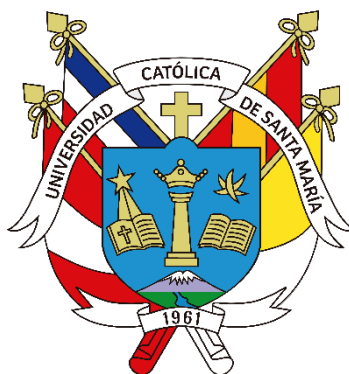


Universidad Católica de Santa María
Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades
Escuela Profesional de Psicología



**Optimismo atributivo en estudiantes deportistas y no deportistas de una
institución educativa estatal de Arequipa**

Tesis presentada por el Bachiller:

Moran Zevallos, Evert Manuel

ORCID: 0009-0008-1609-8379

para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Asesor (a):

Mg. Perlacios Cruz, Carlos Eduardo

ORCID: 0000-0002-1302-0057

Arequipa - Perú

2026

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 16 de Noviembre del 2025

Dictamen: 015242-C-EPSIC-2025

Visto el borrador del expediente 015242, presentado por:

2011150471 - MORAN ZEVALLOS EVERT MANUEL

Titulado:

OPTIMISMO ATRIBUTIVO EN ESTUDIANTES DEPORTISTAS Y NO DEPORTISTAS DE

UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL

DE AREQUIPA

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Titulo Profesional/Titulo de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA

**29680041 - LARA QUILLA JAIME ERNESTO
DICTAMINADOR**



**29724747 - ALARCON FARFAN VERONIKA
ELIZABETH DICTAMINADOR**



**F0000012 - NUEZ TRUJILLO AARON
DICTAMINADOR**



Optimismo atributivo en estudiantes deportistas y no deportistas de una institución educativa estatal de Arequipa

INFORME DE ORIGINALIDAD

11%

INDICE DE SIMILITUD

13%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

9%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Católica de Santa María	5%
	Trabajo del estudiante	
2	hdl.handle.net	2%
	Fuente de Internet	
3	repositorio.autonoma.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
4	repositorio.ucsm.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
5	revistas.uva.es	1%
	Fuente de Internet	
6	fb39c223-56a9-4ed3-91f4-073579bde094.filesusr.com	1%
	Fuente de Internet	

Dedicatoria

*A Dios sobre todas las cosas, mi ángel, mi familia y en especial a mi niño Matteo que lo amo
con todo el corazón.*



Agradecimientos

Quiero dar gracias en especial a mi madre que me dio lo más preciado, aunque no está físicamente siempre habita en mis pensamientos, dar gracias a los caminos y todas las personas que aparecieron en mi vida, que me enseñaron a salir adelante a pesar de la adversidad, gracias por que aprendí que siempre hay un motivo para seguir creciendo, hasta en la situación más crítica hay un aprendizaje aún más profundo.



RESUMEN

Este estudio analizó las diferencias significativas entre el optimismo atributivo en estudiantes deportistas y no deportistas de segundo a quinto de secundaria en una institución emblemática de Arequipa. Con una muestra de 351 estudiantes, todos hombres, se utilizó un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-comparativo, aplicando el Test de Optimismo Atributivo de Reynaldo Alarcón a una muestra conformada por estudiantes deportistas y no deportistas. Los resultados de la investigación mostraron que los estudiantes que practican deporte presentan niveles más altos de optimismo atributivo en comparación con aquellos que no realizan actividad deportiva, lo cual resalta la importancia de la práctica regular de actividad física como un factor asociado al bienestar psicológico. Asimismo, se observaron diferencias según el grado escolar y la frecuencia de práctica, lo que permite comprender mejor la influencia del deporte en el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

Palabras claves: Práctica deportiva, optimismo atributivo, estudiantes.

