



Universidad Nacional
Federico Villarreal

Vicerrectorado de
INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE PSICOLOGIA

**OPTIMISMO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD ESTATAL DE LIMA**

Tesis para optar el título de Licenciado en
Psicología con mención en Psicología Clínica

AUTOR

Suárez Vera, Luigi Alberto

ASESORA

Mayorga Falcón, Elizabeth

JURADO

Figueroa Gonzáles, Julio

Vallejos Flores, Miguel

Díaz López, David

Lima – Perú

2018

Dedicatoria

A mis padres y maestros que con su ejemplo fomentaron en mi la curiosidad y deseo de ser mejor cada día.

Agradecimiento

A mis padres por su apoyo incondicional a través de todos estos años. A mi asesora Mg. ELIZABETH MAYORGA FALCON por su apoyo incondicional en todo el proceso de desarrollo del presente trabajo, muchísimas gracias.

A cada participante y directivo de la facultad de psicología de la universidad Federico Villareal por brindarme las facilidades del caso y colaboración para el desarrollo de la presente investigación.

A cada maestro que fomento en mí el deseo de seguir comprendiendo cada vez más el comportamiento humano.

OPTIMISMO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD ESTATAL LIMA

Luigi Alberto Suarez Vera
Facultad de Psicología
Universidad Nacional Federico Villarreal

Resumen

La presente investigación se realizó con el objetivo de establecer el grado de relación entre el optimismo y la ansiedad, la muestra estuvo compuesta por 285 estudiantes universitarios de primer y segundo año de psicología, de los cuales la distribución según sexo fue de 29.5% para varones y 70.5% para mujeres, se aplicó la escala de ansiedad de Zung y la escala de orientación hacia la vida (LOT-R) para medir las variables de estudio, se halló $r = -.402$ que indica una correlación negativa y de intensidad moderada, respecto a la significancia se obtuvo $p < .01$ lo que señala que la correlación es altamente significativa. Esto implica que a mayor nivel de ansiedad menor nivel de optimismo. También se buscó determinar si el sexo y la edad guardaban relación con las variables del estudio, solo se hallaron diferencias significativas en cuanto a la ansiedad según sexo, con predominancia hacia el sexo femenino ratificando datos de estudios precedentes.

Palabras clave: Ansiedad, Optimismo, Universitarios, Perú, Relación.

OPTIMISM AND ANXIETY IN STUDENTS OF A STATE UNIVERSITY LIMA

Luigi Alberto Suarez Vera
Facultad de Psicología
Universidad Nacional Federico Villarreal

Abstract

The present research was carried out with the objective of establishing the degree of relationship between optimism and anxiety, the sample was composed of 285 first and second year university students of psychology, of which the distribution by sex was 29.5% for males and 70.5% for women, the Zung anxiety scale and the life orientation scale (LOT-R) were applied to measure the study variables, $r = -.402$ was found indicating a negative correlation and moderate intensity, regarding the significance, $p < .01$ was obtained, which indicates that the correlation is highly significant. This implies that the higher the level of anxiety, the lower the level of optimism. We also sought to determine if sex and age were related to the variables of the study, only significant differences were found in terms of anxiety according to sex, with predominance towards the female sex ratifying data from previous studies.

Keywords: Anxiety, Optimism, University, Peru, Relationship.

Índice de contenido

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Resumen	iv
Abstract	v
Índice	vi
Índice de tablas	viii
Capítulo I: Introducción	9
1.1 Planteamiento y formulación	10
1.2 Antecedentes de la investigación	13
1.3 Objetivos	19
1.3.1 Objetivo general	19
1.3.2 Objetivo específico	19
1.4 Justificación e importancia	19
1.5 Hipótesis	20
1.5.1 Hipótesis General	20
1.5.2 Hipótesis Específicas	20
Capítulo II: Marco teórico	21
2.1 Bases teóricas científicas	21
2.1.1 Ansiedad	21
2.1.1.1 Breve reseña histórica	21
2.1.1.2 Epidemiología ansiedad	23
2.1.1.3 Modelos teóricos de la ansiedad	24
2.1.1.3.1 Modelo conductual	24
2.1.1.3.2 Modelo cognitivo	25
2.1.1.3.3 Modelo cognitivo conductual	27
2.1.1.4. Factores predisponentes	29

2.1.2 Optimismo	30
2.1.2.1 Breve reseña histórica	30
2.1.2.2 Modelos teóricos	32
2.1.2.2.1 Estilo optimista pesimista	32
2.1.2.2.2 Optimismo disposicional	34
Capitulo III: Método	36
3.1 Tipo y diseño de investigación	36
3.2 Ámbito Temporal y Espacial	37
3.3 Variables del estudio	37
3.3.1 Definición conceptual	37
3.3.2 Definición operacional	37
3.4 Población y Muestra	38
3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	41
3.4.1 Escala de orientación hacia la vida LOT-R	41
3.4.2 Escala de ansiedad de Zung	43
3.6 Procedimientos	45
3.7 Análisis de Resultados	45
Capitulo IV: Resultados	47
Capítulo V: Discusión	52
Conclusiones	56
Recomendaciones	57
Referencias	58

Lista de tablas

Número		Pág.
1	Distribución de los participantes en la investigación por año de estudio y sexo	39
2	Distribución de los participantes por zona de procedencia y año estudio	40
3	Alfa de Cronbach de la escala de orientación hacia la vida – LOT-R en la presente investigación	43
4	Alfa de Cronbach de la Escala de ansiedad de Zung en la presente investigación	45
5	Frecuencias de niveles de optimismo en estudiantes de primer y segundo año de psicología	47
6	Frecuencias de niveles de ansiedad en estudiantes de primer y segundo año de psicología	48
7	Prueba de normalidad para variables ansiedad y optimismo	48
8	Análisis de varianza de optimismo según sexo	49
9	Análisis de varianza de optimismo según edad	49
10	Análisis de varianza de ansiedad según sexo	50
11	Análisis de varianza de ansiedad según edad	50
12	Análisis de nivel correlación entre optimismo y ansiedad	51

Capítulo I

Introducción

La idea de realización de este trabajo surgió en el internado cuando asistía en consulta a algunos universitarios, me percaté de que era muy frecuente el motivo de consulta por presentar ansiedad en jóvenes y adolescentes, usualmente muchos de ellos no poseían estrategias para poder manejar la ansiedad.

Por dicha situación mi interés en el tema se acrecentó, es innegable que actualmente hay gran influencia del abordaje compensatorio en la intervención psicología es decir se trata de reparar las áreas de déficit, además es destacable que la influencia de la psicología positiva aun no es muy evidente en el abordaje de esta problemática, razón por la que me interese en buscar algún factor que pudiera ejercer de protección contra la ansiedad.

Por lo que se planteó el presente estudio entre una variable estudiada por la psicología positiva que es el optimismo y la problemática que cada vez afecta más a diferentes grupos en distintas formas que es la ansiedad.

La presente investigación está dividida en cinco capítulos, en el primero se plantea la problemática, antecedentes de investigaciones y se presentan los objetivos e hipótesis del estudio, en el segundo se esquematizan las bases teóricas de las variables, en el tercer capítulo se enmarca la muestra y aspectos

metodológicos, en los capítulos cuatro presentan los resultados obtenidos en el estudio y por último en el cinco se discutirán los resultados con estudios con investigaciones precedentes y bases teóricas.

Consideramos que el aporte del presente estudio es que se podrá tener en cuenta un recurso que es el optimismo para la prevención de la ansiedad, además de afianzarla intervención en los problemas de ansiedad al tener en consideración este recurso

1.1 Descripción y formulación del problema

Desde la perspectiva clínica se puede entender la ansiedad como un vago sentimiento de incomodidad cuyo origen es frecuentemente inespecífico o desconocido para el sujeto con respuestas desproporcionadas (Gordon, 2003). De forma ordinaria el término abarca la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, el experimentar ansiedad no se limita estrictamente a lo patológico si no es también en el común de los días.

Según la O.M.S revelo que los desórdenes relacionados con la ansiedad presentaron entre el 2005 y 2015 un incremento del 18%. Fiestas et al. (2014), como parte del estudio mundial de la salud mental en el Perú; concluyó que, para la edad de inicio de los trastornos mentales y prevalencia de vida, esta fue más temprana para los trastornos de ansiedad con 15 años de edad y los índices de prevalencia de vida que se sitúan en el 14.9%.

Por los diferentes estudios e investigaciones realizados hasta el momento se demuestra el alto impacto negativo que tiene la ansiedad en el comportamiento, optimismo, rendimiento académico, y otros. Así mismo se ha correlacionado la

calidad de vida con el optimismo (Pastells y Font, 2014). También otros estudios demuestran que la ansiedad influye en el ámbito académico: según Gaudry y Spielberger en 1971, los estudiantes tienden a presentar prácticas académicas deficientes en aquellos escenarios en los cuales se presentan niveles de ansiedad son elevados. En el ámbito clínico en 2004, Stein y Heimberg concluyeron que quienes padecían trastorno de ansiedad generalizada mostraban medidas menores de satisfacción con la vida familiar y bienestar general a comparación de quienes no presentaban el cuadro. También reportaron que un factor que influye en la sensación de bienestar general son las expectativas a futuro es decir el optimismo.

El interés sobre la ansiedad fue aumentando desde la década de los años cincuenta, según Malmö, en 1957, concebía está, como una dolencia de sobreexcitación, en tanto la exposición prolongada ante un estímulo excitante que desembocaba en una incapacidad para la inhibición de la excitación.

Según Husain y Jack Maser en 1985, afirmaron que esta década sería conocida como la década de la ansiedad. En esas épocas el constructo era conocido como neurosis de ansiedad y cuya característica más relevante era preocupación ansiosa que llegaba hasta el pánico, acompañada de somatización. Es de destacar que en la actualidad los trastornos de ansiedad están ocupando uno de los primeros lugares entre los trastornos del comportamiento con mayores índices de presencia en todo el mundo.

Si bien se pueden recabar información a través de la observación comportamental y entrevista, las escalas y test psicológicos se muestran eficientes como instrumentos para medir la ansiedad. Algunos de estos instrumentos son la

escala de Zung (1965), inventario de Spielberger ansiedad: estado - rasgo (1980) e inventario de ansiedad de Beck (1988) entre otros.

