

# Optimismo como factor protector de la ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Tarapoto

*Flor María del Milagro Arequipeno Vásquez<sup>\*1</sup>, Hernán Anibal Lastra Santos<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>Estudiante de la EP. de Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad  
Peruana Unión. San Martín – Perú

**Recibido: 5 de octubre de 2015**

**Aceptado: 4 de enero de 2016**

## RESUMEN

La prevalencia de la ansiedad, en la actualidad, ha generado un malestar social que afecta a las personas sin distinción alguna; sin embargo, es el área académica la que reporta efectos negativos significativos, despertando el interés por conocer más acerca de esta coyuntura.

El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre el optimismo y la ansiedad en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de una Universidad Privada de Tarapoto, el diseño utilizado fue no experimental de tipo correlacional. Los instrumentos utilizados fueron el Test de Orientación Vital revisado (LOT-R) y la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA). Las propiedades psicométricas de los instrumentos indicaron que son válidos y confiables. Los resultados evidencian que existe una correlación inversa y altamente significativa ( $r = -0.226$   $p < .008$  entre el optimismo y la ansiedad. Esto quiere decir que cuanto mayor sea el optimismo, la ansiedad será menor.

**Palabras Clave:** factores, ansiedad, optimismo, protectores y estudiantes.

## ABSTRACT

The prevalence of anxiety, at present, has caused a social malaise that affects people without distinction; however, it is the academic area which brings significant negative effects, arousing the interest to know more about this situation. The objective of this study was to determine the relationship between optimism and anxiety in students of the Professional School of Psychology at a private university in Tarapoto, the design used was non-experimental of correlational type. The instruments used were Life Orientation Test - Revised (LOT-R) and the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS). The psychometric properties of the instruments indicated they are valid and reliable. The results show that there is highly significant inverse correlation ( $r = -0,226$   $p < .008$  between optimism and anxiety. This means that the greater optimism is, the less anxiety will be

**Keywords:** factors, anxiety, optimism, protectors and students.

**\* Correspondencia al autor**

**E-mail:** flor.arequipeno@gmail.com<sup>1</sup> hernanintplatino@gmail.com<sup>2</sup>

## INTRODUCCIÓN

La ansiedad es un fenómeno cada vez más frecuente en la sociedad moderna. Prácticamente el 18.2% de la población en los diferentes países de Europa, América y Asia sufren de este mal (Kessler y Urtun, 2004) y en nuestro país es uno de los principales trastornos psicopatológicos que más consultas se recibe en los centros de salud (De la Cruz, 2012), llegando a un 10,6 % a nivel nacional, un 15,4% en el grado de trastorno de ansiedad generalizada solo en Lima Metropolitana y un 5,2 % en Tarapoto según estudios realizados por el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi (2002-2006).

El ritmo de la vida actual ha aumentado drásticamente en las últimas décadas, de tal manera que muchos vivimos corriendo en sentido contrario al ritmo natural de nuestros cuerpos, privándonos del descanso y del tiempo necesario para permitirnos sólo "ser" y por ende acabando totalmente desconectados de nosotros mismos y muy ansiosos. Así mismo, Junto al ritmo acelerado de la vida diaria, afrontamos un ritmo acelerado sin precedentes en los cambios a nivel social, tecnológico y medio ambiental; los cuales contribuyen con una cuota significativa en la generación de estrés y ansiedad (Bourne y Garano, 2012).

Sin embargo, en medio de esta jungla de desórdenes psicosomáticos, apareció una luz denominada psicología positiva con Seligman (2012), quien propondría que las emociones positivas que derivan de la felicidad auténtica, tales como el optimismo, generan una sensación de bienestar y reposición del equilibrio ante circunstancias críticas y ansiosas, constituyéndose como una herramienta intrínseca para la protección de la ansiedad. Por otro lado, las circunstancias de ansiedad en el ámbito académico universitario son parte de una realidad en la cual los jóvenes estudiantes también sufren con las consecuencias desastrosas de esta, es así que la deserción académica encuentra uno de sus pilares en la ansiedad.