ABSTRACT

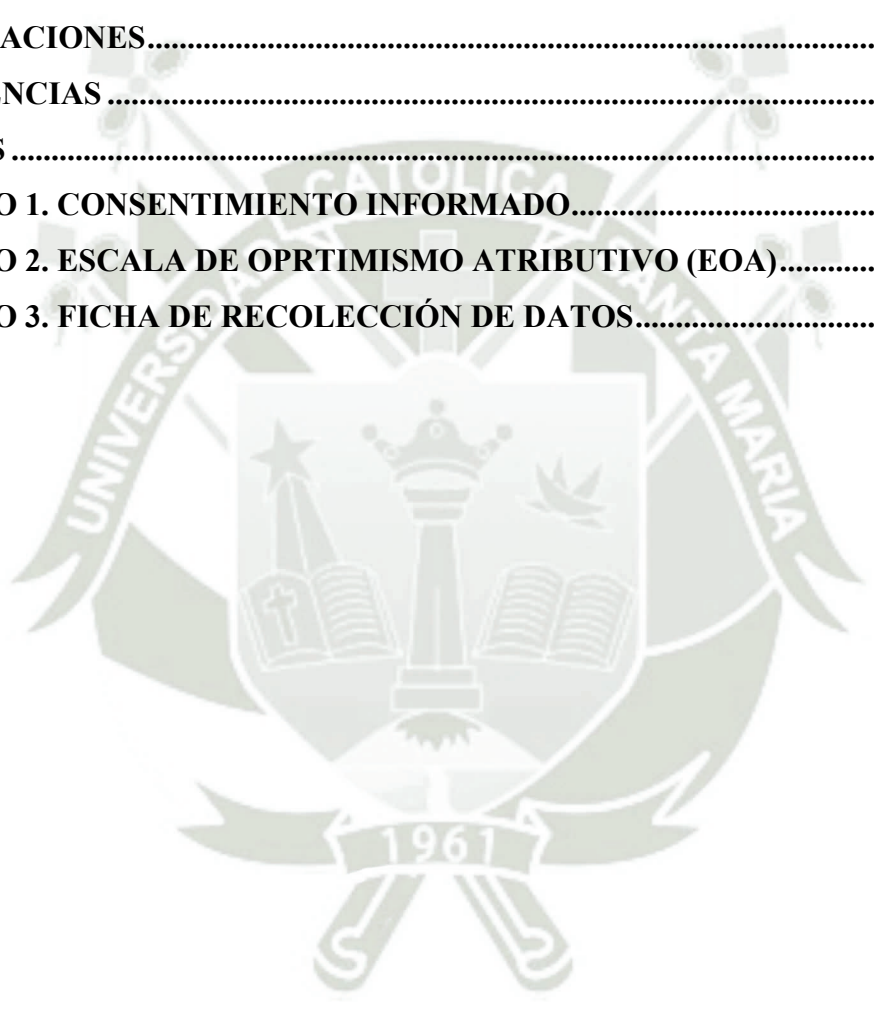
This study analyzed the significant differences in attributional optimism between student athletes and non-athletes from second to fifth grade of secondary school in an emblematic institution in Arequipa. The research was conducted with a sample of 351 male students, using a quantitative, descriptive-comparative approach. Data were collected through the Attributional Optimism Test developed by Reynaldo Alarcón. The findings revealed that students who engage in sports exhibit higher levels of attributional optimism compared to those who do not participate in physical activity, highlighting the relevance of regular sports practice as a factor associated with psychological well-being. Additionally, differences were observed according to school grade and frequency of sports practice, providing a deeper understanding of the influence of sports on students' socioemotional development.

Key words: Sports practice, attributional optimism, students.

ÍNDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	3
MARCO TEÓRICO.....	4
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	4
VARIABLES Y SU DEFINICIÓN OPERACIONAL	4
VARIABLE 1. OPTIMISMO ATRIBUTIVO	4
VARIABLE 2. PRÁCTICA DEPORTIVA	4
OBJETIVOS	4
OBJETIVO GENERAL	4
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5
ANTECEDENTES TEÓRICO-INVESTIGATIVOS	5
OPTIMISMO ATRIBUTIVO.....	5
DEFINICIÓN.	5
DIMENSIONES DEL OPTIMISMO ATRIBUTIVO.	9
ESTABILIDAD.....	9
INTERNALIDAD.....	9
GLOBALIDAD.....	9
PRÁCTICA DEPORTIVA	13
OPTIMISMO ATRIBUTIVO Y PRÁCTICA DEPORTIVA.....	18
HIPÓTESIS.....	20
CAPÍTULO II.....	21
MÉTODO	22
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	22
INSTRUMENTOS.....	22
INSTRUMENTO 1. ESCALA DE OPTIMISMO ATRIBUTIVO (EOA)	22
INSTRUMENTO 2. FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS (ELABORACIÓN PROPIA).....	24
PARTICIPANTES.....	24
CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	24
DESCRIPCIÓN DE LOS PARTICIPANTES	25
PROCEDIMIENTO	25
CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	25

ANÁLISIS DE DATOS	26
CAPÍTULO III.....	28
RESULTADOS	29
RESULTADOS	29
DISCUSIÓN.....	37
CONCLUSIONES	40
SUGERENCIAS	41
LIMITACIONES.....	42
REFERENCIAS	43
ANEXOS	50
ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	50
ANEXO 2. ESCALA DE OPTIMISMO ATRIBUTIVO (EOA).....	51
ANEXO 3. FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	52