Se ha relacionado la ansiedad con la depresión (Grenthel y Álvarez, 2018), con el estrés (Rodríguez y Gallegos, 2010); y con el rendimiento académico (Reyes, 2003) entre otros más, En la presente investigación se relaciona la ansiedad con el optimismo, así mismo con las variables de control sexo y edad.

Según Segerstrom en 2010, conceptualiza la tendencia optimista como aquella creencia que cada persona tiene; de que en su vida acontecerán buenas experiencias. Este constructo que ampliamente se ha estudiado por la psicología positiva ha reportado relaciones consistentes como factor protector contra la ansiedad en estudios precedentes. En una investigación realizada en una universidad peruana en 2016 por Arequipeño y Lastra encontraron que existe una correlación negativa y altamente significativa.

Así mismo según la O.M.S en 2015 reportó que entre la población las mujeres tienden a ser más susceptibles a sufrir un trastorno de ansiedad. En un estudio realizado por Rodríguez y Rosales en 2015 sobre los motivos de consulta más frecuentes, señalaron que dentro de los grupos etarios el que comprendía edades entre los veintiuno y treinta años tuvo como motivo de consulta principal la ansiedad. De lo recabado sostenemos que las variables antes mencionadas guardan relación en niveles significativos con la ansiedad. Por lo que la presente investigación busca determinar ¿Qué relación guarda la ansiedad y el optimismo en estudiantes de una universidad estatal?

1.2 Antecedentes de la investigación

1.2.1 Nacional

Dentro del ámbito nacional se ha presentado interés por conocer el impacto de la ansiedad y factores para su mejor manejo, como con el optimismo, a continuación, se enmarcan algunas de las más importantes investigaciones respecto al tema realizadas en nuestro país.

En el año 2016 Arequipeño y Lastra buscaron determinar la relación entre el optimismo y la ansiedad en estudiantes de la universidad privada de Tarapoto de la facultad de psicología, la investigación tuvo un carácter no experimental y fue de tipo correlacional, en ella participaron 137 estudiantes, de los resultados más relevantes encontraron una correlación negativa y altamente significativa ($r = -.226$; $p < .008$). Así mismo hallaron que entre los participantes el grupo que reporto mayores niveles de ansiedad con 52.6% se situó entre los 18 y 21 años. Cabe destacar que dicho grupo etario donde obtuvieron índices elevados de ansiedad cursaba el primer año de formación universitaria, y que el grupo donde menos presencia de índices de ansiedad se obtuvieron fue el que cursaba cuarto ciclo de carrera con un 28.5%.

Respecto a la ansiedad en nuestro país en 2016 Oviedo, Lecca, Ayala y Solís buscaron conocer la relación entre la ansiedad con el afrontamiento en estudiantes universitarios de la facultad de trabajo social, los participantes fueron 100 y las edades de estos fluctuaban entre los 18 y 22 años, de los resultados más relevantes se podría destacar que la puntuación promedio en la medición de ansiedad realizada con la escala de Zung fue de 52.7, esto ubica a la muestra con niveles de

ansiedad marcada a severa. Además, en dicho estudio concluyeron que los niveles de ansiedad no presentan relación significativa con los estilos de afrontamiento, es importante señalar el índice elevado de ansiedad que hallaron en la muestra siendo; el 44 % presentaron niveles severos de ansiedad, el 27 % niveles de grado máximo, el 20 % niveles mínimos o moderados y solo el 9% no presentaron niveles de ansiedad.

En el año 2017 Medina realizó un estudio donde se buscaba conocer la relación que guarda el afrontamiento y el optimismo disposicional en pacientes con cáncer de mama, en este estudio participaron 51 mujeres diagnosticadas con cáncer de mama las edades de las participantes fluctuaban entre los 30 y 65 años de edad, las edades tenían una media de 53.3, de los resultados más relevantes encontraron relación directa y de magnitud mediana entre el optimismo y las estrategias de afrontamiento negación ($r=.37, p=.01$) esta estrategia comprende la realización de bloqueos mentales que son improductivos para el individuo. También halló una relación directa y de intensidad baja entre el optimismo y las estrategias de enfocar y liberar emociones con ($r=.28, p=.04$) estrategia que comprende focalizar las emociones desagradables y expresarlas con libertad, de la presente investigación se puede destacar la forma en la que el optimismo disposicional puede influir a la aceptación de una realidad tan difícil como es padecer de cáncer.

Respecto a la ansiedad Vento en 2017 planteó una investigación donde buscó analizar la relación entre la ansiedad rasgo-estado y las estrategias de afrontamiento, en la investigación participaron 95 estudiantes con edades que oscilaban entre los 17 y 37 años, que cursaban estudios en conservatorio de música de Lima. Concluyó que las mujeres y estudiantes migrantes presentaron mayores

niveles de ansiedad estado, con respecto a la ansiedad rasgo, Además se obtuvo correlaciones significativas para las estrategias: enfocar y liberar emociones ($r=.62$) esta estrategia comprende a como el individuo tendrá tendencia a enfocarse en las sensaciones displacenteras y las expresara con bajo control, las siguientes estrategias comparten una tendencia evitativa al afrontar a los estresores, ya que los sujetos que las usan tienden a presuponer que no cuentan con recursos para el afronte, estas son: desentendimiento conductual ($r=.50$), desentendimiento mental ($r=.36$) y negación ($r=.34$) obtuvieron una correlación significativa y directa con magnitudes mediana y grande.

En el año 2009 en nuestro país Salgado buscó establecer la relación entre la felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de lima, en este estudio participaron 275 sujetos, en la investigación como resultados más relevantes se destaca que se halló una relación entre la resiliencia y optimismo ($r=.27$). Así mismo en la relación de la felicidad y el optimismo ($r=.32$), también halló una relación negativa con un nivel de significancia de ($p=.01$) entre el optimismo y la edad, donde concluye que a mayor edad existe menos optimismo. Por último, al hacer la comparación de las variables según genero halló diferencias a favor de las participantes mujeres con una probabilidad menor a ($p=.001$), al comparar las medias observó que respecto al optimismo las mujeres en dicha población presentan niveles medios y los varones niveles bajos de optimismo en promedio.

1.2.1 Internacional

En el año 2011, Pavez, Mena y Vera realizaron una investigación en la ciudad de Chile, donde buscaron establecer el rol que podrían cumplir la felicidad y

optimismo como factor protector de la ansiedad, participaron 711 personas cuyas edades promediaban entre 18 y 24 años, a las cuales evaluaron con las escalas de ansiedad, optimismo, depresión y felicidad, de los resultados destacaron que el optimismo se evidenció como factor protector para la ansiedad rasgo, mientras que la felicidad presentó resultados como factor protector tanto para ansiedad como para depresión, además calcularon un valor de ajuste adecuado (0.648) con el cálculo estadístico R^2 de Nagelkerke estableciendo la existencia de una correlación fuerte ($r=0.8$) entre el optimismo, felicidad y la ansiedad. Además, encontraron que las mujeres eran más propensas a la ansiedad concordando con los datos antes reportados por la organización mundial de la salud.

En cuanto al optimismo también se ha sido estudiado en el ámbito deportivo por su gran impacto en los deportistas, Gullon, Martinez y Pallajares. en 2017 realizaron un estudio que busco analizar la influencia del optimismo y pesimismo en los campeones de España de cada una de las disciplinas olímpicas examinadas, ya que dichos deportistas tienden a estar sometidos a estrés y mucha presión, se ha reportado que los deportistas pueden llegar a perder entre 8% y 4% de su peso previamente antes de la competición a disputar, de los resultados se destaca que los deportistas optimistas alcanzaron valores de 85,2% y 72,7% para los varones y las damas respectivamente, además que dentro de los 26 sujetos que obtuvieron medallas de oro olímpicas, solo 5 deportistas fueron pesimista a comparación de 17 optimistas.

Los hallazgos antes mencionados ratifican los de Seligman et al. en 1990 donde se comparó un grupo de competidores a los cuales tras realizar una prueba física, se les comunicaba un resultado negativo sobre el tiempo obtenido. Cuando

los deportistas volvieron a realizar la prueba se presentaron diferencias entre las dos ejecuciones realizadas, donde aquellos deportistas evaluados como optimistas igualaron e incluso superaron sus resultados respecto al primer ensayo. De lo expuesto se destaca que estas investigaciones brindan información relevante sobre el efecto del optimismo en el rendimiento a futuro por lo cual es considerable saber en qué medida los estudiantes universitarios son optimistas.

En un trabajo realizado en el año 2014 por Gázquez, Pérez, Mercader e Ingles donde Participaron 498 adultos mayores donde la media de edad se situaba en los 63.3 años. Analizaron la influencia que podría tener el Optimismo disposicional y los cinco factores de personalidad en la percepción de salud en adultos mayores. Concluyeron que los individuos optimistas presentaron mejor percepción de salud así mismo menores niveles de disfunción social, ansiedad y depresión. Se hallaron que las correlaciones de los factores de personalidad y optimismo son positivas y significativas con: extraversión ($r = .32$), la amabilidad ($r = .24$), la apertura ($r = .36$) y la responsabilidad ($r = 0.2$) e igualmente significativas pero negativas, en el neuroticismo ($r = -.32$). Cabe destacar que las características principales del factor Neuroticismo son; inseguridad emocional, niveles altos de ansiedad, curso incesante de preocupación y tensión, con propensión a la culpabilidad. Esto justificaría que las relaciones con los otros cuatro factores antes mencionados sean significativas y positivas, y que solo para el factor neuroticismo se presente una relación significativa pero negativa.

Ortín, Vega y Gosálvez en 2013 se plantearon analizar si existía relación entre el optimismo y las variables de ansiedad competitiva y autoconfianza, en dicho estudio participaron 133 jóvenes jugadores de balonmano. Los resultados

indicaron que los deportistas con perfil optimista, sienten menos ansiedad, tanto a nivel cognitivo como fisiológica, además de mostrar niveles elevados de autoconfianza. Así mismo hallaron relación altamente significativa entre el optimismo y la ansiedad fisiológica ($p=.011$). Los autores concluyen que, si bien algunos estudios indican una relación positiva entre ansiedad y rendimiento, (Zamora y Salazar, 2004), de los hallazgos evidencian que los niveles elevados de ansiedad competitiva afectan negativamente tanto el rendimiento como la satisfacción y bienestar físico.

