

# FELICIDAD Y OPTIMISMO EN ADOLESCENTES Y JÓVENES PERUANOS Y PARAGUAYOS: UN ESTUDIO PREDICTIVO

## HAPPINESS AND OPTIMISM IN ADOLESCENTS AND YOUNG PERUVIANS AND PARAGUAYANS: A PREDICTIVE STUDY

DOI: 10.22199/S07187475.2015.0003.00005

Recibido: 10 de Octubre del 2015 | Aceptado: 09 de Diciembre del 2015

TOMÁS CAYCHO RODRÍGUEZ <sup>1</sup>; MARIA CLAUDIA CASTAÑEDA <sup>2</sup>  
(UNIVERSIDAD SAN MARTIN DE PORRES, Lima, Perú)

### RESUMEN

**Objetivo:** analizar la relación entre felicidad y optimismo; así como determinar qué factores de la felicidad predicen mejor el optimismo. **Método:** Con un diseño descriptivo correlacional predictivo, se aplicaron las escalas de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006) y de Optimismo Atributivo (Alarcón, 2013), a una muestra de 147 personas (68.7 % mujeres y 31.3% hombres), con un promedio de edad de 21 años, de las cuales el 72.8% tiene nacionalidad peruana y el 27.2% paraguaya. **Resultados:** el optimismo se relaciona positiva y significativamente con ausencia de sufrimiento profundo ( $r = .34, p < .01$ ), satisfacción con la vida ( $r = .39, p < .01$ ), realización personal ( $r = .38, p < .01$ ) y alegría de vivir ( $r = -.40, p < .01$ ). No se observan diferencias estadísticamente significativas en la felicidad y optimismo en relación al sexo y nacionalidad. **Conclusión:** los factores de la felicidad que predicen mejor el optimismo son las de alegría por vivir, realización personal y satisfacción por la vida, siendo la alegría por vivir el mejor predictor.

**PALABRAS CLAVE:** Análisis predictivo, felicidad, optimismo, psicología positiva.

### ABSTRACT

**Objectives:** 1. To analyze the relationship between happiness and optimism. 2. To determine which factors of happiness predict optimism best. **Method:** This study follows a predictive, correlational and descriptive design. Happiness of Lima (Alarcon, 2006) and Attributive Optimism (Alarcon, 2013) scales were applied in a sample of 147 people (68.7% women, 31.3% men), with a 21-year-old age average. This sample was composed of 72.8% Peruvians and 27.2% Paraguayans. **Results:** Optimism is related positively and significantly to absence of deep distress ( $r = .34, p < .01$ ), satisfaction with life ( $r = .39, p < .01$ ), personal accomplishment ( $r = .38, p < .01$ ) and joie de vivre ( $r = -.40, p < .01$ ). No statistically significant differences in happiness and optimism regarding sex and nationality are observed. **Conclusion:** Happiness factors that best predict optimism are the joie de vivre, personal fulfillment and satisfaction with life, being the joie de vivre the best predictor.

**KEY WORDS:** Predictive analysis, happiness, optimism, positive psychology.

<sup>1</sup>. Afiliado a la Universidad San Martin de Porres. E-mail: tcaycho@usmp.pe

A partir del año 2000, el estudio de las emociones positivas ha venido desarrollándose de manera sistemática, lo que se evidencia en una gran cantidad de investigaciones al respecto, así como en la creación de bases de datos, revistas especializadas y asociaciones (Vásquez, 2013). De acuerdo a Seligman y Csikszentmihalyi (2000), la psicología positiva es un enfoque orientado a promover una mejor calidad de vida, estudiando los rasgos psicológicos positivos y el desarrollo de cualidades positivas, fortalezas y virtudes. El actual interés por el estudio de los estados positivos no es totalmente nuevo (Aspinwall & Staudinger, 2007), ya desde 1970 muchas características del funcionamiento humano han sido estudiados con profundidad y rigurosidad (Eisenberg & Ota, 2007). En la actualidad la felicidad y optimismo, variables que se estudiará en el presente trabajo, son consideradas importantes para la adaptación del individuo y como predictores del bienestar y la salud (Seligman, 2006; Seligman, 2014, Staudinger & Pasupathi, 2000).

La felicidad, siempre ha tenido, para hombres y mujeres, singular valor entre las metas de vida, esforzándose por alcanzarla y, a menudo, idealizándola al punto de percibirla lejana (Alarcón, 2003). Es así que la felicidad es un tema central de la psicología positiva y que tiene el más alto número de publicaciones entre las áreas de trabajo que integran este nuevo enfoque psicológico (Caycho, 2010).

Desde el punto vista psicológico, la felicidad ha sido conceptualizada de varias maneras. Diener (2000) define felicidad como bienestar subjetivo (subjective well-being, SWB), al punto que la comunidad psicológica utiliza los términos felicidad y bienestar subjetivo en forma intercambiable, aunque el mayor énfasis lo recibe subjective well-being. Así mismo, Csikszentmihalyi (1997), en base a la teoría de la experiencia óptima; conceptualiza la felicidad como un

estado de alegría que se produce al lograr o alcanzar algo que deseamos por un largo periodo de tiempo.