Debido a que el estudio del optimismo como factor protector de la ansiedad orientada al nivel académico universitario es escaso en nuestro país y sobre todo en la localidad, nos es satisfactorio poder llevar a cabo un estudio entorno a esta problemática poco explorada, proponiéndose esclarecer el cómo se relacionan el optimismo con la ansiedad en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de una universidad privada de Tarapoto.

## **Optimismo**

El diccionario de la Real Academia Española (2014) menciona que el optimismo ayuda a que las personas se preparen para ver o enfrentar la vida de una forma positiva. También nos ayuda confrontar con un mejor estado de ánimo las dificultades que se presentan en el transcurso de la vida, buscando así la mejor solución. Por otro lado el optimismo es un tema que más interés ha despertado de la Psicología Positiva, donde Seligman (2012) lo define como la tendencia que tiene el ser humano de esperar lo que va suceder en el futuro, para ver los resultados favorables.

Según Vaughan (2004) refiere que se empezó a estudiar al optimismo como recurso psicológico. El optimismo surge de la reformulación de la teoría de la indefensión aprendida de Abramson, Seligman y Teasdale (1978), como una forma de explicar las respuestas de afrontamiento a los eventos negativos que les suceden a las personas en sus vidas.

En conclusión las personas que son más optimistas, tienden a ser perseverantes, por esa razón alcanzan el éxito, enfrentando dificultades que se presenta en la vida, e incluso tiene una buena salud tanto física como psicológica.

## **Ansiedad**

Spielberger (citado por Ruiloba, 2001), menciona que la ansiedad es un estado emocional no placentero y subjetivo, donde el sujeto siente tensión o preocupación activando el sistema nerviosos autónomo. Trickett (2009) menciona que la ansiedad te ayuda a poder anticipar el futuro peligro que se presenta, acompañado de síntomas somáticos producto de la tensión. El poder anticipar el futuro peligro puede ser tanto de interno como externo.

López y Aliño (2002) conceptualizan a la ansiedad como “la anticipación aprensiva de un futuro peligro o adversidad, acompañada por un sentimiento de disforia o síntomas somáticos de tensión. El foco del peligro anticipado puede ser interno o externo” (p. 477)

Por lo expuesto, consideramos que tanto el optimismo como la felicidad se constituyen como factores importantes para el bienestar y equilibrio psicoemocional en el ser humano, los cuales promueven una mejor adaptación al entorno y una adecuada reacción frente a situaciones que desencadenan el estrés y la ansiedad.

## **METODOLOGÍA**

### **Diseño y tipo de investigación.**

La investigación es de tipo correlacional, pues se relacionó las variables optimismo y ansiedad en los alumnos de la Escuela Académico Profesional de Psicología de una universidad privada de Tarapoto; utilizando un diseño no experimental de corte transversal, dado que la recolección de datos se dio en un momento único (Hernández, Fernández y Baptista, 2004).

### **Muestra.**

Se realizó un muestreo probabilístico aleatorio de tipo estratificado; considerando a cada año como un estrato, resultando una muestra de 137 estudiantes. Finalmente la selección de los alumnos se realizó mediante muestreo aleatorio simple.

### **Instrumentos.**

Los instrumentos utilizados fueron el Test de Orientación Vital revisado (LOT-R) cuyos autores son Scheier, Carver y Bridges, creado en el año 1994 en EE.UU y adaptado a la Versión española por Otero-López, Luengo, Romero, Gómez y Castro en 1998 y conformada por 10 ítems y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (EAA) cuyo autor es William Zung quien la elaboró en el año de 1965 y fue adaptada en el Perú por Luis Astocondor realizada en el 2001, conformada por 20 ítems.

Para el análisis de datos se utilizaron Técnicas Estadísticas correlacionales de Spearman, a un nivel de significancia  $p < 0.05$ . Para procesar los datos se utilizó el Software Estadístico SPSS.