Conocer la relación entre la ansiedad y el optimismo también se ha planteado en estudios clínicos como el de Pérez y Otero en 2013 donde se buscó conocer la relación entre la calidad de vida, la ansiedad, depresión y el optimismo disposicional en los pacientes con lupus eritematoso, participaron 41 pacientes y cuyos resultados más importantes son la presencia de niveles moderados de ansiedad en un 41%, además encontraron que 67% de los pacientes presentaban niveles elevados de optimismo disposicional al cual se atribuyó influencia positiva en las estrategias de afrontamiento hacia su situación, posibilitando la aceptación de que eran portadores de la enfermedad y aprendiendo a convivir con esa enfermedad. También hallaron que 75% de los sujetos usan el recurso al que los investigadores denominaron negación optimista, que consiste en esperar cosas buenas a futuro, pero propiciando el reconocimiento de la enfermedad. Por la investigación se destaca que, si bien los pacientes presentan niveles moderados de ansiedad, al usar recursos como el optimismo les posibilitaba sobrellevar su enfermedad de mejor manera.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación entre la ansiedad y optimismo en los estudiantes de una universidad estatal de Lima

1.3.2 Objetivos específicos

- a) Identificar los niveles de ansiedad en los estudiantes de una universidad estatal de Lima.
- b) Identificar los niveles de optimismo en los estudiantes de una universidad estatal de Lima
- c) Identificar si existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad según sexo y edad en los estudiantes de una universidad estatal de Lima
- d) Identificar si existen diferencias significativas en los niveles de optimismo según sexo y edad en los estudiantes de una universidad estatal de Lima

1.4 Justificación e importancia

En el Perú en el año 2016 Arequipeño y Lastra, encontraron que el grupo etario de universitarios de primer ciclo presentaba índices de ansiedad de 52%, Además, respecto al impacto mundial en el sector económico según la O.M.S. la depresión y la ansiedad cuestan a la economía mundial un billón de dólares anuales, así mismo cabe destacar las repercusiones en la calidad de vida de las personas que presentan ansiedad, por lo que se considera de suma importancia conocer la relación entre el optimismo y ansiedad. Actualmente los modelos de intervención se sitúan en el manejo y reducción de ansiedad, pero los programas

preventivos son escasos, desde la perspectiva de la psicología positiva que se enfoca en el desarrollo de cualidades y no la reducción de síntomas, el optimismo ha reportado funcionar como factor protector contra la ansiedad (Pavez, 2011). Por lo que los aportes de los resultados del presente estudio sentarán precedentes para realizar programas preventivos y afianzar los programas de intervención para los problemas de ansiedad.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis general

Hi: Existe relación entre la ansiedad y optimismo en los estudiantes de una universidad estatal de Lima

1.5.1 Hipótesis específicas

H₁. Existe diferencias significativas en los niveles de ansiedad en los estudiantes de una universidad estatal de Lima, según género y edad.

H₂. Existe diferencias significativas en los niveles de optimismo en los estudiantes de una universidad estatal de Lima, según género y edad.

Capítulo II

Marco teórico

2.1. Bases teóricas científicas

En el presente apartado se procederá a explicar los lineamientos teóricos más relevantes tomados en cuenta para el abordaje y explicación de las variables de estudio.

2.1.1 Ansiedad

2.1.1.1 Breve reseña histórica

La palabra ansiedad proviene del latín *Anxietas* cuya interpretación en la antigua Grecia era aflicción, Según Conti y Stagnaro en 2007 mencionan que desde el siglo XVIII el término es adoptado por el físico escocés William Cullen, para describir una dolencia del sistema nervioso cuyo principal síntoma era el nerviosismo, hasta ese momento el término solo se enfocaba para describir las repercusiones fisiológicas que la experimentaban los sujetos.

Es hasta el año de 1920 donde la ansiedad tomó realce en el contexto psicológico desde distintas perspectivas y cuyo concepto se fue ampliando tomando componentes emocionales y conductuales. Freud en 1964 introduce el término a la psicopatología, para él la ansiedad era un estado afectivo desagradable, caracterizado por la aprensión y una combinación de sentimientos y

pensamientos molestos para la persona, el postulaba que la ansiedad era el producto de la percepción consciente o inconsciente por parte del individuo que traducía a ciertos estímulos sexuales o de carácter agresivo.

En 1967 según Eysenck desde la perspectiva de las teorías de personalidad concebía la ansiedad como rasgo y estado, porque delimito una tendencia en los individuos a interpretar el riesgo o amenaza, respondiendo ante la misma con ansiedad, él propone que estas manifestaciones en la mayoría de casos iban acompañadas de una personalidad neurótica.

Según Barrio en 2009, desde 1980 hasta 1987 tras la redacción y revisión del DSM-III, los trastornos neuróticos pasaron a denominarse trastornos de ansiedad, así mismo se delimitaron criterios de inclusión y exclusión, esto posibilito que en años futuros se pudiera delimitar entre una ansiedad normal y patológica.

Tomando esto en cuenta Thyer en 1987 propone el valor funcional de la ansiedad, ya que él la consideraba conjuntamente con el miedo un mecanismo evolucionado de adaptación que posibilita y potencia la adaptación para la supervivencia además de la conservación de nuestra especie.

Con el pasar de los años, la conceptualización y las nuevas corrientes psicológicas que aparecieron, posibilitaron la definición de la ansiedad considerando otros aspectos. Ayuso, en 1988 la define como inquietud del ánimo o una fase de agitación que por lo general compone una de las sensaciones que experimenta con mayor frecuencia el ser humano, siendo así una complicada emoción displacentera que se tiende a manifestar a través de tensión emocional usualmente con un correlato somático.

Al realizar una exploración sobre los distintos postulados se destaca la propuesta de Miguel y Tobal (1990) engloba en su mayoría la conceptualización actual de la ansiedad definiéndola como : respuesta emocional, o forma típica de responder, que incluye aspectos cognitivos, displacenteros, de tensión y aprensión; en cuanto a lo fisiológico, caracterizada por un elevado grado de desactivación del sistema nervioso autónomo, y también de aspectos motores, que implican comportamientos desajustados y escasamente adaptativos.

En el año 1995 Sandin y Chorot delimitaron la característica más importante de la ansiedad; que es su carácter anticipatorio. Esto indica, aquella capacidad de anticipar o señalar el riesgo que se presenta para el propio sujeto, otorgándole un valor funcional importante a la ansiedad.

En una revisión de los trastornos de ansiedad realizada por Tortella en 2014 del manual diagnóstico y estadístico (DSM-5) publicado en el 2013, señala como características más relevantes hasta la actualidad que la ansiedad sigue siendo diagnosticada considerando una serie de criterios agrupados principalmente en los componentes emocionales, fisiológicos y cognitivos, así mismo que el manual cuenta con trece subcategorías donde se enmarcan los cuadros patológicos producto de la ansiedad.

2.1.1.2 Epidemiología ansiedad

La OMS para el 2009 presento cifras de prevalencia de vida a nivel mundial sobre la ansiedad, indicando que 20 % de la población mundial padece de ansiedad. Consecuentemente anuncia que se estima que la cantidad de personas que experimentara ansiedad en algún momento de sus vidas es de 400 millones.

También indico que en países como Estados Unidos de Norteamérica las estadísticas indican que 40 millones equivalente al 18.1% de la población, y cuyas edades de estos sujetos se encuentran en el intervalo de 18 y 54 años presentan ansiedad. También indican que el 25 % de la población experimentara algún tipo de trastorno de ansiedad.

Además, según Medina en 2018 en su artículo publicado en el diario la república, el Minsa comunico que en 2012 se realizaron un total de 170.904 atenciones para los trastornos de ansiedad y en 2016 se realizaron 244.636 atenciones para estos trastorno ansiedad, dando un margen de crecimiento amplio en tan solo cuatro años

En nuestro país según el instituto nacional de salud mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi, en su compendio estadístico de atenciones en 2016, para los casos por problemas de ansiedad se registraron 3877 atenciones, posicionándose la ansiedad como el tercer padecimiento con más índice de consulta.

2.1.1.3 Modelos teóricos de la ansiedad

Es innegable que se ha teorizado desde distintas perspectivas sobre el tema, pero para el presente trabajo se ceñirá la revisión y definición de los modelos conductual, cognitivo y cognitivo- conductual:

2.1.1.3.1 Modelo conductual

Este modelo plantea una explicación que liga el termino ansiedad hacia lo experimental y operativo, desde la perspectiva conductista la ansiedad es entendida como un impulso que provoca la conducta del individuo. Es así que Hull

en 1952, propuso que la ansiedad es un componente motivacional, que es responsable del potencial del sujeto a emitir una respuesta frente a una estimulación determinada.

Es así que relacionan la ansiedad con un grupo de estímulos condicionados e incondicionados que inducen a la ansiedad como respuesta de carácter emocional; además de su carácter de estímulo discriminativo, pues consideran que la ansiedad esta mantenida por su correspondencia funcional con un refuerzo que se obtuvo en el pasado.

Este enfoque supone que la ansiedad es aprendida a través del tiempo por observación y modelado, es así que ante la reacción de lucha o huida que es el momento en que el individuo usara sus estrategias de evitación o afronte, puede derivar en la inhibición de la conducta, siendo la repuesta de evitación de las situaciones futuras, bloqueos momentáneos o hiperactividad, proponen que la respuesta variara de un individuo a otro.

2.1.1.3.2 Modelo cognitivo

El modelo cognitivo aparece después de la década de los años setenta, la característica principal de este modelo es que ante la explicación mecanicista que proponía el modelo conductual, plantea la importancia de los procesos cognitivos en la elusión de la conducta ansiosa y conductas humanas.

Este enfoque propone que antes de la elusión de una respuesta se da un periodo de análisis, en el cual el sujeto evalúa y valora sus implicaciones, por lo que, si al realizar el análisis encontrara que el resultado es amenazante iniciara una respuesta ansiosa que estará modula por otros procesos cognitivos.