Alarcón (2009), define la felicidad como el estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado. Esta definición conlleva los siguientes indicadores: a) la felicidad significa sentimientos de satisfacción que vivencia la persona y sólo ella en su vida interior; b) el hecho de ser un “estado” de la conducta, alude al carácter temporal de la felicidad, puede ser duradera, pero a la vez, es perecible; c) la felicidad supone la posesión de un bien, es decir, se es feliz en tanto se posee el bien u objeto que hace la felicidad; d) el bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.). El mismo Alarcón (2006), distingue cuatro factores subyacentes al constructo felicidad. El primero de ellos, Ausencia de Sufrimiento Profundo, está relacionado con la ausencia de estados depresivos, pesimismo e intranquilidad. El segundo, Satisfacción con la Vida, expresa el grado de satisfacción de la persona con las metas alcanzadas. Realización Personal, evidencia tranquilidad emocional en base a una orientación hacia metas que la persona considera como importantes para su vida. Finalmente, Alegría de Vivir, hace referencia al optimismo y la alegría como expresión de la felicidad.

Según Alarcón (2011), lo que busca la investigación científica en psicología positiva es establecer las causas que reglan el comportamiento feliz, más allá de las variaciones individuales o la diversidad cultural. La investigación empírica muestra que la felicidad se encuentra relacionado con otras variables relacionadas con la salud y el bienestar (Ryan & Deci, 2001). Así, la felicidad se encuentra asociada al funcionamiento familiar (Alarcón, 2009, 2014), percepción de los estilos de crianza (Contreras & Caycho, 2015) y la satisfacción

matrimonial (Roger & White, 1998). En el plano laboral, la felicidad viene siendo estudiada en su relación con los estilos de afrontamiento, autoeficacia, engagement y resistencia psicológica (Salanova, Martínez & Llorens, 2005). Otros estudios señalan que las personas más felices son más saludables (Graham, 2008), altruistas y bondadosas (Seligman, 2006), tienen mayores expresiones de gratitud (Alarcón & Caycho, 2015; Bono, Emmons & McCullough, 2004; Emmons, 2008; Watkins, 2004), tienen mayores probabilidades de éxito en diferentes aspectos como el matrimonio, la amistad y el desempeño del trabajo (Lyubomirsky, King & Diener, 2005); así mismo, quienes son más felices presentan respuestas más adaptativas respecto a la toma de decisiones y el afrontamiento a eventos negativos (Abbe, Tkach & Lyubomirsky, 2003; Lyubomirsky, et al., 2005; Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005).

La evidencia empírica, como la mencionada líneas arriba, ha motivado el desarrollo de intervenciones (Abbe, et al., 2003; Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui & Frederickson 2006; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005) que tienen como objetivo el incremento de los niveles de felicidad y las emociones positivas en el campo clínico y de la salud, con el fin de potenciar estados saludables en las personas (Arias, 2013).

La segunda variable, el optimismo, es considerado como uno de los ejes de la psicología positiva (Aspinwall & Staudinger, 2007) y puede ser conceptualizado como expectativas positivas generalizadas asociadas a características disposicionales de la personalidad que median entre una serie de acontecimientos externos y la interpretación subjetiva de los mismos (Scheier & Carver, 1985; Landa, Aguilar-Luzón & Salguero, 2008). Así mismo, el optimismo puede ser entendido como un estilo explicativo (Peterson & Seligman, 1984), o como la tendencia a esperar un

futuro con resultados favorables (Avia & Vásquez, 1999; Vásquez & Hervás, 2009).

Todas estas definiciones, nos brindan una imagen de las personas optimistas como aquellas con una visión favorable acerca de su futuro y con un continuo esfuerzo por llegar a sus metas (Aspinwall & Staudinger, 2007). La confianza en nuestras capacidades y posibilidades son consideradas moduladores de las experiencias estresantes y un potenciador del bienestar (Alarcón, 2013). Así mismo, cuando las personas piensan que les ocurrirán cosas buenas, son más propensas a esforzarse, entendiendo así al optimismo como un componente motivacional (Nansook, Peterson & Sun, 2013).

En la presente investigación se utilizará la definición brindada por Alarcón (2013), para quien el optimismo es una construcción de representaciones positivas del futuro, que se encuentra asociada con una serie de expectativas acerca de las acciones o eventos por ocurrir, en la cual intervienen recursos cognitivos, como analizar y emitir juicios de valor; predictivas, como la expectativa y la esperanza positiva. El mismo autor (Alarcón, 2013), señala que el optimismo se encuentra dirigido hacia una meta previamente establecida; siendo además considerado como atributivo, debido a las estrategias utilizadas para alcanzar sus metas. Esta definición está en relación con lo planteado por Seligman (2004), respecto al estilo explicativo del optimismo, considerado como la forma que utilizan las personas para explicar sus reacciones de afrontamiento ante eventos negativos. Así, los pesimistas atribuyen su fracaso a sí mismo; mientras que los optimistas atribuyen sus respuestas a causas internas o externas, como la perseverancia, esfuerzo, aptitudes personales o en forma casual (Seligman, 2004).