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1

Niveles de optimismo atributivo..... 29

Tabla 2

Nivel de optimismo atributivo según la práctica deportiva de los estudiantes..... 30

Tabla 3

Nivel de optimismo atributivo según el grado escolar..... 31

Tabla 4

Nivel de optimismo atributivo según el grado escolar y en base a la Práctica Deportiva..... 32

Tabla 5

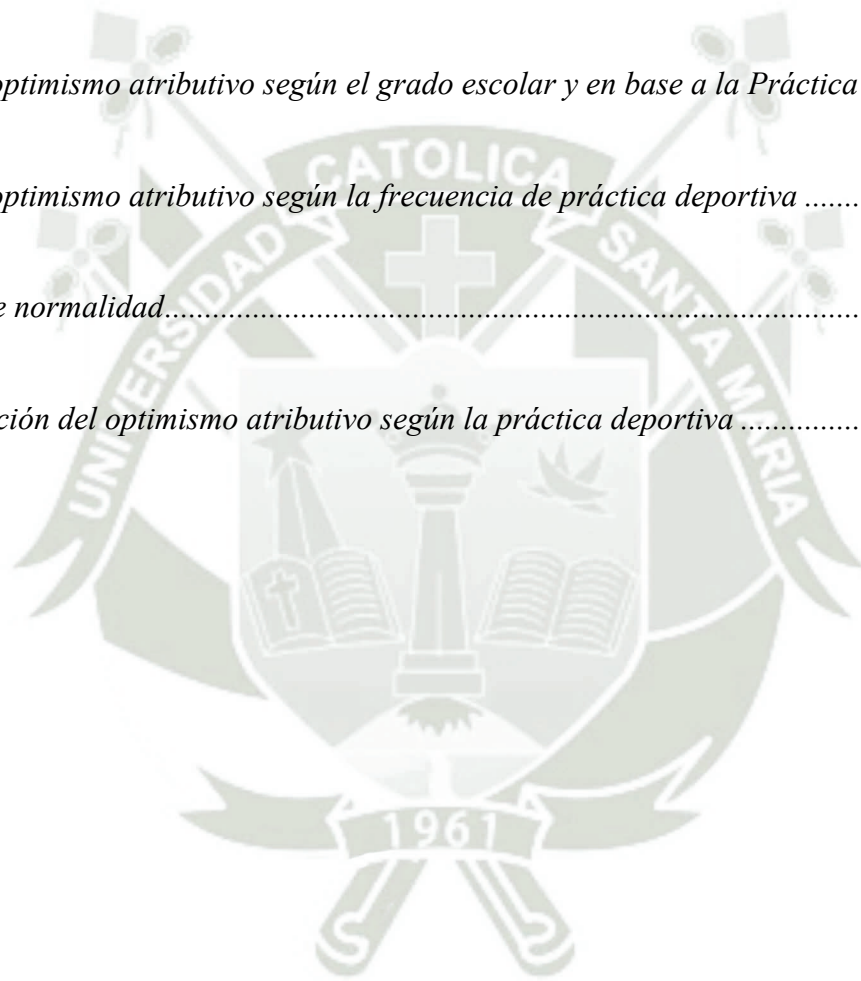
Nivel de optimismo atributivo según la frecuencia de práctica deportiva 34