Por lo que el eje Cognitivo del individuo representara las ideas, creencias, imágenes que acompañan a la ansiedad, estos pensamientos giraran en torno a cuan peligrosa sea una situación para el sujeto.

Postulados sobre la ansiedad de Beck

Para Beck y Clark en 1997 refieren en su modelo planteado de la ansiedad y el pánico que a estas respuestas le subyace una secuencia de procesamiento de la información que se basa en los pensamientos automáticos, al tiempo que consideran el papel fundamental que juega la anticipación en la respuesta de carácter ansiógena.

Beck y Emery en 1985, proponen que los trastornos emocionales, parten de una distorsión o sesgo sistemático al procesar la información, Es así que cuando una persona experimenta ansiedad se medían valoraciones de la percepción de peligro, y subsecuentemente de las capacidades del sujeto para enfrentarse a tal peligro.

Estas valoraciones tenderán a presentar un sesgo, focalizando una sobreestimación del grado de peligro, acompañadas de infravaloración de los recursos del sujeto para el afronte, en consecuencia, tras evaluar el suceso como perdida o fracaso y al ejercer la retirada temporal, se conserva energía, es así que el modo de escape aporta un valor de supervivencia.

Beck y Clark en 1988 usan los esquemas para explicar cómo las actitudes y creencias disfuncionales están representadas, y como estas afectan al procesar la información, así mismo explica que un esquema tendrá a definir ya que toda información ligada con el esquema será elaborada y codifica y la que no será olvida.

Plantea que en los trastornos de ansiedad los esquemas que se activan podrán presentar variación de acuerdo a las situaciones, pero tienen en común contenido relación exagerada percepción de vulnerabilidad y focalización en estímulos que indiquen peligro, ignorando señales de seguridad. Además, cabe destacar que este modelo plantea una transacción de información continua con el medio.

Es así que para Beck y Clark en 1988 el perfil cognitivo ansioso se puede enmarcar en: a) proposiciones cognitivas: contenido relacionado con amenaza física o psicológicas, b) Selectividad al procesar indicios de amenaza y atención focalizada por ganar control de los estímulos internos y externos, c) valoraciones negativas específicas para cada situación, anticipación de sucesos negativos a futuro, pensamientos que implican amenaza y pensamientos automáticos acerca del peligro presente y posibilidades futuras.

2.1.1.3.3 Modelo cognitivo conductual

La aparición de este enfoque se vincula con las aportaciones del enfoque conductual y cognitivo, es así que la propuesta es conciliadora delimitando la ejecución de una conducta a partir de la interacción de las características de la persona y las condiciones situacionales.

Plantea que cuando un individuo presenta ansiedad se median las variables situacionales (estímulos discriminativos que activan la emisión de la conducta) y las variables cognitivas, (pensamientos creencias, ideas, etc). Por lo que la ansiedad pasara a ser considerada como un concepto multidimensional y no como un rasgo de personalidad.

La ansiedad bajo este modelo según Tobal en 1990 como una respuesta de tipo emocional, que incluye tres aspectos que son; cognitivos, fisiológicos y motores, debido a la posible influencia de estímulos tanto internos como externos al propio individuo, se destaca la importancia que va tomando el carácter individual de la persona en la aparición de la ansiedad.

Teoría tridimensional Lang

Esta teoría propuesta por Lang en el año 1968 en ella se postula que la ansiedad se manifestara en un triple sistema de respuestas (Cognitivo, fisiológico y motor), cada sistema está regulado por normas diferentes estas pueden ser discordantes entre sí, originando a perfiles diferentes.

Según Barlow en 2002 la conceptualización actual de los tres componentes postulados por Lang sería: a) Respuesta Cognitiva: compuestas por cogniciones o emociones de miedo, a comparación de la ansiedad patológica donde se prevé una catástrofe inminente, acompañada de pánico y cuyos pensamientos son más específicos. b) Respuestas Fisiológicas; se da un aumento de las respuestas a nivel de sistema nervioso somático y autónomo. c) Respuestas motoras: distorsión en las respuestas directas (tics, temblores, inquietud, tartamudeo), e indirectas (conductas de escape o evitación).

Al interactuar estos sistemas se produciría la discordancia y desincronía, este concepto se refiere que ante una situación que genera ansiedad al individuo se encontrarán niveles de intensidad diferentes de respuesta en cada sistema. Cano en 2003 define la discordancia como la variación intersistemas y además de los distintos índices en un mismo sistema, cuando se valoran los tres sistemas de

respuesta del mismo individuo. y en contraparte la desincronía se emplea para referirse a los cambios en los sistemas en distintas fases de la evaluación.

En una revisión de la teoría de Lang a la actualidad hecha por Monteagudo, Ingles y Garcia en 2012 se concluye que, la teoría tridimensional de Lang es aplicada a la actualidad tanto para la elaborar cuestionarios e instrumentos así como para la intervención.

2.1.1.4. Factores predisponentes

Se ha teorizado sobre la etiología de la ansiedad y sus trastornos, de lo cual se ha propuesto que existen factores que aran que un individuo sea más susceptible a experimentar elevados niveles de ansiedad o algún de los trastornos de ansiedad, estos factores son:

- **Personalidad**

Algunos autores han propuesto que dentro algunos rasgos de personalidad pueden predecir en gran medida que algunos individuos tiendan a experimentar elevados o bajos niveles de ansiedad en determinados momentos, como los rasgos propuestos por Cattell y Kilne en 1977 llamados factores Q4, también la emocionalidad propuesta por Guilford y Zimmerman en 1956, que podrían ayudar a diferenciar a algunos sujetos vulnerables a experimentar ansiedad.

En este sentido destaca Eysenck en 1967 con su propuesta donde se asocia los factores de neuroticismos y extraversión con los trastornos neuróticos, según el autor la activación de los procesos autónomos y corticales son preferentemente de carácter hereditario, ya que constituyen el potencial de respuesta básico del sujeto

y la predisposición hacia niveles elevados de ansiedad o predisposición a los trastornos de ansiedad.

- **Genéticos**

Los factores genéticos están compuestos por las características heredadas del linaje y principalmente de los progenitores, en una investigación realizada por Eysenck en 1975 con ratas donde se buscó establecer la influencia de la herencia genética en los factores de personalidad, indica que al comparar los grupos de ratas a los cuales se denominó emocionalmente reactivas y no reactivas se apreció que existe un marcado efecto de la herencia sobre la personalidad.

En un trabajo realizado por Brown en 1942 donde se estableció la prevalencia de trastornos de ansiedad en parientes de primer grado como padre y hermanos, halló que se presentaba un índice de 17 en 100 sujetos de presencia de trastornos de ansiedad en dichos parientes. Actualmente con la aparición del campo de la epigenética que teoriza que los genes se pueden modificar por experiencias en la vida, da más bases para considerar la influencia de lo genético en lo psíquico y viceversa.

2.1.2 Optimismo

2.1.2.1 Breve reseña histórica

Para hablar de optimismo podemos situarnos en el siglo XVII cuando el filósofo Leibniz en su teodicea elabora el concepto de optimun, postulando que dios esencialmente había creado el mejor de los mundos. Pero será hasta el año 1759 cuando Voltaire utilice el termino optimismo en su cuento Candide ou Optimismo, en el cual se burla de las ideas de Leibniz, tras estos acontecimientos es que el

termino optimismo se empieza a popularizar (Palomero, Teruel y Domínguez, 2009).

Es hasta el año de 1978 donde Abramson, Seligman y Teasdale contextualizaron el termino como recurso psicológico a partir de la reformulación de la teoría de indefensión aprendida, los autores postulaban que la indefensión era una reacción pasiva frente a una situación amenazante en la que el sujeto realizase lo que realizase no podía superar o remediar, y como conclusión de dicha experiencia en situaciones posteriores los individuos no considerarían posible superarlas optando una actitud pasiva y de desesperanza.

Posteriormente en el año de 1984 Peterson y Seligman plantearon una de las dos perspectivas teóricas que prevalece a la actualidad, esta es: estilo explicativo optimista-pesimista, y en el año 1987 Scheier y Carver postularían la perspectiva del optimismo disposicional. El optimismo también empieza a ser considerado por los biólogos y teóricos de la evolución como Taylor en el año de 1989, conceptualiza a el optimismo desde una perspectiva evolucionista, como una característica de la especie humana, escogida en la evolución por sus ventajas para la preservación de la especie.

Es importante destacar el año de 1998 Avia y Vazquez publicaron un ensayo llamado Optimismo Inteligente, Psicología de las emociones positivas, el cual delimito y confronto las visiones ingenuas como la propuesta por Candide ou Optimismo, en este artículo se hablaba del optimismo inteligente que es la capacidad para afrontar las adversidades como retos y no como amenazas, convirtiendo las crisis en oportunidades.

Posteriormente tras los hallazgos reportados como menciona Seligman en 2003 refiriendo que el optimismo también puede actuar como potenciar del bienestar y la salud en aquellos sujetos que, sin presentar alguna patología o trastorno, desean mejorar su vida. El concepto empezó a tomar aún más interés de parte de los investigadores y es así que a la actualidad vienen desarrollándose investigaciones principalmente por parte de la Psicología positiva cuyo fundador es Seligman y colaboradores, esta corriente tiene un enfoque en el potenciamiento de las capacidades de los individuos y no solo en la restructuración de capacidades de las cuales carecen.

2.1.2.2 Modelos teóricos

En la presente sección se hará una revisión de los modelos explicativos de optimismo más relevantes a la actualidad:

2.1.2.2.1 Estilo optimista – pesimista

Este modelo se basa en la teoría de la indefensión aprendida reformulada en el año de 1978 por Abramson, Seligman y Teasdale, el interés de este modelo se centra en explicar cómo las personas asignan causas a los acontecimientos que les causan malestar, postulaban que cuando una persona experimenta una situación de la cual no tiene control tiende a explicarse las causas de dicha falta de control, por lo que subsecuentemente a este proceso pueden darse dos estilos atribucionales.