Desde un punto de vista más amplio, el optimismo influye ampliamente en el ser

humano, abarcando desde el plano físico hasta el psicológico, en el presente y el futuro. Así, el optimismo es considerado un factor protector de la salud y el bienestar (Amorós-Gómez, Remor & Carroble, 2004). Estudios señalan que el optimismo se encuentra relacionado con el humor, la perseverancia (Carr, 2007) y un mejor estado de salud, manteniendo alertas las defensas inmunológicas (Rivas, 2007; Bragagnolo, et al., 2002). Así mismo, se relaciona con una mejor capacidad para el manejo del estrés y quejas somáticas (Martínez, Reyes, García & González, 2006), desarrollo de relaciones interpersonales satisfactorias, resiliencia (González Arratia & Valdez, 2012), capacidad de atención (Rivas, 2007), así como un mejor rendimiento académico (Londoño, 2009; Rivas, 2007). De igual manera, aquellas personas con elevados niveles de optimismo salen fortalecidos y encuentran beneficios frente a situaciones adversas, traumáticas y estresantes (Oblitas, 2008).

Contrario al optimismo, se encuentra el pesimismo, el cual corresponde a la expectativa de que en el futuro ocurran eventos negativos (Salgado, 2009). Estudios explicativos sobre estilos pesimistas y su asociación con la salud, demuestran que las personas pesimistas tienden a enfermarse más, visitan más al médico y muestran funciones inmunodeficientes, comparadas con personas optimistas (Lin & Peterson, 1990; Peterson, 1988; Ortiz, Ramos, Vera-Villarroel, 2010). Las diferencias entre optimistas y pesimistas pueden explicarse en razón de que los primeros primero actúan para luego evaluar su desempeño; mientras que los segundos, evalúan constantemente su desempeño teniendo mayor probabilidad de generar expectativas negativas sobre el futuro (Sanna, 1996).

A pesar de la evidencia presentada en relación a la relevancia de los beneficios que aportan la felicidad y el optimismo,

estudios que buscan relacionar ambas variables y compararlas en función a ciertas características sociodemográficas son escasos. Así, investigaciones señalan que existe relación positiva entre el optimismo y la satisfacción con la vida (Avia, 1997; Boland & Cappeliez, 1997; Chang, Maydeu-Olivares, D' Zurilla, 1997; Chang & Sanna, 2001; Strassle, McKee & Plant 1999; Vittorio et al., 2009; Wrosch & Scheier, 2003) y así como asociación entre el optimismo, felicidad y bienestar (Lyubomirsky, 2008; Vera-Villarroel, Códova-Rubio & Celis-Atenas, 2009). En el Perú, un estudio (Salgado, 2009) reportó que las personas con elevados niveles de felicidad presentan altos niveles de pensamientos positivos que expresan su optimismo.

En relación a las diferencias de la felicidad y optimismo entre varones y mujeres, diversos estudios sugieren que el género no es determinante de la felicidad, pues tanto hombres como mujeres pueden ser igualmente felices (Alarcón, 2001, 2009; Alarcón & Caycho, 2015; Mahon, Yarcheski & Yarcheski, 2005). Por otro lado, otros estudios señalan que las mujeres reportan ser más felices que los varones (Francis, 1999; Lu, 1996; Mookherjee, 1997; Pavot, Diener y Fugita, 1990; Wood, Rhodes & Whelan, 1989). Respecto al optimismo, las mujeres tienden a ser más optimistas (Salgado, 2009); mientras otros estudios señalan que los hombres son más optimistas con el futuro (Petrone, 2000; Puskar, et al., 2010). Estudios contrarios señalan que no existen diferencias entre hombres y mujeres (Hernández, et al., 2010; Seligman, 2004; González Arratia & Valdez, 2013).

En base a la evidencia teórica y empírica mostrada, se expresa una limitada cantidad de investigaciones sobre felicidad y optimismo en adolescentes y jóvenes peruanos, así como resultados poco concluyentes de las investigaciones previas. Esto sugiere la relevancia de estudiar, en primer lugar, la relación entre las

dimensiones de la felicidad (ausencia de sufrimiento profundo, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir) y el optimismo; en segundo lugar se busca determinar si hay diferencias de las variables entre varones y mujeres. Finalmente, como tercer objetivo, está el determinar si las dimensiones de la felicidad predicen con mayor probabilidad el optimismo, de acuerdo a lo postulado teóricamente por Salgado (2009), utilizando la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006) y la Escala de Optimismo Atributivo (Alarcón, 2013) diseñados específicamente para muestras de adolescentes y jóvenes.

## MÉTODO

Se realizó un estudio ex post facto prospectivo (Montero & León, 2007) donde no se manipularon las variables de estudio, más bien se analizaron con el objetivo de determinar la relación entre ellas.

### Participantes

La muestra estuvo conformada por 147 personas, donde un el 68.7 % son mujeres y el 31.3% hombres, con un promedio de edad de 20.86 (D.E.= 3.709) pertenecientes al nivel socioeconómico medio. El 72.8% tiene nacionalidad peruana y el 27.2% paraguaya, provenientes de universidades particulares de Lima (Perú) y Asunción (Paraguay), de los cuales el 66% menciona ser católico y el 34% dice seguir otras religiones, los cuales fueron seleccionados a través de un muestro no probabilístico.

### Instrumentos

*Escala de Felicidad de Lima (EFL)* de Alarcón (2006), compuesta por 27 ítems de tipo Likert, con cuatro alternativas de respuesta: totalmente de acuerdo, de acuerdo, ni de acuerdo ni desacuerdo, desacuerdo y totalmente de desacuerdo. La consistencia interna hallada fue de  $\alpha = 0.92$  para ítems estandarizados. Se evaluó la Validez de constructo mediante el análisis factorial exploratorio, a través del método de

Componentes principales con Rotación Varimax, observándose que los ítems se agrupan en cuatro factores con altas saturaciones factoriales: F1. Ausencia de sufrimiento profundo, F2. Satisfacción con la vida, F3. Realización personal y F4. Alegría de vivir.