## **RESULTADOS**

### **Propiedades psicométricas de la Escala LOT – R.**

#### ***Confiabilidad.***

Se aprecia en la Tabla 01 que el índice de Alpha (0.68), indica que el instrumento aparentemente no presenta una confiabilidad significativa por estar por debajo del 0.75% que es la consistencia interna esperada; sin embargo, Polit y Hungler (2000) señalan que es necesario considerar el número de ítems correspondientes por dimensión al momento de determinar la confiabilidad de cada una de estas, ya que ante

dimensiones poco robustecida de ítems, obtendrás resultados muy por debajo de lo deseado.

Tabla 01

*Estimaciones de confiabilidad mediante el coeficiente de Cronbach de la escala LOT – R y sus dimensiones*

Dimensiones de Optimismo	Número de Ítems	Alfa de Cronbach	N
Global	10	0.68	137
Optimismo	3	0.33	137
Pesimismo	3	0.32	137
Relleno	4	0.24	137

### **Propiedades psicométricas de la Escala de Ansiedad de Autoevaluación de Zung (EAA).**

Se aprecia en la Tabla N° 02 el índice de Alpha (0.72) indica que el instrumento aparentemente no presenta una confiabilidad significativa por estar por debajo del 0.75% que es la consistencia interna esperada; sin embargo, según Cervantes (2005) no todos los usos del coeficiente Alfa de Cronbach son afortunados o pueden no resultar efectivos mediante su uso exclusivo, resalta a su vez la incapacidad para estimar el "error temporal" (transient error o error debido a fluctuaciones temporales en los individuos), debido a la poca información que provee para determinar la existencia de unidimensionalidad, a su dependencia de la cantidad de componentes que conforman la prueba, la alta variabilidad de su estimación muestral, a la poca robustez de los estimadores muestrales de la varianza a partir de los cuales se hay desviaciones de alguno(s) de los supuestos en que se apoya, y así sucesivamente

Tabla 02

*Estimaciones de confiabilidad mediante el coeficiente de Cronbach de la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung y sus dimensiones*

Dimensiones de la Ansiedad	Número de Ítems	Alfa de Cronbach	N
Global	20	0.72	137
Síntomas Somáticos A	9	0.60	137
Síntomas Cognoscitivos A	4	0.54	137
Síntomas Somáticos B	3	0.24	137
Síntomas Cognoscitivos B	4	0.63	137

### **Análisis descriptivo de las variables de estudio.**

Con respecto al optimismo, se percibe en la Tabla 03 que en la Escuela académico profesional de psicología el 65.7% de estudiantes pertenecen al sexo femenino y que el 34.3% son del sexo masculino. Además, del total del sexo masculino, el 20.4% presentan un optimismo promedio, mientras que las mujeres el 40.1% se encuentran en el nivel promedio. Por otro lado, se evidencia que el porcentaje más prevalente entre los grupos etarios de acuerdo al optimismo se ubica en el nivel promedio en los estudiantes que tienen de 18-21 años con un 38%. Así mismo, Se aprecia que a nivel del optimismo los alumnos del IV ciclo muestran tener un optimismo fortalecido, ubicándose en el nivel promedio con 20.4% en contraste con los demás grupos.

En la Tabla 04 se percibe que en la Escuela académico profesional de psicología del número total de estudiantes del sexo masculino, el 34.3% presentan niveles de ansiedad bajos, al igual que las mujeres que sin embargo destacan con un mayor porcentaje (58.4%). También se observa que el porcentaje prevalente entre los grupos etarios de acuerdo a la ansiedad, se ubica en el nivel bajo en los estudiantes que tienen de 18 - 21 años con un 52.6%. Así mismo, Se aprecia que a nivel de ansiedad, los alumnos del IV ciclo muestran tener una menor ansiedad (28.5%) en contraste con los demás grupos.