Según Peterson y Seligman en 1984 (Remor, et al ,2006), el estilo explicativo pesimista (EEP), es definido como una tendencia a dar explicación a aquellos sucesos o acontecimientos negativos que ocurren en la vida, atribuyendo

una causa de carácter interno hacia uno mismo, de carácter permanente en el tiempo y cuyo efecto es global por lo que se extrapola diferentes ámbitos de la vida de la persona, y el estilo explicativo optimista (EEO), se conceptualiza como tendencia a explicar los desafortunados hechos con una causa de carácter externo de uno mismo, es inestable en el tiempo y específico del ámbito que afecta.

Según Camuñas y Tobal en 2005 estos estilos basan sus diferencias en tres dimensiones que se tomaron en cuenta para su conceptualización; a) internabilidad - externabilidad: entendida como el grado en que el individuo se considera responsable del acontecimiento, esta dimensión guarda relación con la autoestima. b) estabilidad-inestabilidad: referida al grado de mantención de las causas en el tiempo. c) Globalidad – especificidad: basada en atribuir la causa de las explicaciones de manera general o específica al suceso.

Por lo tanto, una persona con estilo explicativo optimista tendera a usar los procesos de externabilidad, inestabilidad, especificidad, mientras que una persona con estilo explicativo pesimista usara la internabilidad, estabilidad, Globalidad. Estos estilos se aprenden a través de tres vías durante la infancia la observación, los modelos de padres y situaciones en periodos vulnerables.

Como se indicó anteriormente el estilo explicativo sobre optimismo se desarrolló a partir de la reformulación de la teoría de la indefensión aprendida, inicialmente se proponía la existencia de un mediador cognitivo al que llamaron expectativas de no control, en 1978 Abramson, Seligman y Teasdale tras la reformulación agregaron un nuevo componente al que denominaron causa, este

componente estaba referido a las atribuciones que una persona realiza al encontrarse en una situación en la que puede controlar o no los resultados.

Es importante señalar que la teoría de la indefensión aprendida reformulada se basa en tres déficit (motivacional, cognitivo, emocional) que se presentan en los animales y extrapolables a los humanos: a) motivacional: entendida como el declive del incentivo de escapar de una situación que previamente se experimentó como irresoluble, b) cognitivo: que se entiende como el déficit para entender como las acciones y omisiones del individuo influyen en las respuestas y resultados, c) emocional : entendido como la sensación de grado de control de una situación . posteriormente se agregó un cuarto déficit según propiamente humano este es la d) autoestima, entendida como las creencias que las personas tienen de sus capacidades (Talledo, 2015).

2.1.2.2 Optimismo disposicional

Este modelo fue propuesto por Carver y Scheier en 1987 que enfocan al optimismo como un aspecto de la personalidad, ellos definen al optimismo como la expectativa o una creencia estable, que carácter general, de que en la vida del individuo acontecerán hechos positivos. Esta propuesta se enmarca en la teoría de autorregulación de la conducta propuesta por Carver y Scheier en 1981 donde menciona que ante la intención de conseguir un objetivo la presencia de expectativas favorables aumenta los esfuerzos del individuo para conseguir dicho objetivo, mientras que en contraparte la presencia de expectativas desfavorables reduce tales esfuerzos, pudiendo el individuo llegar a desentenderse de dicha tarea (Carver y Scheier, 1985).

Scheier, Carver y Bridges en 1994 mencionan que entre la ocurrencia de eventos externos y consecuentemente la interpretación personal, se medía una característica disposicional que se relaciona con las expectativas que la persona tiene a futuro. Señalan que cuando una persona optimista se enfrenta a situaciones amenazantes o estresoras se autorregula y hace uso de estrategias de afrontamiento eficaces para la obtención de su objetivo. En este modelo el optimismo y pesimismo se consideran como expectativas generalizadas de que ocurrirán sucesos favorables y desfavorables respectivamente, además de que estas expectativas tendrán la característica de ser disposiciones estables como rasgos.

Es por lo que se ha asociado el concepto de optimismo disposicional con la eficacia personal, Según Lazarus y Folkman en 1986 la evaluación que realice la persona frente a una situación que considera estresante o amenazante, depende de la capacidad personal que tiene de afrontar dicha situación efectivamente. Londoño et tal en 2009 menciona que en el optimismo disposicional las expectativas generalizadas de esperar buenos resultados estarán estrechamente relacionadas con la voluntad del sujeto de persistir y así lograr las metas propuestas.

En conclusión, Scheier, Carver y Bridges en 1994, conceptualizan a el optimismo disposicional como aquella tendencia de los sujetos a esperar resultados positivos o propicios en sus vidas, y como una expectativa de carácter general de que acontecerán resultados positivos.

Capítulo III

Método

3.1 Tipo y diseño de investigación

La presente investigación tiene carácter cuantitativo. Puesto que 1998 Hernández define como cuantitativa a aquella investigación que posibilita examinar datos de carácter específicamente numérico con ayuda de herramientas del campo de la estadística.

La investigación es de diseño no experimental, puesto que no se realizó manipulación de las variables de estudio deliberadamente. Según Hernández et al en 2010 en este diseño de investigación se busca observar fenómenos tal y como se presentan en su contexto de origen para posteriormente realizar un análisis. Así mismo por la forma de recolección de los datos, la presente investigación es de corte transversal.

La presente investigación es de tipo descriptivo correlacional. Ya que, de acuerdo a Hernández en 1998 define la investigación descriptiva como aquella que busca delimitar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que analice. Así mismo los estudios correlaciones buscan establecer el grado de interacción que guardan dos variables o más, dando a conocer si éstas guardan correlación o no.

3.2. Ámbito temporal y espacial

El presente estudio se realizó en la ciudad de Lima que es departamento de Perú, la facultad de psicología de cual se recopiló la muestra se sitúa en el mercado de Lima, el grupo social que abarcó la muestra está constituido por estudiantes universitarios de dicha facultad. Respecto al lapso temporal que abarcó el estudio este fue de cuatro meses empezando 6 de mayo de 2018 y finalizando el 11 de agosto de 2018.

3.3 Variables de estudio

3.3.1 Definición conceptual

Ansiedad

Tendencia a presentar una sensación difusa y vaga de aprehensión o preocupación. Existen diferentes grados de esta experiencia que van desde leves a extremadamente debilitadores. (Hernandez et al., 2008)

Optimismo

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

3.3.2 Definición operacional

Ansiedad

El nivel de ansiedad será medido a través de los puntajes obtenidos en la aplicación de la escala de ansiedad de Zung (EAA). Siendo así que obtener un mayor puntaje en la escala señalará mayor índice de ansiedad en el participante,

puntuaciones menores o iguales a 44 serán consideradas dentro de los límites normales, resultados entre 45 a 59 señalarán niveles mínimos de ansiedad, puntuaciones entre 60 a 73 niveles marcados de ansiedad y puntuaciones sobres 74 señalarán ansiedad en grados máximos.

Optimismo

El optimismo se evaluará según los puntajes obtenidos en la aplicación de la escala de orientación hacia la vida - Revisado (LOT-R). la puntuación máxima que se puede obtener al evaluar el constructo es de 24 puntos, siendo así que puntajes mayores a 12 señalarán como resultado que el participante posee una tendencia optimista hacia la vida y resultados menores a 12 señalarán que usa una tendencia pesimista hacia la vida.

3.4 Población y muestra

En el presente apartado se describe la población y muestra que conforma el presente estudio.

Población

La población estuvo constituida por 396 alumnos universitarios, de los cuales 166 cursan primer año y 230 segundo año de la carrera de psicología de la Universidad Federico Villarreal matriculados en el periodo académico 2018.

Muestra

Para el presente estudio se trabajó con 285 participantes estudiantes de la carrera de psicología siendo se observó que, del total de participantes, el 29% son varones y el 70.5% mujeres. Además se ve que 127 pertenecen al primer año de estudios universitarios, de los cuales 43 son varones y 84 mujeres. Así mismo 158

participantes cursan el segundo año de estudios universitarios donde 41 son varones y 117 mujeres. (Tabla 1)

Tabla 1

Distribución de los participantes en la investigación por año de estudio y sexo

	Primer año		Segundo año		Total, por sexo	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Varón	43	33.9%	41	25.9%	84	29.5 %
Mujer	84	66.1%	117	74.1%	201	70.5 %
Total, año estudio	127	100%	158	100%	285	100 %

El muestreo que se usó fue no probabilístico por conveniencia ya que se delimitó en la toma de muestra a todas las secciones de estudiantes universitarios que cursaban el primer y segundo año de psicología en la universidad Federico Villarreal. Se usó este tipo de muestreo ya que desde un primer momento la intención estuvo focalizada a la población de estudiantes de psicología de primer y segundo año de estudio.

Además los participantes estuvieron distribuidos en 5 secciones para los que cursaban primer año, así mismo 5 secciones de segundo año de la carrera de psicología, respecto a las edades estas fluctuaron entre los 16 y 27 años de edad, y en promedio 19 años. En cuanto al lugar de residencia; se evidenció que el 30% reside en Lima norte, 20% en Lima centro, 11.9 % en Lima sur, 29.1% en Lima este, y 8.8% en la provincia constitucional del Callao. (Tabla 2)

Tabla 2

Distribución de los participantes por zona de procedencia y año estudio

	Primer año		Segundo Año		Muestra total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Lima norte	39	30.7%	47	29.7%	86	30.2 %
Lima centro	23	18.1%	34	21.5%	57	20.0 %
Lima sur	14	11.0%	20	12.7%	34	11.9 %
Lima este	39	30.7%	44	27.8%	83	29.1 %
Callao	12	9.4%	13	8.2%	25	8.8 %
Totales	127	100.0%	158	100.0%	285	100.0 %

Criterios de inclusión y exclusión

a) Criterios de inclusión:

- Ser estudiante universitario de la universidad nacional Federico Villarreal
- Pertenecer a la facultad de psicología
- Tener edades entre 16 y 28 años
- Ser estudiante de primer año y segundo año.

b) Criterios de exclusión

- Aquellos estudiantes que no respondan ambos instrumentos de medición de las variables a investigar.
- Estudiantes que no deseen participar voluntariamente en la investigación.
- Universitarios mayores de 28 años

3.5 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

En la presente sección se presentan los instrumentos que se usaron para el presente estudio, se describe la forma de corrección y puntuación. Así mismo su uso en investigaciones en nuestro país y datos de validez y confiabilidad de estudios precedentes y también en la presente investigación.