La dimensión ausencia de sufrimiento profundo, indica ausencia de estados depresivos, fracaso, pesimismo, intranquilidad, vacío existencial. El factor explica el 32.8% de la varianza total con una alta confiabilidad ( $\alpha = .88$ ). La dimensión satisfacción con la vida, expresa satisfacción por lo que se ha alcanzado, explicando el 11.22 % de la varianza total con una alta confiabilidad ( $\alpha = .79$ ). La dimensión realización personal, hace referencia a la autosuficiencia, tranquilidad emocional y placidez que explica el 10.7% de la varianza total con un índice de confiabilidad también alto ( $\alpha = .76$ ). Finalmente, la dimensión alegría de vivir señala lo maravilloso que es vivir en base a experiencias positivas de la vida y el sentirse bien. Explica el 10.7 % de la varianza total con una fiabilidad alta ( $\alpha = .72$ ).

*Escala de Optimismo Atributivo* (Alarcón, 2013), evalúa una serie de características o atributos personales asociados al optimismo, utilizadas para afrontar situaciones problemáticas, que permiten alcanzar el objeto deseado. La escala se encuentra integrada por 10 ítems, de los cuales siete exploran optimismo y tres pesimismo. Los ítems fueron distribuidos al azar en una escala de 5 cinco alternativas: Teóricamente, la escala asume que el optimismo y pesimismo son extremos de una única variable, distanciadas de acuerdo a la magnitud de sus puntuaciones.

La escala presenta un coeficiente Alpha de Cronbach para la prueba total .74. La validez de constructo se determinó mediante análisis factorial por componentes principales, identificando dos dimensiones que explican el 45.2 % de la varianza total.

La primera dimensión (optimismo), expresa las estrategias de afrontamiento mayormente empleadas por las personas optimistas. Esta primera dimensión obtiene un coeficiente Alfa = .756. La segunda dimensión (pesimismo), expresa que lo que ocurra en el futuro no será bueno para la persona, obteniendo un Alfa = .506.

#### Procedimiento

Ambas pruebas fueron administradas juntas en forma colectiva mediante un formato virtual. Antes de que los estudiantes dieran respuesta a los ítems se les pidió que leyeron cuidadosamente las instrucciones de cada prueba, recordándoles que no existe límite de tiempo para responder a ambas escalas. Los participantes completaron los datos referentes a edad, género, estado civil, situación laboral, entre otros, de forma voluntaria y anónima, firmando el consentimiento informado garantizando así la confiabilidad de los datos suministrados. El estudio recibió la aprobación, previa a la aplicación, del comité de ética del Instituto de Investigación de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Martín de Porres. Efectuada la calificación de los

instrumentos, se construyó la matriz de datos la cual fue sometida al análisis estadístico mediante el programa SPSS versión 21, calculándose estadísticos descriptivos, coeficientes de correlación de Pearson y prueba *t* de student para la comparación por sexo.

#### RESULTADOS

##### Análisis de Comparación

Los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov sugirieron el empleo de estadísticos paramétricos, usándose el coeficiente *r* de pearson y la *t* de student para dos muestras independientes. En primer lugar al examinar las posibles diferencias entre peruanos y paraguayos en relación al optimismo y la felicidad no se evidencian diferencias estadísticamente significativas entre personas de ambas nacionalidades (sig. > 0.05). Este resultado permite continuar los análisis considerando la muestra en su totalidad y no por nacionalidades. La Tabla 1, permite observar tanto en optimismo y la felicidad no se evidencian diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres.

TABLA 1.  
Diferencias del optimismo, la felicidad y sus dimensiones según el sexo.

Variables	Varones		Mujeres		t
	Media	D.S.	Media	D.S.	
Optimismo	20.3	7.8	19.9	6.5	.29
Ausencia de sufrimiento	40.8	6.4	40.7	5.6	.03
Satisfacción con la Vida	14.8	2.9	14.8	2.8	-.05
Realización Personal	14.7	4.8	15.4	4.1	-.92
Alegría de Vivir	7.3	2.7	7.8	3.3	-1.03
Felicidad	77.5	8.7	78.8	7.5	-.93

#### Correlación entre Optimismo y Dimensiones de la Felicidad

Respecto a la relación entre el optimismo y las dimensiones de la felicidad, se observa que el optimismo y ausencia de sufrimiento profundo ( $r = .34$ ,  $p < .01$ ) se relacionan positiva y significativamente. Así, personas

optimistas carecen de estados depresivos, sentimientos de fracaso, intranquilidad y vacío existencial. Por otro lado, el optimismo se relaciona positiva y significativamente con la satisfacción con la vida ( $r = .39$ ,  $p < .01$ ), realización personal ( $r = .38$ ,  $p < .01$ ) y alegría de vivir ( $r = -.40$ ,  $p < .01$ ); resultados que expresan que el ser

optimista tiende a estar relacionado con la satisfacción por lo que se ha alcanzado, la autosuficiencia y tranquilidad emocional así como sentimientos que reflejan lo maravilloso que es vivir, en base a experiencias positivas de la vida y el sentirse bien.

