, M. (2012). La técnica de los grupos focales. *Elsevier, 2* (1), 55-60. Recuperado de: http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/V2Num01/09_MI_HAMUI.PDF

Londoño, C. (2009). Optimismo y Salud Positiva Como Predictores de la Adaptación a la Vida Universitaria. *Acta Colombiana de Psicología, 12 (1),* 95-100. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v12n1/v12n1a09.pdf

Martínez, A. (2018). ¿Qué es el optimismo?. *Psicología en Positivo*. Recuperado el 28 de diciembre de 2018 de: https://www.antonimartinezpsicologo.com/optimismo

Real Academia Española (2018). Optimismo. Recuperado de: http://dle.rae.es/?id=R7X7UMv

Remor, E., Amorós, M., Carrobles, J. (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *Anales de Psicología, 22* (1), 37-44. Recuperado de: http://www.redalyc.org/pdf/167/16722105.pdf.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55, 5-14. http://dx.doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5

Steingberg D. (2013). Optimismo y filosofía. Nueva Acrópolis Organización Internacional. Recuperado el 08 de agosto de 2019 de: https://biblioteca.acropolis.org/optimismo-y-filosofia/

Vera, B. (2006). Psicología Positiva: Una Nueva Forma De Entender La Psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), 3-8. Recuperado de: http://www.redalyc.org/html/778/77827102/

Vera, P. et al. (2017). Relación entre optimismo y salud bajo la influencia de las creencias religiosas en dos muestras latinoamericanas. *Revista Latinoamericana de Psicología, 49* (3), 213-221. Recuperado de:https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120053417300286

ANEXOS

ANEXO N°1

GUÍA DE GRUPO FOCAL

OPTIMISMO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA U.M.S.A.

1. **Permanente Malo (PmB): Hace referencia a lo negativo, en términos de tiempo, durará siempre o nunca terminará**.
   - Alguna vez pensaron o sintieron así.
   - Cuán frecuente piensan o sienten así.
2. **Penetrante Malo (PvB): Una situación negativa influye en otras situaciones o un ámbito específico.**
   - Alguna vez pensaron o sintieron así.
   - Cuán frecuente piensan o sienten así.
3. **Esperanza Mala (HoB): Hace referencia a lo positivo, en términos de tiempo, durará siempre o nunca, y estará presente en todas las situaciones.**
   - Alguna vez pensaron o sintieron así.
   - Cuán frecuente piensan o sienten así.
4. **Personalización Mala (PsB): Hace referencia a acontecimientos malos, culparse o culpar por acontecimientos negativos.**
   - Alguna vez pensaron o sintieron así.
   - Cuán frecuente piensan o sienten así.
5. **Nivel de optimismo ante situaciones Malas (Total B): Se sienten optimistas ante situaciones malas.**
   - Alguna vez pensaron o sintieron así.
   - Cuán frecuente piensan o sienten así.
6. **Permanente Bueno (PmG): Hace referencia a que las situaciones positivas, en términos de tiempo, durará siempre o nunca terminará.**
   - Alguna vez pensaron o sintieron así.
   - Cuán frecuente piensan o sienten así.
7. **Penetrante Bueno (PvG): Brinda explicaciones de sucesos positivos atribuyendo que en todo suceso puede lograr un resultado positivo.**
   - Alguna vez pensaron o sintieron así.
   - Cuán frecuente piensan o sienten así.
8. **Personalización Buena (PsG): Atribuye los hechos positivos a sí mismo o los demás.**
   - Alguna vez pensaron o sintieron así.
   - Cuán frecuente piensan o sienten así.
9. **Nivel de optimismo ante situaciones Buenas (Total G): Se sienten optimistas ante situaciones malas.**
   - Alguna vez pensaron o sintieron así.
   - Cuán frecuente piensan o sienten así.
10. **Nivel de optimismo y pesimismo General (G-B): Cómo interpretan su optimismo (a si mismos, a otros, en el tiempo, en las situaciones positivas o negativas).**
    - Alguna vez pensaron o sintieron así.
    - Cuán frecuente piensan o sienten así.
11. **Nivel de optimismo como fortaleza: Piensan o sienten que tienen presente el optimismo como fortaleza.**
    - Alguna vez pensaron o sintieron así.
    - Cuán frecuente piensan o sienten así.