3.5.1 Escala de orientación hacia la vida – revisado (LOT-R)

Composición de la escala y puntuación

La escala de orientación hacia la vida tiene como autores Scheier, Carver y Bridges y fue publicada en 1994, y adaptada al castellano por Otero, Luengo, Romero, Gómez y Castro 1998, tiene como finalidad la evaluación de las expectativas optimistas y pesimistas hacia la vida de la persona, la escala posee 10 ítems de los cuales solo 6 evalúan el constructor, así mismo la estructura de la escala es bidimensional siendo estas dimensiones el optimismo y pesimismo, cada una de estas dimensiones es evaluada por 3 ítems cada una, Las respuestas pueden tomar cinco opciones estas son: estoy completamente en desacuerdo, estoy parcialmente en desacuerdo, indeciso, estoy parcialmente de acuerdo y estoy completamente de acuerdo,

Siendo así que la puntuación máxima por ítem es 4 y la mínima 0, antes de proceder a la suma se tendrán que invertir los ítems 3, 7 y 9 que evalúan la dimensión pesimismo para obtener una puntuación total orientada hacia el polo del optimismo (Ferrando et al., 2002), posteriormente se sumaran los valores donde el valor máximo que se puede obtener en la escala es 24.

Validez y Confiabilidad

Se estableció la validez y confiabilidad de la escala de orientación hacia la vida, en el estudio original a partir del Coeficiente de Alpha de Cronbach, los rangos se ubicaron entre ,43 y ,63. Así mismo se utilizó el método test – retest, en donde se obtuvieron las siguientes correlaciones .56 para 24 meses y .79 luego de 28 meses.

En el Perú Grimaldo en 2004, estudió los parámetros de validez y confiabilidad hallando que para los ítems 1, 3, 4, 9 y 10 presentan validez interna, ya que se obtuvieron relaciones ítem-test superiores al criterio .30, además la confiabilidad se halló mediante alfa de Cronbach cuyo resultado fue .61. Así mismo el instrumento ha sido usado en nuestro país en muchas otras investigaciones como la de Balareso en 2013 que realizó en Lima la evaluación de propiedades psicométricas con 302 estudiantes universitarios, halló confiabilidad para el factor optimismo .55 con correlaciones ítems test en rangos de .29 a .37, para el factor pesimismo alcanzó un alfa de .55 y las correlaciones test ítem en rangos de .31 a .41.

En la presente investigación se analizó la confiabilidad del instrumento LOT-R para medir optimismo en la muestra, se analizaron los 6 reactivos que conforman el instrumento y se usó la prueba estadística de Alfa de Cronbach donde se obtuvo .604 este valor indica que la prueba es aceptable, ya que Guilford en 1954 plantea que un alfa de .50 es un valor que demuestra confiabilidad para investigaciones de carácter básico, así mismo Morales en 2007 menciona que cuando la muestra es mayor la variabilidad de las respuestas es mayor ya que los sujetos son diferentes

entre sí, por último señalar que como el LOT-R solo presenta 6 ítems que evalúan el constructo esto puede influir en el cálculo de la confiabilidad siendo así que para Loewenthal en 1996 sugiere que un valor de fiabilidad de 0.6 puede ser considerado aceptable para escalas con menos de 10 ítems. (Tabla 3)

Tabla 3

Alfa de Cronbach de la escala de orientación hacia la vida

Alfa de Cronbach	N de elementos
.604	6

3.5.2 Escala de Ansiedad Zung

Composición de la escala y puntuación

Para evaluar el nivel de ansiedad de cada uno de los participantes se utilizó la Escala de ansiedad de Zung, esta prueba fue confeccionada en el año 1971 y cuyo objetivo es medir el nivel de ansiedad de la persona. La escala posee 20 ítems que están divididos en dos dimensiones la de síntomas afectivos comprendidos por los cinco primeros ítems y síntomas somáticos que comprende los quince restantes ítems. Las respuestas comprenden las opciones de nunca o casi nunca que equivalen a 1 punto, a veces equivalen a 2 puntos, con frecuencia 3 puntos y Siempre o Casi siempre 4 puntos. Cabe destacar que los ítems 5, 9, 13, 17, 19 son ítems negativos por lo cual al momento de realizar la calificación se tendrán que invertir. La puntuación resultante se tendrá que convertir multiplicando por 100, y el resultante es dividido entre 80 de donde se hallara el índice de ansiedad del sujeto

Validez y confiabilidad

La validez de la escala de ansiedad de Zung original se obtuvo en el estudio de Zung en 1971 realizado con 225 pacientes psiquiátricos y 343 no pacientes, obteniendo 0.66 para no pacientes y 0.74 para pacientes diagnosticados con desordenes de ansiedad. Se reportó confiabilidad usando el método de dos mitades .71, y alfa fue de .85.

En nuestro país el instrumento fue validado por Astocondor, 2001 Se utilizó el método de validez interna por criterio de jueces, a través del Coeficiente V de Aiken obteniendo valores entre 0.8 y 1 para todos los ítems con significancia de .05, la confiabilidad se halló utilizando Alpha de Cronbach obteniendo .78.

Los ítems obtuvieron puntuaciones consistentes, y se concluyó que la prueba presenta buenos índices de validez y confiabilidad por lo que se usó en múltiples investigaciones en nuestro país, Ching (2015) Al examinar las propiedades psicométricas en un estudio piloto halló confiabilidad de .976 para la escala de ansiedad de Zung.

Así mismo en una investigación de López en 2017 donde buscaba establecer relacione entre la ansiedad y agresividad en estudiantes de 4 y 5 de secundaria, Realizo la validez del instrumento por juicio de expertos determinando la validez de criterio usando V de Aiken obteniendo puntuaciones 1 en general para los 20 ítems. La confiabilidad para el estudio de López se halló con Alfa de Cronbach donde se obtuvo .768.

En la presente investigación al evaluar el índice de confiabilidad de la escala para nuestra muestra de estudiantes universitarios, se usó el coeficiente de alfa de

Cronbach donde se trabajó con una muestra de $N=285$ y se obtuvo .781 indicándonos confiabilidad aceptable de la escala para evaluar el constructo ansiedad. (tabla 4)

Tabla 4

Alfa de Cronbach de la Escala de ansiedad de Zung

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.781	20

3.6 Procedimientos

Previa coordinación se procedió a hacer la recolección de datos en la Facultad de psicología de la universidad Federico Villarreal, las aplicaciones se realizaron al finalizar las clases de los estudiantes. En el momento de la aplicación se procedió a especificar el uso que se le daría a la información brindada por cada uno de los participantes en la presente investigación, así mismo se invitó a los participantes que no quisieran participar se retiraran del aula, se presentaron los instrumentos e hicieron los señalamientos de correcto llenado para la escala de ansiedad de Zung y el test de orientación hacia la vida revisado (LOT-R) de Scheier

3.7 Análisis de datos

Una vez los instrumentos calificados se procedió a trasladar los datos a el programa SPSS versión 25, posteriormente se procedió a ejecutar los análisis descriptivos de la muestra correspondientes a distribución por distrito de procedencia y año de estudio, a continuación, se realizó los cálculos para explorar los niveles de optimismo y ansiedad en los participantes.

Como segundo punto se estableció la distribución de la muestra a través del estadístico de Kolmogorov-Smirnov, al hallar que la muestra presenta una distribución no normal se usaron estadísticos no paramétricos, en consecuencia, se procedió a calcular la confiabilidad de los instrumentos a través del estadístico de alfa de Cronbach.

Para hallar el grado de correlación de las variables optimismo y ansiedad se usó coeficiente de correlación Rho Spearman, para establecer la existencia diferencias significativas en cuando a las variables optimismo y ansiedad. Según sexo y edad se usaron los estadísticos de U de Mann-Whitney y H de Kruskal-Wallis. Por último, obtenidos los resultados se procedió a contrastarlos con investigaciones precedentes.

Capítulo IV

Resultados

Se observa en la tabla 5 que en la muestra el 56.5% de participantes presento niveles medios de optimismo, mientras que el 40% presento niveles altos de optimismo, solo un 3.5 % de la muestra evidencio niveles bajos de optimismo

Tabla 5

Frecuencias de niveles de optimismo en estudiantes de primer y segundo año de psicología

Optimismo Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	3.5 %
Medio	161	56.5 %
Alto	114	40.0 %

En la tabla 6 se observa que de los participantes un 48.8% presenta niveles de ansiedad modera, y un 42.5% se encuentra con niveles de ansiedad normales, mientras el 8.4% evidencia niveles de ansiedad severa y solo un 0.4% presento nivel máximo de ansiedad.

Tabla 6

Frecuencias de niveles de ansiedad en estudiantes de primer y segundo año de psicología

Ansiedad Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Normal	121	42.5 %
Moderada	139	48.8 %
Severa	24	8.4 %
Máxima	1	0.4 %

En la tabla 7 se aprecia, que para determinar el grado de normalidad de las variables se usó el estadístico de Kolmogorov Smirnov, donde el resultado de significación para las variables de estudio es $p < .01$ por lo que se acepta la hipótesis que indica que las variables presentan una distribución no normal. Por lo tanto, se usaron estadísticas no paramétricas.

Tabla 7

Prueba de normalidad para variables ansiedad y optimismo

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Ansiedad	0.092	285	0.000
Optimismo	0.086	285	0.000

N=285

En la tabla 8 se aprecia el cálculo del estadístico de U de Man Whitney, este estadístico se usó para establecer la existencia de diferencias en los niveles de optimismo según el sexo, se obtuvo valor $p > .05$ por lo que se afirma que no existen diferencias significativas en los niveles de optimismo según sexo

Tabla 8

Análisis de varianza de optimismo según sexo

	Rango promedio		U de Mann-Whitney	Z	Sig. Asintótica (bilateral)
	Varón	Mujer			
Optimismo	138.31	144.96	8048.000	-0.624	0.533

N=285

En la tabla 9 se aprecia el cálculo del estadístico de Kruskal-Wallis, estadístico que se usó para establecer si existen diferencias en los niveles de optimismo según la edad del participante, se obtuvo valor $p > .05$ revelando que no existen diferencias significativas en los niveles de optimismo según la edad.