Predicción del optimismo a través de las dimensiones de la felicidad

Para determinar cuál o cuáles de las dimensiones de la felicidad predicen de

mejor manera el optimismo, se ha realizado un análisis de regresión múltiple, empleando el método de pasos sucesivos. Se introdujeron las cuatro dimensiones mencionadas, siendo una de ellas eliminada, quedando alegría por vivir, satisfacción con la vida y realización personal como variables predictoras. La Tabla 2 presenta los coeficientes de correlación múltiple R, R<sup>2</sup>, R<sup>2</sup> corregido, error estándar de la estimación (EE) y el valor F de ANOVA.

TABLA 2.

Coeficientes de correlación múltiple R, R<sup>2</sup>, R<sup>2</sup> corregida, EE, F.

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> corregida	EE	F	Sig.
Alegría por vivir						
Satisfacción por la vida	.45	.20	.188	6.21	12.29	.000
Realización personal						

Variables predictoras: (Constante), alegría por vivir, satisfacción por la vida, realización personal  
Variable dependiente: optimismo

En la tabla 2, el coeficiente de determinación R<sup>2</sup> = .20 indica que las variables alegría por vivir, satisfacción por la vida y realización personal explican el 20.5% de la varianza total de la variable criterio optimismo. Un valor mayor del coeficiente de determinación múltiple, indica un mayor poder explicativo de la ecuación de regresión y, por lo tanto, mayor poder de predicción de la variable dependiente. La R<sup>2</sup>

corregida, más baja, explica el 18.8%. El valor F de ANOVA (F = 12.29, p = .000) señala la existencia de una relación lineal significativa entre las variables predictoras y la variable optimismo. Los coeficientes de regresión no estandarizados (B), coeficientes de regresión estandarizados (β) y los estadísticos relacionados con las variables predictoras se muestran en la tabla 3.

TABLA 3.

Coeficientes de Regresión Múltiple B (no estandarizados), β (estandarizados) y test t.

Modelo	B	E.E.	B	t	Sig.
1(Constante)	6.96	2.77		2.50	.01
Alegría por vivir	.53	.21	.24	2.55	.01
Satisfacción por la vida	.48	.28	.20	1.71	.08
Realización personal	.11	.19	.07	.59	.55

a Variable dependiente: Optimismo

Se observa que el valor t de la variable alegría por vivir (t= 2.55) presenta un nivel de significancia de .01, la variable satisfacción por la vida tiene un valor

t= 1.71 y un nivel de significancia de .08, mientras que la variable realización personal presenta un valor t= .59 y un nivel de significancia de .55. El valor t del coeficiente

de regresión beta de la variable alegría por vivir es significativo ( $p < 0.05$ ), indicando que los coeficientes de regresión obtenidos difieren significativamente de cero. Este resultado permite concluir que la variable alegría por vivir predice significativamente la variable criterio optimismo.

## DISCUSIÓN

El presente estudio brinda una aproximación acerca de las relaciones entre optimismo y felicidad. Los resultados evidencian que el optimismo se relaciona significativamente con ausencia de sufrimiento profundo, satisfacción con la vida, realización personal y alegría por vivir, siendo esta última la que mejor predice el optimismo.

Los resultados correlacionales y predictivos están en relación a lo reportado por algunos estudios, interesados por los constructos optimismo y felicidad no tanto desde un punto de vista teórico, sino por el hecho de que ambas se encuentra asociada a otras variables importantes en el campo de la psicología clínica y de la salud (Librán & Piera, 2008). Así, el optimismo se encuentra asociado de manera positiva con la satisfacción en la vida y la realización personal, y de manera negativa con los síntomas depresivos (Chang, Maydeu-Olivares & D'Zurilla, 1997; Chang & Sanna, 2001; Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Eid & Diener, 2004; Makikangas & Kinnunen, 2003; Vickers & Vogeltanz, 2000). Posibles explicaciones radican en considerar el optimismo como una serie de expectativas de resultados positivos asociado al ajuste psicológico y medidas de perturbación psicológica en población no clínica (Chico, 2002; Scheier & Carver, 1985; Scheier & Carver, 1992). Otra explicación radica en que el optimismo, al considerarse como una expectativa global y generalizada, probablemente esté más relacionada con indicadores generales de satisfacción al encontrarse en un mismo nivel de análisis y asociado con características estables; mientras que la satisfacción en áreas

específicas depende de factores situacionales (Marrero & Carballeira, 2010).

Por otro lado, se señala que la relación entre la satisfacción con la vida, realización personal y optimismo se encuentra mediada por el desarrollo de las percepciones y expectativas positivas, en la medida en que sus necesidades básicas son y serán cumplidas (Kwan, Bond, & Singelis, 1997). Otros estudios (Blankstein et al., 1991; Scheier & Carver, 1992), tratando de brindar explicación a la relación entre las variables de estudio, señalan que las personas optimistas perciben, en primer lugar, sus problemas actuales como menos graves; en segundo lugar, es posible que estas personas perciban menos el riesgo de futuros problemas; finalmente, toman acciones más efectivas frente a las dificultades. Explicaciones complementarias (Karademas, 2006) sostienen que el optimismo requiere de una valoración positiva de la relación persona-ambiente, así como una fuerte creencia de que las cosas van a ser mejores, lo cual se logra con el desarrollo de sentimientos de satisfacción personal.