ANEXO N°2

CUESTIONARIO DE OPTIMISMO

Nombre: ……..

Edad: …… Sexo: ……

Carrera: …… Semestre: …… Año de ingreso: ……..

CONSIGNA

Lea la descripción de cada una de las situaciones e imagínelas vívidamente como si la estuviera atravesando. Es probable que no haya experimentado nunca alguna de las situaciones en cuestión, pero eso no importa. Tal vez las respuestas parezcan no coincidir, pero siga delante de todos modos y haga un círculo en torno de A o B, eligiendo la que le parezca más probable para usted. Es posible que no le guste cómo se expresan algunas respuestas, pero no deberá escoger lo que usted cree que diría o cómo le caerían bien los demás, elija la respuesta que le parezca más viable.

1. El trabajo o tarea a mi cargo tiene gran éxito

a. Vigilo de cerca el trabajo de cada uno

b. *Todos le dedican mucho tiempo y energía*

2. Solucioné un problema con mi pareja (amiga/o, compañera/o de trabajo) después de pelearme

a. *Se solucionó porque lo perdoné*

a. *Se solucionó porque casi siempre me perdona*

3. Me perdí cuando iba en movilidad a casa de un amigo, porque

a. Me bajé en una esquina equivocada, no conocía bien el lugar

b. *Mi amigo me dio mal la dirección*

4. Mi pareja (amiga/o, compañera/o de trabajo) me da un regalo sorpresivamente y pienso

a. Lo hace porque le aumentaron el sueldo

b. *Me lo dio porque anoche lo invité a cenar*

5. Olvidé que era el día del cumpleaños de mi pareja (amiga/o, compañera/o de trabajo) porque

a. No soy buena/o para recordar la fecha de los cumpleaños

b. *Había otras cosas que me preocupaban*

6. Un/a admirador/a secreto/a me dejó una poesía, porque

a. *Le parezco agradable o atractiva/o*

b. *Le caigo simpática/o a todos*

7. Me postulo a un cargo y gano porque

a. *Dediqué mucho tiempo y energía en prepararme*

b. *Trabajo intensamente en todo lo que hago*

8. Falté a un compromiso muy importante porque

a. *A veces me falla la memoria*

b. *Olvidé consultar mi agenda*

9. Me postulé a un cargo y perdí, porque

a. *No me preparé lo suficiente*

b. *El que ganó conocía gente más influyente que lo ayudó*

10. Me invitaron a una cena

a. *Me comporté muy simpática/o con todos esa noche*

b. *Soy siempre un/a invitado/a muy agradable*

11. Impedí un crimen llamando a la policía, porque

a. *Un ruido extraño me llamó la atención*

b. *En esa oportunidad estaba particularmente alerta*

12. Mi salud fue excelente todo el año y fue gracias a que

a. *Me expuse poco y no hubo muchos enfermos cerca*

b. *Comí siempre bien, tomé mi descanso y las previsiones correspondientes*

13. El bibliotecario me llamó la atención porque no devolví un libro a su debido tiempo, y es que

a. *Cuando me interesa mucho la lectura suelo olvidarme de todo, hasta de mi nombre*

b. *Estuve muy ocupado/a trabajando y tuve que devolverlo*

14. Hice un negocio con mi amigo y gané mucho dinero, porque

a. *Mi amigo supo invertir en el momento justo*

b. *Mi amigo es un excelente negociante*

15. Gané la carrera pedestre anual de “El Diario”, porque

a. *Me sentía invencible*

b. *Me entrené muchísimo*

16. Di mal un examen para el trabajo, porque

a. *No estuve tan brillante como las otras personas*

b. *No me había preparado bien*

17. Preparé una comida especial para mis invitados/as y ellos/as apenas la probaron, porque

a. *No cociné del todo bien*

b. *Preparé todo muy de prisa*

18. Perdí una prueba deportiva a pesar de haberme preparado durante mucho tiempo, porque

a. *No tengo grandes condiciones como deportista*

b. *No sirvo para practicar ese deporte*

19. Anoche me quedé sin dinero para pagar la movilidad, y estaba en una calle oscura. Eso sucedió porque

a. *No me fijé si traía la billetera*

b. *Mi pareja (amiga/o, compañero/a de trabajo) sacó la billetera de mi bolsillo sin avisarme*