Tabla 9

Análisis de varianza de optimismo según edad

	Rango promedio por intervalos edad				H de Kruskal-Wallis	gl	Sig. Asintótica (bilateral)
	16-18	19-21	22-24	25-27			
Optimismo	148.58	140.05	146.07	154.39	0.760	3	0.859

N=285

En la tabla 10 se observa el cálculo del estadístico de U de Man Whitney, estadístico usado para establecer la existencia de diferencias en los niveles de ansiedad según el sexo, se obtuvo valor $p < .05$ por lo que se infiere que sí existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad según el sexo a favor de las mujeres.

Tabla 10

Análisis de varianza de ansiedad según sexo

	Rango promedio		U de Mann-Whitney	Z	Sig. Asintótica (bilateral)
	Varones	Mujeres			
Ansiedad	112.15	155.89	5851.000	-4.090	0.000
N=285					

En la tabla 11 se aprecia el cálculo del estadístico de Kruskal-Wallis, este estadístico se usó para establecer si existen diferencias en los niveles de ansiedad según la edad, se obtuvo valor de significación $p > .05$ indicando que no existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad según la edad.

Tabla 11

Análisis de varianza de ansiedad según edad

	Rango promedio por intervalos edad				H de Kruskal-Wallis	gl	Sig. Asintótica (bilateral)
	16-18	19-21	22-24	25-27			
Ansiedad	144.99	140.78	155.91	142.22	0.716	3	0.869
N=285							

En la tabla 12 se observa el cálculo de la correlación que se halló usando el coeficiente de correlación de Rho Spearman donde se observa valor de $r = -.402$ que indica una correlación negativa y de intensidad moderada, respecto a la significancia se obtuvo $p < .01$ indicando que la correlación es altamente significativa. Por lo que afirmamos que; si existe una relación inversa de intensidad

moderada entre los niveles de optimismo y ansiedad, esto quiere decir que a mayores niveles de ansiedad se presentarían menores niveles de optimismo y viceversa. Además, al realizar análisis complementarios se halló potencia de la prueba ($1-\beta = .99$) y tamaño de efecto de $r^2 = .161$ valor que para una correlación según Cohen en 1998 indica un tamaño de efecto mediano. Siendo así que al grado de relación sería perceptible al observador. (Cohen, 1988, p. 80)

Tabla 12

Análisis de nivel correlación entre las variables optimismo y ansiedad

	Optimismo	Ansiedad
Rho Spearman	1	-.402**
Sig. (bilateral)		0.000
r^2		.161
N	285	285

Correlación significativa en el nivel 0.01 (Bilateral)

Capítulo V

Discusión de resultados

En la presente sección se contrastan y analizan los diferentes resultados obtenidos con los datos epidemiológicos, teóricos y de investigaciones precedentes, el primer punto a contrastar son los resultados obtenidos respecto a la frecuencia de niveles de optimismo en la muestra donde el 56.5% se encontró en niveles medios, el 40% niveles altos de optimismo y solo el 4 % presento niveles bajos, estos datos se equiparan con los reportados en 2016 por Arequipeño y Lastra que encontraron en su estudio realizado en estudiantes universitarios de psicología de Tarapoto Perú que un 60.5 % de los participantes en dicha investigación se situaban en puntuaciones promedio y 39 % en niveles altos de optimismo, datos que se equipara con los obtenidos en el presente estudio. Por lo que se podría inferir que hay una tendencia en los estudiantes de psicología a manifestar niveles promedio a altos de optimismo. supuesto que sugiere se siga explorando en futuras investigaciones.

Respecto a los niveles de ansiedad en la muestra se encontró que 42.5% de los participantes presentaron niveles normales de ansiedad, 48.8% niveles moderados y solo 8.4% y 0.4% niveles severos y máximos de ansiedad respectivamente, comparándolos con los hallazgos reportados en 2016 por Oviedo et al., donde se halló que en estudiantes de trabajo social solo el 9% presento

niveles normales de ansiedad, 20% presento niveles moderados, 44% niveles severos y 27% niveles máximos de ansiedad, se evidencia que pese a que ambos estudios se realizaron en poblaciones de estudiantes universitarios los niveles distan mucho con niveles de ansiedad más elevados en el estudio de Oviedo et al., se podría hipotetizar y explorar en futuras investigaciones si el factor que puede haber influido en los resultados es la carrera de los estudiantes, recordando que en el estudio de Oviedo et al. la población cursaba estudios de trabajo social mientras que el presente estudio los estudiantes seguían la carrera de psicología.

Al comparar las variables del estudio ansiedad y optimismo con nuestras variables de control sexo y edad para establecer el grado de influencia de estas últimas sobre las primeras, se encontró que solo se presentaron diferencias significativas entre la ansiedad y el sexo a favor de las mujeres con $p < .001$, recordando los hallazgos de Pavez en 2011 donde halló una mayor tendencia en mujeres a comparación de los hombres a presentar niveles más elevados de ansiedad, también los datos reportados por la OMS en 2015 donde se menciona que dentro de la población las mujeres son más propensas a tener mayores niveles de ansiedad frente a los varones con una proporción de dos a uno. Estos datos apoyan los hallazgos encontrados en el presente estudio, por lo tanto, es posible afirmar la hipótesis: si existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad según sexo.

Así mismo respecto a las diferencias de optimismo según sexo se obtuvo $p = .533$ por lo que se evidencia discrepancias con los datos recabados con Salgado en 2009 cuando busco establecer la relación entre la felicidad, resiliencia y optimismo, pues menciona que al hacer la comparación de las variables

optimismo, felicidad y resiliencia según género halló diferencias a favor de las participantes mujeres con una probabilidad $p < .001$, por lo que en el presente estudio no se corrobora este dato, es posible hipotetizar que dicha diferencia de resultados entre el presente estudio y el de Salgado pueda deberse al grado de instrucción de los participantes ya que en el estudio de Salgado se menciona que la población estaba compuesta por estudiantes de colegios, mientras que en el estudio presente son universitarios. Según lo señalado por Scheier, Carver y Bridges en 1994 un factor que influye en el optimismo es la percepción de recursos de la persona frente a una situación, por lo que se presume que los individuos que cursan estudios superiores al haber logrado obtener dicho estatus socialmente aceptado demostraran comportamientos más seguros y esto se verá influenciado en sus expectativas siendo así igual tanto para varones y mujeres, razón por la que se presume no se encontró diferencias entre el optimismo según sexo en el presente estudio, es recomendable contrastar las diferencias entre el optimismo y el sexo en estudios posteriores.

Por último en el presente estudio se buscó establecer la relación que guardaban las variables optimismo y ansiedad, se encontró una relación negativa y de intensidad moderada $r = -.402$ pero altamente significativa $p < .01$ esto indica que los niveles de optimismo guardan relación con los niveles de ansiedad, por lo que al contrastar los datos con los expuestos por Pavez en 2011 donde estableció que el optimismo, felicidad y ansiedad evidenciaron una correlación fuerte $r = .8$ entre las tres variables. Se puede afirmar que; aunque la magnitud de relación sea distinta es evidente que si se presenta relación entre el optimismo y ansiedad, cabe mencionar que en el estudio de Pavez al haber considerado la variable felicidad

esta puede ser un factor por la cual los niveles de relación entre los estudios guarden diferencia. Así mismo los resultados hallados en el presente trabajo se asemejan con los hallazgos de Ortín, Vega y Gosálvez en 2013 que establecieron una relación altamente significativa $p = .011$ entre el optimismo y la ansiedad fisiológica, por lo tanto, se puede decir que el presente estudio tiene un carácter ratificadorio y también corrobora la hipótesis de Pavez por lo que es posible afirmar que el optimismo cumple en cierta medida como factor protector frente a la ansiedad.

Conclusiones

De los resultados obtenidos en el presente estudio se puede concluir que:

1. En cuanto a los niveles de optimismo en la muestra se encontró que 56.5 % y 40 % de participantes respectivamente presento tendencia a tener niveles medios y altos de optimismo.
2. Respecto a la ansiedad en la muestra se encontró que 42.5% presenta niveles de ansiedad normal y el restante 57.5 % presenta algún nivel de ansiedad entre moderada, severa y máxima.
3. No se evidenciaron diferencias significativas en cuanto a la variable optimismo según edad y sexo, por lo que la presencia de niveles altos, medios o bajos de optimismo no se ve influenciada por la edad o sexo del individuo.
4. Se encontraron diferencias significativas respecto a la ansiedad según sexo, pero no con la edad de los participantes, por lo que es posible afirmar que el sexo del individuo es un factor que influye en la tendencia a tener mayores niveles de ansiedad a favor de las mujeres.
5. Se encontró correlación de $r = -.402$ entre el optimismo y ansiedad, esta es negativa de intensidad moderada, con significancia $p < .001$ indicando que la correlación es altamente significativa. Por lo que se afirma que mayor nivel de ansiedad se presentara menor nivel de optimismo.

Recomendaciones

1. Para futuras réplicas del presente trabajo, se recomienda ampliar la muestra en cuanto al año de estudio cursado, incluyendo estudiantes de mayores ciclos de estudio, además en lo posible incluir participantes de diferentes universidades para poder realizar generalizaciones de resultados más precisas.
2. Respecto a las variables a considerar en futuros estudios, de la literatura revisada y de los hallazgos encontrados se puede recomendar considerar las variables estilos de afrontamiento, resiliencia y felicidad. Así mismo es recomendable incluir la variable de control estado civil para futuros estudios.
3. Por último, a toda persona que quisiera realizar un abordaje de la problemática de la ansiedad es recomendable considere el desarrollar la variable optimismo en su intervención como factor protector de la ansiedad, dada la relación encontrada en el presente estudio y en precedentes investigaciones.