En relación a la alegría por vivir y el optimismo, la literatura señala que las personas que tienen mejor humor son más optimistas, es decir, esta alegría por vivir y ser feliz revelará la creencia en un futuro mejor, buscando el lado positivo a las cosas que nos permitirá crecer y enriquecernos, lo cual es explicado por elevados niveles de pensamientos positivos que reflejan el optimismo, así como otras habilidades importantes para superar diversas dificultades que pueda presentar (Salgado, 2009).

La no inclusión de la dimensión ausencia de sufrimiento profundo de la ecuación de regresión puede explicarse en razón de que la felicidad no solo está basada en la ausencia y negación de todo dolor y sufrimiento, ni en tenerlo todo o en los resultados positivos de nuestro accionar,

sino más bien en la percepción o significado de lo que realicemos o poseamos (Muñoz, 2002).

Un resultado importante del presente trabajo indica que las puntuaciones de optimismo y felicidad para los varones y mujeres, no difieren significativamente. La ausencia de diferencias en relación al sexo y nacionalidad en la expresión de felicidad y optimismo, podría estar en relación a la participación de los factores culturales en el comportamiento y expresión de emociones (Alarcón, 2009). Los individuos tienden a comportarse y expresarse de acuerdo a las pautas dadas por su sociocultura en particular que se transmite de generación en generación. Así, si bien tanto hombres y mujeres, así como peruanos y paraguayos experimentan diferentes roles que son modelados por la sociocultura en la que viven, éstos no parecen ser significativos, en nuestra muestra, para la expresión del optimismo y felicidad. Otros estudios señalan que posibles diferencias pueden ser ocultadas gracias a una interacción entre la edad, el sexo y el bienestar (Inglehart, 2002).

El presente estudio muestra diferentes limitaciones. En primer lugar, en este trabajo solo se consideró la participación de las variables ausencia de sufrimiento profundo, alegría por vivir, satisfacción con la vida y realización personal dejando de lado otras variables sociodemográficas y las relacionadas con la salud que inciden en el nivel de optimismo (Marrero & Carballeira, 2010). En este sentido sería importante desarrollar en el futuro nuevos estudios que evalúen de forma conjunta la contribución de diversas variables positivas y sociodemográficas en la predicción del optimismo de los adolescentes y jóvenes. Segundo, se utilizó una muestra por conveniencia, lo que puede amenazar la capacidad de generalización de los resultados del estudio. Tercero, es necesario contar con una mayor cantidad de participantes y de diferentes sectores

sociales en próximas investigaciones con el fin de poner a prueba el modelo de regresión. A nivel teórico, el modelo de los estilos optimistas atribucionales coexiste con teoría de los rasgos optimistas (Zhang & Min, 2013), lo cual ha sido estudiado por investigaciones anteriores. A pesar de que investigaciones anteriores han explorado la relación entre el rasgo optimista y estilos atribucionales (Zhang, et al., 2013), su asociación con la personalidad y la felicidad subjetiva debe aún ser explorada (Jiang, et al., 2014).

Finalmente, los resultados obtenidos en este trabajo, que muestran la asociación entre optimismo y las dimensiones de la felicidad presentan importantes implicaciones prácticas, relacionadas con el establecimiento de programas de intervención que tiene como objetivo incrementar el bienestar de las personas. Mejorando la satisfacción vital, la realización personal y la alegría por vivir así como disminuir las sensaciones de sufrimiento, podríamos incrementar los niveles de optimismo en campos específicos de ajuste psicológico.

## REFERENCIAS

- Abbe, A., Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2003). The art of living by dispositionally happy people. *Journal of Happiness Studies*, 4(4), 385-404. doi: 10.1023/B:JOHS.0000005769.54611.3c
- Alarcón, R. (2003). Hallazgos y reflexiones sobre la psicología de la felicidad. *Teoría e Investigación en Psicología*, 11, 159-176.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 1(4), 99-106.
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Alarcón, R. (2011). *Psicología Contemporánea. Ensayos*. Lima: Ed. Universitaria.
- Alarcón, R. (2013). Construcción y validación de una escala para medir el optimismo. En J. C. Alchieri y J. Barreiros (Org.). *Conferências do XXXIV Congresso Interamericano de Psicologia*. (pp. 377-389). Brasília: SBPOT
- Alarcón, R. (2014). Funcionamiento familiar y sus relaciones con la felicidad. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(1), 61-74.
- Alarcón, R., & Caycho, T. (2015). Relations Between Gratitude and Happiness in University Students of Metropolitan Lima. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 9(1), 59-69.
- Amorós- Gómez, M., Remor, E., & Carrobes, J.A. (2003). ¿Es el optimismo disposicional un factor protector de las emociones negativas? En II Simposio de la Asociación de Motivación y Emoción. Valencia: España.
- Arias, W. L. (2013). Psicología clínica y psicoterapia: revisión epistemológica y aportes de la psicología positiva. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 2(1), 137-154.
- Aspinwall L.G. & Staudinger, U.M. (2007a). *Psicología del potencial humano. Cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva*. Barcelona: Gedisa Editorial.
- Avia, M. D. (1997). Personality and positive emotions. *European Journal of Personality*, 11(1), 33-56. doi: 10.1002/(SICI)1099-0984(199703)11:1<33::AID-PER270>3.0.CO;2-L.
- Avia, D. & Vazquez, C. (1999). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Boland, A., & Cappeliez, P. (1997). Optimism and neuroticism as predictors of coping and adaptation in older women. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 909-919. doi:10.1016/S0191-8869(96)00251-6
- Bono, G., Emmons, R.A. & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. En P. A. Linley y S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 464-481). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Bragagnolo, G., Rinaudo, A., Cravero N., Fomía S., Martínez G. y Vergara, S. (2002). *Optimismo, esperanza, autoestima y depresión en estudiantes de Psicología*. Recuperado de [http://www.fpsico.unr.edu.ar/congreso/mesas/Mesa\\_15/bragagnolo\\_optimismo.pdf](http://www.fpsico.unr.edu.ar/congreso/mesas/Mesa_15/bragagnolo_optimismo.pdf)
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva. La ciencia de la felicidad*. México, D.F.: Paidós
- Caycho, T. (2010). Variables psicológicas asociadas con la felicidad en centros peri-urbanos y urbanos marginales de Lima. *Scientia UCV*, 2(1) 61-68.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23(3), 433-440. doi: 10.1016/S0191-8869(97)80009-8
- Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2001). Optimism, pessimism, and positive and