Tabla 03

*Niveles de optimismo por características demográficas (porcentaje entre paréntesis)*

Características	Bajo		Promedio		Alto		Total	
<b>Sexo</b>								
Masculino	0	(0.0%)	28	(20.4%)	55	(13.9%)	47	(34.3%)
Femenino	0	(0.0%)	19	(40.1%)	35	(25.5%)	90	(65.7%)
<b>Edad</b>								
18-21	0	(0.0%)	52	(38.0%)	30	(21.9%)	82	(59.9%)
22-27	0	(0.0%)	25	(18.2%)	21	(15.3%)	46	(33.6%)
28-31	0	(0.0%)	4	(2.9%)	3	(2.2%)	7	(5.1%)
32-35	0	(0.0%)	2	(1.5%)	0	(0.0%)	2	(1.5%)
<b>Ciclo</b>								
II ciclo	0	(0.0%)	21	(15.3%)	12	(8.8%)	33	(24.1%)
IV ciclo	0	(0.0%)	28	(20.4%)	13	(9.5%)	41	(29.9%)
VI ciclo	0	(0.0%)	13	(9.5%)	14	(10.2%)	27	(19.7%)
VIII ciclo	0	(0.0%)	14	(10.2%)	8	(5.8%)	22	(16.1%)
X ciclo	0	(0.0%)	7	(5.1%)	7	(5.1%)	14	(10.2%)

Tabla 04

*Niveles de ansiedad por características demográficas (porcentaje entre paréntesis)*

Características	Bajo		Promedio		Alto		Total	
<b>Sexo</b>								
Masculino	47	(34.3%)	0	(0.0%)	0	(0.0%)	47	(34.3%)
Femenino	80	(58.4%)	10	(7.3%)	0	(0.0%)	90	(65.7%)
<b>Edad</b>								
18-21	72	(52.6%)	10	(7.3%)	0	(0.0%)	82	(59.9%)
22-27	46	(33.6%)	0	(0.0%)	0	(0.0%)	46	(33.6%)
28-31	7	(5.1%)	0	(0.0%)	0	(0.0%)	7	(5.1%)
32-35	2	(1.5%)	0	(0.0%)	0	(0.0%)	2	(1.5%)
<b>Ciclo</b>								
II ciclo	27	(19.7%)	6	(4.4%)	0	(0.0%)	33	(24.1%)
IV ciclo	39	(28.5%)	2	(1.5%)	0	(0.0%)	41	(29.9%)
VI ciclo	26	(19.0%)	1	(0.7%)	0	(0.0%)	27	(19.7%)
VIII ciclo	21	(15.3%)	1	(0.7%)	0	(0.0%)	22	(16.1%)
X ciclo	14	(10.2%)	0	(0.0%)	0	(0.0%)	14	(10.2%)

**Análisis de correlación del variable optimismo y ansiedad.**

En la Tabla 05, se observa que existe una correlación inversa regular y altamente significativa ( $r = -0.226$ ;  $p < .008$ ) entre optimismo y ansiedad; lo que indica que entre cuanto mayor sea el optimismo en los estudiantes menor será la ansiedad.

Tabla 05

*Coefficiente de Correlación de Sperman entre el Optimismo y la Ansiedad*

	Ansiedad	
	r	P
Optimismo	-0.226**	.008

**Correlación entre las dimensiones del optimismo y la ansiedad.**

En la Tabla 06 se observa que existe una correlación inversa regular y altamente significativa entre las dimensiones del optimismo ( $r = -.226$ \*\*;  $p = .008$ ). Por otro lado, los ítems que corresponde a la dimensión pesimismo ( $r = -0.063$ ;  $p = 0.464$ ) no muestra ser significativo frente a la ansiedad.

Supo (2010) menciona que las dimensiones se correlacionan siempre en cuando el nivel de significancia es menos o igual de 0.0

Tabla 06

*Correlación entre las dimensiones del optimismo y ansiedad*

Dimensiones de Optimismo	Ansiedad	
	r	P
Optimismo	-0.226**	.008
Pesimismo	-0.063	.464

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).