20. Perdí el control discutiendo con un compañero/a de trabajo

a. *Él siempre está sermoneándome, porque cree tener la razón*

b. *Él estaba de mal humor*

21. Me descontaron mi salario por no haber entregado los formularios de impuestos a tiempo, porque

a. *Siempre lo he hecho a tiempo y correctamente, pero tuve un inconveniente*

b. *Anduve un poco perezoso/a para llenar formularios este año*

22. El (o ella) me rechazó una invitación para salir, porque

a. *Me sentía muy mal y lo eché todo a perder*

b. *Me sentí tímido/a y no le pedí con muchas ganas*

23. El mago me invita a subir al escenario para ayudarlo en una demostración, porque

a. *Estaba sentada/o en el mejor lugar*

b. *Yo era el indicado/a por mi entusiasmo*

24. Me invitan a bailar una pieza tras otra, porque

a. *Voy mucho a fiestas*

b. *Esa noche estaba especialmente en forma*

25. Le compro un regalo a mi pareja (amigo/a, compañero/a de trabajo) y no le gusta, porque

a. *No soy buena/o para elegir los regalos*

b. *El (o ella) tiene gustos muy exigentes*

26. Me fue bien en una entrevista para trabajo, porque

a. *Siempre tuve mucha confianza en mí mismo/a*

b. *Contesté bien durante la entrevista*

27. Cuento un chiste y todos se ríen, porque

a. *El chiste era buenísimo*

b. *Lo conté con mucha gracia en esa ocasión*

28. Mi jefe me da poco tiempo para terminar un trabajo, pero de todos modos lo cumplo, debido a que

a. *Soy bueno/a en mi trabajo*

b. *Soy una persona eficiente*

29. Me he sentido particularmente cansado/a en estos días, porque

a. *Nunca tengo tiempo para descansar*

b. *Tuve mucho más trabajo que de costumbre en estos días*

30. Invité a alguien para bailar y me rechazó, debido a que

a. *No bailo bien*

b. *A él (o a ella) no le gusta bailar*

31. Salvé a una persona que se atragantaba al comer, gracias a que

a. *Conozco una técnica para ayudar a las personas cuando de atragantan*

b. *Sé cómo proceder en situaciones críticas*

32. Mi pareja me pide un tiempo para pensar si desea seguir con la relación

a. *Lo pidió porque soy demasiado egocéntrica/o*

b. *Lo pidió porque le dedico poco tiempo*

33. Un/a amigo/a dice algo que lastima mis sentimientos, y lo hizo porque

a. *Siempre dice lo que piensa sin tomar en cuenta los sentimientos de los demás*

b. *Mi amigo/a estaba de mal humor y habló conmigo para desfogarse*

34. Mi jefe me pide consejo, porque

a. *Soy un experto/a en el área que quiere asesorarse*

b. *Soy bueno/a dando consejos*

35. Un amigo/a me agradece mi compañía en una situación conflictiva, y lo hice porque

a. *Me encanta prestar ayuda en esos casos*

b. *Me preocupo siempre por la gente*

36. Lo pasé maravilloso en una reunión, debido a que

a. *Todos eran amigables*

b. *Yo estuve amigable*

37. Mi médico me confirma que estoy muy sano/a, y esto es porque

a. *Me aseguro de hacer ejercicio con frecuencia y alimentarme bien*

b. *Me mentalizo positivamente para estar sano/a*

38. Mi pareja (amigo/a) me invita a pasar un romántico fin de semana, porque

a. *Él (o ella) necesitaba salir unos días*

b. *A él (o ella) le gusta visitar nuevos lugares*

39. Mi médico me ha dicho que estoy comiendo mucho azúcar, lo cual se debe a que

a. *No presto mucha atención a mi dieta o a las consecuencias de mi alimentación*