- negative affectivity in middle-aged adults: a test of a cognitive-affective model of psychological adjustment. *Psychology and aging*, 16(3), 524. doi: 10.1037/0882-7974.16.3.524
- Chico, E. (2002). Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento. *Psicothema*, 14 (3), 544-550.
- Contreras, K. & Caycho, T. (2016). *Percepción de estilos de crianza y felicidad en adolescentes y jóvenes de Lima Metropolitana*. En revisión
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Diener E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056.
- Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65(3), 245-277. doi: 10.1023/B:SOCI.0000003801.89195.bc
- Eisenberg, N. & Ota, V. (2007). Hacia una psicología positiva: contribuciones al desarrollo social y cultural. En L.G. Aspinwall y U.M. Staudinger (Eds.). *Psicología del potencial humano. Cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva*. (pp. 165-181). Barcelona: Gedisa Editorial.
- Emmons, R. A. (2008). Gratitude, subjective well-being, and the brain. En M. Eid y R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective wellbeing* (pp. 469-489). New York: Guilford Press.
- Ferrando, P. J., & Anguiano-Carrasco, C. (2010). El análisis factorial como técnica de investigación en psicología. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 18-33.
- Francis, L. J. (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: a further examination of relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of personality and gender. *Personality and Individual Differences*, 26(1), 5-11. doi: 10.1016/S0191-8869(98)00185-8.
- González Arratia, N.I. & Valdez, J. L. (2012). Optimismo-pesimismo y resiliencia en adolescentes de una universidad pública. *CIENCIA ergo-sum*. 19(3), 207-214.
- González Arratia N.I. & Valdez, J.L. (2013). Optimismo: validación de una escala para adolescentes mexicanos. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 2(1), 121-130.
- Graham, C. (2008). Happiness and health: lessons—and questions—for public policy. *Health affairs*, 27(1), 72-87. doi: 10.1377/hlthaff.27.1.72.
- Hernández, Ó. S., Martín-Brufau, R., Carrillo, F. X. M., Javier, F., Berna, C., & Gras, R. M. L. (2010). Relación entre optimismo, creatividad y síntomas psicopatológicos, en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(22), 1151-1178.
- Inglehart, R. (2002). Gender, Aging, and Subjective Well-Being. *International Journal of Comparative Sociology*, 43(3-5), 391-408. doi: 10.1177/002071520204300309.
- Jiang, W., Li, F., Jiang, H., Yu, L., Liu, W., Li, Q., & Zuo, L. (2014) Core Self-Evaluations Mediate the Associations of Dispositional Optimism and Life Satisfaction. *PLoS ONE*, 9(6): e97752. doi:10.1371/journal.pone.0097752
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and individual differences*, 40(6), 1281-1290. doi:10.1016/j.paid.2005.10.019.

- Kwan, V. S., Bond, M. H., & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 73(5), 1038. doi: 10.1037/0022-3514.73.5.1038.
- Landa, J. M. A., Luzón, M. D. C. A., & de Ugarte, M. F. S. (2008). El papel de la IEP y del optimismo/pesimismo disposicional en la resolución de problemas sociales: un estudio con alumnos de trabajo social. *Electronic journal of research in educational psychology*, 6(15), 363-382.
- Librán, E. C., & Piera, P. J. F. (2008). Variables cognitivas y afectivas como predictoras de satisfacción en la vida. *Psicothema*, 20(3), 408-412.
- Londoño, C. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(1), 95-107.
- Lu, L. (1996). *Correlates of happiness among the Chinese people*. Taipei, Taiwan: National Science Council.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la Felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar*. Santiago, Chile: Ediciones Urano.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.111.
- Mahon, N., Yarcheski, A. & Yarcheski, T. (2005). Happiness as Related to Gender and Health in Early Adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190. Doi: 10.1177/1054773804271936.
- Mäkikangas, A., & Kinnunen, U. (2003). Psychosocial work stressors and well-being: Self-esteem and optimism as moderators in a one-year longitudinal sample. *Personality and individual differences*, 35(3), 537-557. doi:10.1016/S0191-8869(02)00217-9
- Marrero, R. J., & Carballeira, M. (2010). El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo. *Salud mental*, 33(1), 39-46.
- Martínez, C.A.; Reyes, P.G., García, L.A. & González, J.M.I. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18(1), 66-72.
- Montero, I. & León, O. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 847-862.
- Mookherjee, H. N. (1997). Marital status and perception of well-being. *The Journal of Social Psychology*, 137, 95-105.
- Muñoz, A. (2002). Sé feliz: Da sentido a tu vida. Recuperado de <http://www.cepvi.com/articulos/felicidad1.htm>
- Oblitas, L. (2008). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *Avances en Psicología*, 16(1), 9-38.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 361-375. doi: 10.1007/s10902-005-3650-z.
- Pavot, W., Diener, E. & Fugita, F. (1990). Extraversión and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1299-1306. doi: 10.1016/0191-8869(90)90157-M.
- Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). *La psicología positiva: Investigación y Aplicaciones*. Terapia Psicológica, 31(1), 11-19. doi: 10.4067/S0718-48082013000100002.
- Pérez, E., & Medrano, L. (2010) Análisis Factorial Exploratorio: Bases