Tabla 6

Prueba de normalidad..... 35

Tabla 7

Comparación del optimismo atributivo según la práctica deportiva 36



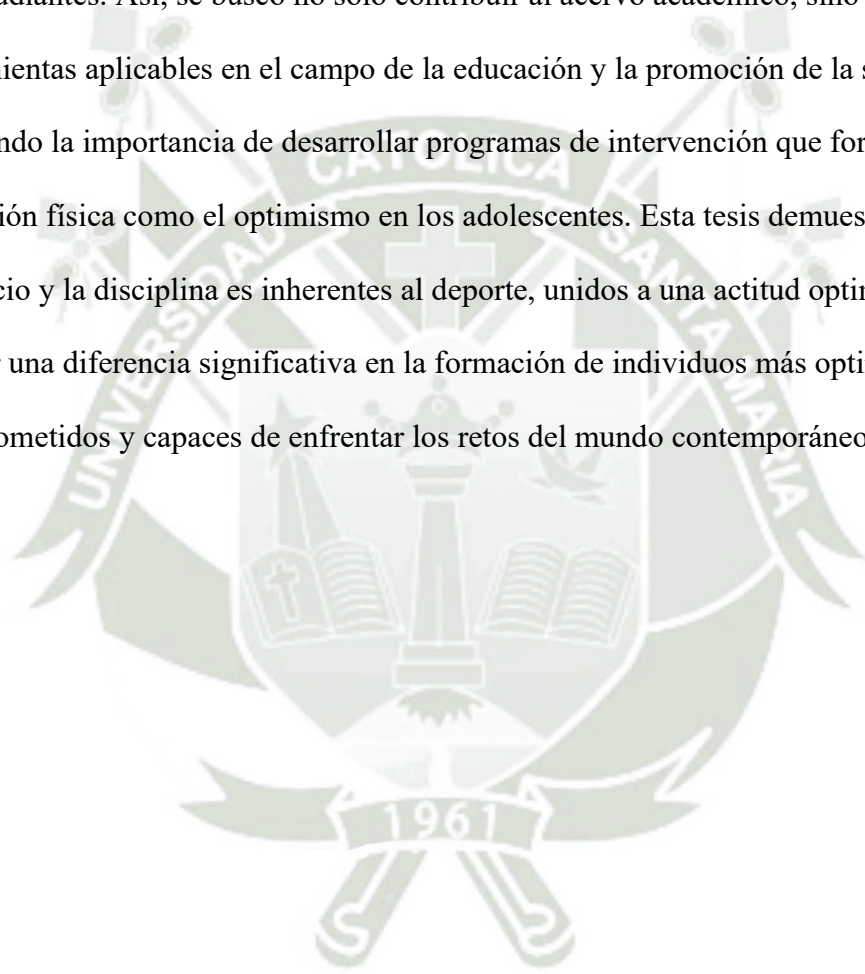
INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas se ha reconocido el papel fundamental que juegan tanto la actividad física como el estado mental positivo en el desarrollo integral de los jóvenes. La adolescencia es una etapa caracterizada por intensos y variados cambios a nivel físico, psico emocional y social. Durante este periodo, los estudiantes se enfrentan a múltiples demandas en el ámbito escolar y en su vida personal.

La práctica deportiva, al constituir una actividad lúdica y estructurada, ofrece un espacio para liberar tensiones, fortalecer la autoestima y desarrollar habilidades de trabajo en equipo y liderazgo. En este contexto, el optimismo se plantea como una actitud que puede potenciar estos beneficios, ayudando a los jóvenes a interpretar los desafíos como oportunidades de crecimiento y a mantener una perspectiva positiva ante las adversidades.

El optimismo puede definirse como un conjunto de atributos que posee una persona, los cuales le permiten enfrentar los desafíos que obstaculizan la realización de actividades en diversos ámbitos de su vida. Estas características se conforman a partir de una serie de ideas, creencias y construcciones mentales que facilitan la conexión con diversas situaciones que despiertan el interés del individuo, permitiéndole así desarrollar estrategias más efectivas para abordar problemas específicos, las cuales tienden a generalizarse a otros aspectos. (Pérez y Otero, 2014). En particular, el optimismo atributivo, según lo plantea Reynaldo Alarcón, se fundamenta en la manera en que las personas atribuyen los resultados de sus acciones a elementos internos o externos, así como a factores estables o inestables. Un adolescente que atribuye su triunfo en el deporte al esfuerzo personal (causa interna y estable) tiene más posibilidades de mantenerse a pesar de los obstáculos, mientras que aquel que atribuye sus fallos al mal porvenir (causa externa e inestable) podría caer ante la desmotivación.

Desde esta perspectiva, el presente estudio determinó la relación entre el optimismo atributivo y la práctica deportiva en estudiantes deportistas y no deportistas de una institución educativa de la ciudad de Arequipa. La exploración realizada permitió abrir una ventana a nuevas estrategias de intervención y prevención, que integren actividades deportivas como medio para fortalecer la salud emocional y mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Así, se buscó no solo contribuir al acervo académico, sino también ofrecer herramientas aplicables en el campo de la educación y la promoción de la salud mental, resaltando la importancia de desarrollar programas de intervención que fortalezcan tanto la condición física como el optimismo en los adolescentes. Esta tesis demuestra que el sacrificio y la disciplina es inherentes al deporte, unidos a una actitud optimista, pueden marcar una diferencia significativa en la formación de individuos más optimistas, comprometidos y capaces de enfrentar los retos del mundo contemporáneo.





MARCO TEÓRICO

Pregunta de Investigación

¿Existe diferencias significativas entre el optimismo atributivo en estudiantes deportistas y no deportistas de una institución educativa de la ciudad de Arequipa?