Referencias

- Abramson, L., Seligman, M. y Teasdale, J. (1978). Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Arequipeño, F., Lastra, H. (2016). *Optimismo como factor protector de la ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Tarapoto*. Tesis de licenciatura. Perú. (1), 5-8.
- Astocondor, L. (2001). *Estudio Exploratorio sobre Ansiedad y Depresión en un grupo de pobladores de comunidades nativas aguarunas*. Tesis de licenciatura, Universidad de San Martín de Porres, Lima,
- Avia, D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo Inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Ayuso, J. (1988). *Trastornos de angustia*. Barcelona: Ediciones. Martínez Roca.
- Balareso, S. (2013). *Propiedades psicométricas del test de orientación vital revisado (LOT-R) en un grupo de universitarios de Lima metropolitana*. Tesis para licenciatura, Pontificia universidad católica del Perú. Lima
- Barlow, D. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Nueva York: Guilford.
- Barrio, V. (2009). Raíces y evolución del DSM. *Raíces y evolución del DSM*, 30, 81 - 90.
- Beck, A. (1988). An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6):893–97.
- Beck, A. y Clark, D. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1, 23-36
- Beck, A., & Clark, D. (1997). An information processing model of anxiety: automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35 (1), 49-58.

- Beck, A., y Emery, G. (1985). *Anxiety and phobias: A cognitive perspective* . New York: Basic Books.
- Brown, F. (1942). Heredity in the psychoneurosis, *Pro. R. Soc. Med*, 35,785-790.
- Camuñas, N., & Tobal, M. (2005). Dimensiones atribucionales asociadas a la depresión. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía* , 4 (2), 179-197
- Cano, A. (2003). Desarrollos actuales en el estudio del control emocional. *Ansiedad y Estrés*, Vol.9, 203-229.
- Carver, C, & Scheier, M. (1981). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior*. New York y Berlin: Springer-Berlag
- Cattell, R., Kline, P. (1977). *The Scientific Analysis of personality and motivation*. New York. Academic Press.
- Ching, M. (2015). *Relación entre clima social familiar y la ansiedad en los estudiantes del i, ii, iii y iv ciclo de la escuela profesional de psicología de la universidad católica los ángeles de Chimbote*. Tesis de licenciatura. Universidad católica los ángeles de Chimbote, Tumbes
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2 ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum
- Conti, N. & Stagnaro, J. (2007). *Historia de la Ansiedad: textos escogidos*. Buenos Aires: Polemos.
- Eysenck, H. (1975). *A genetic model of anxiety. Stress and Anxiety* .Vol 2. New York, Hemisphere.
- Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield,IL: Charles C. Thomas.
- Fiestas, F, Piazza, M. (2014). Prevalencia de vida y edad de inicio de trastornos mentales en el Perú urbano. Resultados del estudio mundial de salud mental. *Rev. Per. med. exp. salud pública*, 31(1):39-47.

- Ferrando, P., Chico, E. & Tous, J. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14,673-680.
- Freud, S. (1964). *A disturbance of memory on the Acropolis* . London: Hogarth.
- Gaudry, E., & Spielberger, C. (1971). *Anxiety and Educational Achievement*. John Wiley & Sons: Australasia
- Gázquez, J., Pérez, M., Mercader, I. & Inglés, J. (2014). Repercusión del optimismo y de los Cinco Grandes factores de personalidad sobre la salud de personas mayores. *Universitas Psychologica*, 13(3), 995-1004.
- Gordon, M. (2003). *Manual de diagnósticos enfermeros*. 10ed. España: Mosby.
- Grenthel, T. & Alvarez, F. (2018). Ansiedad y depresión en pacientes con tratamiento dialítico incluidos en el plan de trasplante renal, *Multimed*.
- Grimaldo, M. (2004). Niveles de optimismo en un grupo de estudiantes de una Universidad Particular de la Ciudad de Lima . *Liberabit. Revista de Psicología*, (10), 96-106.
- Guilford, J., Zimmerman, W. (1956). Fourteen dimensions of temperament, *Psychol. Monogr.*, 70, 1-26.
- Guilford, P. (1954), *Psychometric Methods*, New York, McGraw-Hill
- Hernández R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010) *Metodología de la Investigación*, Editorial McGraw-Hill. México.
- Hernandez, J., y Mejia, R. (2016). No hay salud sin salud mental “INSM_HD-HN”, *compendio estadístico 2016*. Lima.
- Hernández, M., Macías, D., Calleja, N., Cerezo, S., & del Valle Chauvet, C. (2008). Propiedades psicométricas del inventario Zung del estado de ansiedad con mexicanos. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 2 (2), 19-46.
- Hernández, R. (1998). *Metodología de la Investigación*. Editorial McGraw-Hill. México.
- Hull, C. (1952). *A Behavior system* . New Haven: Yale University Press.

- Husain, A. & Jack, D. (1985). *Anxiety and the anxiety disorders*, Lawrence Erlbaum Associates.
- Lang, P.(1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. *Research in psychotherapy*, Vol. 3,pp.90-102.Washington: American Psychological Association.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Loewenthal, K. (1996). An introduction to psychological tests and scales. London: UCL Press.
- Londoño, C., Hernández, L., Alejo, I. y Pulido, D. (2013). Diseño y validación de la Escala de Optimismo Disposicional/Pesimismo-EOP. *Universitas Psychologica*, 12(1), 139-155.
- Lopez, L. (2017). *Ansiedad y agresividad en estudiantes del 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas públicas de Los Olivos*. Tesis de licenciatura. Universidad Cesar Vallejo, Lima.
- López-Gullón, J., & Martínez-Abellán, A., y Pallarés, J. (2017). Optimismo versus pesimismo precompetitivo en los deportes de combate olímpicos. Diferencias de género, ranking y campeones. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17 (2), 67-72.
- Malmo, R. (1957). Anxiety and behavioural arousal. *Psychological Review*, 64,276-287. McGraw Hill, 4ta. Edición, México.
- Medina, M. (2017). *Afrontamiento y optimismo disposicional en pacientes mujeres con cáncer de mama*. Tesis para licenciatura, Universidad Católica. Peru. Recuperado de:
<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/9108>
- Medina, R. (14 de febrero de 2018). La salud mental de los peruanos. La salud mental de los peruanos. Obtenido de <https://larepublica.pe/sociedad/1197128-la-salud-mental-de-los-peruanos>

- Miguel-Tobal, J. (1990). *Ansiedad tratado de psicología general: Motivación y emoción*. (pp.309-344). Madrid: Alhambra
- Monteagudo, M., Ingles, C., y García, V. (2012). Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang. *Ansiedad y Estrés*. 18. 201-219.
- Organización mundial de la salud. (2013). Salud mental: un estado de bienestar, Recuperado de <http://www.who.int/features/factfiles/mentalhealth/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%. World Health Organization. Ginebra: oms.
- Ortín, F., & De-la-Vega, R., & Gosálvez, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de Psicología*, 29 (3), 637-641.
- Otero, J.M., Luengo, A., Romero, E. Gómez, J.A. y Castro, C. (1998). *Psicología de personalidad. Manual de prácticas*. Barcelona: Ariel Practicum
- Oviedo, V., Lecca, H., Ayala, V., Solís, J. (2016). Ansiedad y afrontamiento al estrés en estudiantes de la escuela profesional de trabajo social de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión, *Big Bang Faustiniiano* 2017; 6(2): 33 – 38
- Palomero, J., Teruel, M., & Fernández, M. (2009). El poder del optimismo. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23 (3), 15-22.
- Pastells, S., Font, A. (2014). Optimismo disposicional y calidad de vida en mujeres con cáncer de mama. *Psicooncología*. 11(1), 19-29.
- Pavez, P., Mena, L. & Vera-Villarreal, P. (2011). El rol de la Felicidad y el optimismo como Factor protector de la ansiedad. *Universitas Psychologica*, 11(2), 369-380.
- Perez, Y., & Otero, I. (2014). Calidad de vida , ansiedad, depresión y optimismo disposicional en pacientes con lupus eritematoso sistémico. *Psicogente*, 17 (31), 107-119.

- Peterson, C., & Seligman, M. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 347-374.
- 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
- Reyes, T. (2003). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad antes los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes de primer año de psicología de la UNMSM*. Tesis de licenciatura. Lima, UNMSM.
- Rodriguez, G. & Rosales, E. (2015). Motivos de consulta psicológica en grupos etarios. *Investigacion y practica en psicología del desarrollo*. 221 -228.
- Rodríguez, P. Gallegos, R (2010). Relación entre apoyo social, estrés, ansiedad y depresión durante el embarazo en una población mexicana.
- Salgado, A. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de lima. *Liberabit. Revista de Psicología*, 15 (2), 133-141.
- Sandín, B. & Chorot, P. (1995). Concepto y categorización de los trastornos de ansiedad. In A. B. Belloch, B. Sandín & F. Ramos (Eds.), *Manual de psicopatología* (Vol. 2 pp.53-80). Madrid: McGraw-Hill.
- Scheier, M., Carver, C. & Bridges M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Scheier, M. & Carver, C. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247
- Scheier, M., Carver, C, & Bridges, M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism and (Trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (6), 1063-1078

- Scheier, M.F. y Carver, C.S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: the influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of personality*, 55, 169-210.
- Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*. 30(7), 879-889.
- Seligman, M, Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N. y Thornton, K. M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1, 143- 146
- Seligman, M. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. *American Psychologist*, 126-127.
- Spielberger, C. (1980). Test Anxiety Inventory. Palo Alto, C.A: Consulting Psychologists Press.
- Stein, M. & Heimberg, R. (2004). Well-being and life satisfaction in generalized anxiety disorder: Comparison to major depressive disorder in a community sample. *Journal of Affective Disorders*, 79,161-166.
- Talledo, K. (2015). *Optimismo disposicional y procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima*. Tesis magister en psicología, Lima.
- Taylor. E. (1989). *Positive illusions* . New York: Basic Books.
- Thyer, B.(1987). Treating anxiety disorders: A guide for humanservice professionals. *London: Sage Publications*.
- Tortela, F. (2014). Los Trastornos de Ansiedad en el DSM-5, *revista iberoamericana de psicología*.
- Vento, R. (2017), *Ansiedad y afrontamiento en estudiantes de un conservatorio de música*. Tesis para licenciatura. Universidad Católica. Peru
- Zamora,D., y Salazar, W. (2004). Efecto de la tensión, ansiedad y relajación con respecto al rendimiento cognitivo en deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4, 91-100.

Zung, W. (1965). Self-report depression scale. *Archives of General Psychiatry*,
12, 63-70

Zung, W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics*,
12:371–379.