b. *Es inevitable ingerir azúcar, está en todas partes*

40. Me piden que me haga cargo de un proyecto importante, porque

a. Acabo de completar con éxito algo parecido

b. *Soy buen/a supervisor/a*

41. He estado discutiendo mucho con mi pareja, porque

a. He estado de mal humor y me he sentido presionada/o últimamente

b. *El (o ella) ha estado mostrándose agresivo/a*

42. Me tropiezo mucho cuando bailo porque

a. Bailar es difícil

b. *Por lo general los pisos lustrados son muy resbaladizos*

43. Me dieron un memorándum de felicitación por ser el/la "mejor trabajador/a del año", porque

a. Resolví un problema importante

b. *Yo era el/la mejor trabajador/a*

44. Hice un negocio y perdí la mayor parte de mi dinero

a. No averigüé los costos en el mercado

b. *Elegí muy mal el momento para invertir*

45. Gané la lotería

a. Fue pura casualidad

b. *Elegí el número debido*

46. Aumenté de peso durante las vacaciones y ahora no puedo volver al/a la de antes, porque

a. A la larga, las dietas no sirven

b. *La dieta que intenté no me dio resultados*

47. Estoy internado/a en el hospital y viene poca gente a visitarme, porque

a. Soy muy irritable cuando me enfermo

b. *Mis amigos no se preocupan mucho por cosas así*

48. Fui a retirar dinero al banco y me dijeron que no tenía fondos, porque

a. Suelo sobrestimar cuánto dinero tengo ahorrado

b. *Suelo olvidarme de reponer el dinero que saco de mi cuenta*

ANEXO N°3

ESCALA DE VIRTUDES Y FORTALEZAS DE VALORES EN ACCIÓN (VÍA)

Nombre: ……..

Edad: ……Sexo: ……

Carrera: …… Semestre:…… Año de ingreso: ……..

CONSIGNA

Este cuestionario sirve para conocer aspectos sobre su optimismo. Por favor, conteste a las preguntas. Si no está seguro qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser su primera respuesta.

Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida durante las **dos últimas semanas**. Por favor, lea cada pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala de cada pregunta que sea su mejor respuesta.

1) "Siempre veo el lado bueno de las cosas" es:

Muy propio de mí	5
Propio de mí	4
Neutro	3
Poco propio de mí	2
Impropio de mí	1

2) "Raras veces tengo un plan bien desarrollado de lo que quiero hacer" es:

Muy propio de mí	1
Propio de mí	2
Neutro	3
Poco propio de mí	4
Impropio de mí	5

Sume el total de estas dos preguntas y anótelo aquí: _____

Es su puntuación relativa al optimismo

ANEXO N°4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo (……..) con CI N° ……..expedida en ……

Expreso voluntaria y conscientemente mi deseo de participar en la realización de las pruebas: "Cuestionario de Optimismo" (Seligman 2006) y la "Escala de Virtudes y Fortalezas de Valores en Acción (VÍA)" (Peterson, C. y Seligman 2003), tras haber sido informado/a acerca de la investigación en fecha y lugar previstos por la autora de la investigación.

……

Firma

Yo (……..) con CI N° ……..expedida en ……

Expreso voluntaria y conscientemente mi deseo de participar en la realización de las pruebas: "Cuestionario de Optimismo" (Seligman 2006) y la "Escala de Virtudes y Fortalezas de Valores en Acción (VÍA)" (Peterson, C. y Seligman 2003), tras haber sido informado/a acerca de la investigación en fecha y lugar previstos por la autora de la investigación.

……

Firma

Yo (……..) con CI N° ……..expedida en ……

Expreso voluntaria y conscientemente mi deseo de participar en la realización de las pruebas: "Cuestionario de Optimismo" (Seligman 2006) y la "Escala de Virtudes y Fortalezas de Valores en Acción (VÍA)" (Peterson, C. y Seligman 2003), tras haber sido informado/a acerca de la investigación en fecha y lugar previstos por la autora de la investigación.

……

Firma