- Conceptuales y Metodológicas. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 2(1), 58-66.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: theory and evidence. *Psychological review*, 91(3), 347. doi: 10.1037/0033-295X.91.3.347.
- Petrone, M. M. (2000). Measuring competence for career decision making. (Doctoral Dissertation). Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 61(6-B): 3308.
- Puskar, K. R., Marie Bernardo, L., Ren, D., Haley, T. M., Hetager Tark, K., Switala, J., & Siemon, L. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse*, 34(2), 190-198. doi: 10.5172/conu.2010.34.2.190.
- Rivas, L.R.A. (2007). *Saber crecer. Resiliencia y espiritualidad*. México D.F.: Urbano.
- Rogers, S. & L. White (1998) Satisfaction with parenting: The Role of Marital Happiness, Family Structure, and Parents' Gender. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 293-308.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Salanova, M.; Martinez, I.M. & Llorens S. (2005). Psicología organizacional positiva. En Palací, F.J. (Coord.). *Psicología de la organización* (pp. 349-376). Madrid: Pearson Education.
- Salgado, A. C. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. *Liberabit*, 15(2), 133-141.
- Sanna, L. J. (1996). Defensive pessimism, optimism, and stimulating alternatives: Some ups and downs of prefactual and counterfactual thinking. *Journal of personality and social psychology*, 71(5), 1020. doi: 10.1037/0022-3514.71.5.1020.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219-247. doi: 10.1037/0278-6133.4.3.219.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive therapy and research*, 16(2), 201-228. doi: 10.1007/BF01173489.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman M. E. (2004). *Aprende Optimismo*. Barcelona: Debolsillo
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Seligman, M. E. P. (2006). *La auténtica felicidad*. Buenos Aires: Vergara.
- Seligman, M.E.P. (2014). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México D.F.: Editorial Océano.
- Staudinger, U. M., & Pasupathi, M. (2000). Life-span perspectives on self, personality, and social cognition. En F.I.M. Craik; I.M. Fergus; T.A. Salthouse (Ed). *The handbook of aging and cognition (2nd ed.)*. (pp. 633-688). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Strassle, C. G., McKee, E. A., and Plant, D. D. (1999). Optimism as an indicator of psychological health: Using psychological assessment wisely. *Journal of Personality Assessment*, 72, 265-276.
- Vera-Villarreal, P., Córdova-Rubio, N., & Celis-ateNas, K. (2009). Evaluación del optimismo: un análisis preliminar del Life Orientation Test versión revisada

- (LOT-R) en población chilena. *Universitas psychologica*, 8(1), 61-68.
- Vásquez, C. (2013). La psicología positiva y sus enemigos: Una réplica en base a la evidencia científica. *Papeles del Psicólogo*, 34(2), 91-115.
- Vazquez, C. & Hervás, G. (2009). *Psicología positiva*. Bilbao: Desclée de Broker.
- Vickers, K. S., & Vogeltanz, N. D. (2000). Dispositional optimism as a predictor of depressive symptoms over time. *Personality and Individual Differences*, 28(2), 259-272. doi:10.1016/S0191-8869(99)00095-1.
- Vittorio, G., Fagnani, C., A lessandri, G., S teca, P., Gigantesco, A., Cavalli, L., Stazi, M.A. (2009). Human optimal functioning: The genetics of positive orientation towards self, life, and the future. *Behavior Genetics*, 39(3), 277-284. doi: 10.1007/s10519-009-9267-y
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. En R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 167-192). New York: Oxford University Press.
- Wood, W., Rhoes, N. & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: a consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264. doi: 10.1037/0033-2909.106.2.249
- Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of life Research*, 12(1), 59-72. doi: 10.1023/A:1023529606137
- Zhang, L., & Min, Y. (2013). Effects of entertainment media framing on support for gay rights in China: Mechanisms of attribution and value framing. *Asian Journal of Communication*, 23(3), 248-267. doi: 10.1080/01292986.2012.739187.
- Zhang, J., Miao, D., Sun, Y., Xiao, R., Ren, L., Xiao, W., & Peng, J. (2014). The impacts of attributional styles and dispositional optimism on subject well-being: A structural equation modelling analysis. *Social Indicators Research*, 119(2), 757-769. doi: 10.1007/s11205-013-0520-7