## DISCUSIÓN

La relevancia de la presente investigación radica en la evidencia empírica que aporta a la salud mental, demostrando que el optimismo ayuda como factor protector a lidiar con la ansiedad originada por la carga psicosocioemocional en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de una Universidad Privada de Tarapoto, donde se halló una correlación inversa regular y altamente significativa ( $r = -0,226$ ;  $p < 0,008$ ) entre optimismo y ansiedad; lo que indica que entre cuanto mayor sea el optimismo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de una Universidad Privada de Tarapoto, menor será la ansiedad.

A tenor de lo hallado y contraste con las limitaciones a nivel muestral (debido a ser poco consistente) el estudio resulta significativo porque hemos encontrado nuevas evidencias de que el optimismo se constituye como un factor significativo en la protección de la estabilidad psicosomática en los estudiantes universitarios frente a situaciones generadoras de ansiedad; sin embargo, se sugiere que se continúe la investigación de este tema en poblaciones con mayor tamaño (Hernández, Fernández & Baptista, 2004), ratificando así lo mencionado por Vera, Pávez y Silva (2012) a través de su propuesta donde sostiene que el optimismo sería un factor clave para la conformación de un cierto nivel de bienestar y felicidad.

## REFERENCIAS

- Arenas, M., y Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Psicobiología. Escritos de psicología*, 3(1), 20-29. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1989-38092009000300003&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1989-38092009000300003&script=sci_arttext)
- Bourne, E., y Garano, L. (2012). *Haga frente a la ansiedad: 10 formas sencillas de aliviar la ansiedad, los miedos y las preocupaciones*. Barcelona: Amat Editorial.
- Cervantes, V. (2005). Interpretaciones del coeficiente alpha de Cronbach. *Avances en Medición*, 1(3), 9-28. Recuperado de <http://scienti.colciencias.gov.co:8084/publindex/docs/articulos/1692-0023/2/1.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2004). *Metodología de la investigación*.

México: Mc Graw Hill

Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi (2006).

*Prevalencia de vida del trastorno de ansiedad en 17 ciudades del Perú.* Recuperado de <http://www.insm.gob.pe/oficinas/epidemiologia/sssm/sssm.html>

López, J., y Aliño, M. (2002). *DSM-IV-TR: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.* España: Harcourt Brace de España.

Polit, H y Hungler, L. (2000). *Investigación científica en ciencias de la salud.* 6ta Ed. Mexico: mc Graw Hill

Pavez, P., Mena, L., y Vera, P. (2012). El rol de la felicidad y el optimismo como factor protector de la ansiedad. *Universitas Psychologica*, 11(2), 369-380. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64723241002>

Ruiloba, J. (2011). *Introducción a la psicopatología y la psiquiatría.* España: Elsevier España.

Reynaga, J. (s.f.). *Prueba de asociación de dos variables cuantitativas discretas – prueba de Spearman.* Recuperado de [http://wwitatovasw.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/planunico/spii/antologia/28\\_2\\_Spearman.pdf](http://wwitatovasw.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/planunico/spii/antologia/28_2_Spearman.pdf)

Spielberger, D. (1991). *Manual para Estado-Rasgo Anger Expresión inventario.* Florida: Odessa.

Seligman, E. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.* New York: Free Press.

Supo, J. (2010). *Bioestadística.* Recuperado de <file:///C:/Users/Hernan/Downloads/Apuntes+de+Bioestad%C3%ADstica+-+Supo.pdf>

Trickett, S. (2009). *Supera la ansiedad y la depresión.* 5ta ed. España: Hispano Europea.

Vaughan, S. (2004). *La psicología del optimismo: el vaso medio lleno y medio vacío.* España: Paidós Ibérica.

Vera, P., Pavez, P., y Silva, J. (2012). El Rol Predisponente del Optimismo: Hacia un Modelo Etiológico del Bienestar. *Terapia psicológica*, 30(2), 77-84. Recuperado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082012000200008&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000200008&lng=es&tlng=es). 10.4067/S0718-48082012000200008.