Variables y su Definición Operacional

Variable 1. Optimismo Atributivo

Se define como una representación que orientan al individuo a lograr una serie de objetivos debido a que prevalece una orientación hacia su futuro, vinculada a expectativas sobre las consecuencias positivas que podrían estar moldeando su trayectoria vital (Alarcón, 2013).

Esta variable se analizó a través de la Escala de Optimismo Atributivo de Reynaldo Alarcón (2013), instrumento construido y validado dentro del contexto peruano, y cuyas dimensiones son: Optimismo y Pesimismo.

Variable 2. Práctica Deportiva

Se refiere al conjunto de actividades vinculadas a la práctica regular del ejercicio físico, cuyo objetivo es alcanzar un objetivo o superar a un competidor bajo normas definidas (Ministerio del Deporte Colombiano, 2025).

Esta variable se evaluó a través de una Ficha de Recolección de Datos, de elaboración propia, que recaudará información demográfica del evaluado, así como la frecuencia con la que desempeña actividades deportivas.

Objetivos

Objetivo General

Determinar la existencia de diferencias significativas en el optimismo atributivo entre estudiantes deportistas y no deportistas de una institución educativa de la ciudad de Arequipa.

Objetivos Específicos

Identificar los niveles de optimismo atributivo en estudiantes deportistas de una institución educativa de la ciudad de Arequipa.

Describir los niveles de optimismo atributivo según el grado escolar y la frecuencia en la que se practican ejercicios en estudiantes deportistas de una institución educativa de la ciudad de Arequipa.

Identificar los niveles de optimismo atributivo en estudiantes no deportistas de una institución educativa de la ciudad de Arequipa.

Describir los niveles de optimismo atributivo según el grado escolar en estudiantes no deportistas de una institución educativa de la ciudad de Arequipa.

Antecedentes Teórico-Investigativos

Optimismo Atributivo

Definición. La psicología positiva es una disciplina reciente que se dedica al análisis de las experiencias y características individuales que son favorables y positivas del ser humano, así como a los factores que favorecen su desarrollo y a los programas de intervención que buscan mejorar la calidad de vida (Seligman, 2006).

La psicología positiva se entiende como el enfoque científico que analiza los fundamentos y factores que sustentan el bienestar psicológico, las vivencias satisfactorias, los atributos personales favorables, así como las fortalezas y virtudes del ser humano. Además, busca prevenir o disminuir la aparición de problemas psicológicos, promoviendo una visión más amplia del potencial humano, sus motivaciones y habilidades (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000 citado en Contreras & Esguerra, 2006).

En su enfoque, el optimismo es uno de los pilares fundamentales del bienestar psicológico. Seligman (2016), indica que el optimismo tiene un impacto directo sobre la salud mental, la motivación y el rendimiento académico. En el contexto deportivo, el

optimismo permite a los estudiantes interpretar los fracasos como oportunidades de aprendizaje y mejora, en lugar de verlos como derrotas definitivas.

Esta área de estudio tiene como meta investigar y comprender el surgimiento de los rasgos positivos en los seres humanos, incluyendo la alegría, la satisfacción, la felicidad y el optimismo (Hartmann et al., 2003). Es dentro de este campo de la psicología, donde se considera al optimismo como predictor del bienestar y de la salud humana (Caycho et al., 2017).

El optimismo ha sido definido desde múltiples perspectivas. Para Ji et al. (2004), este constructo representa el conjunto de expectativas favorables y actitudes constructivas que una persona mantiene al enfrentar las distintas situaciones de su vida. Asimismo, se entiende como un concepto de naturaleza bipolar, ya que se encuentra en constante contraste con el pesimismo, acompañando a los individuos a lo largo del tiempo y en los diversos contextos que atraviesan. Se reconoce, además, como un factor que influye de manera notable en la forma en que, en la mayoría de los casos, las personas afrontan los retos vinculados con sus relaciones sociales, proyectan su futuro y gestionan las distintas circunstancias cotidianas, incluso cuando estas resultan adversas. (Alejos, 2018).

Vaughan (2004) aclara que el optimismo no debe considerarse simplemente como un estado de felicidad, sino como un proceso complejo que resulta de la habilidad de las personas para evaluar adecuadamente sus experiencias.

Se considera una habilidad que permite al individuo alcanzar de manera efectiva sus metas y propósitos. Cuando enfrenta obstáculos en su camino, busca ideas que surgen de la fusión de pensamientos internos o verbalizaciones que pueden tanto reforzar como desafiar ciertos pensamientos negativos que impiden el avance hacia sus objetivos. Así, aunque reconozcan que una situación es complicada, continúan adelante (Medina, 2017).

Asimismo, es importante notar la distinción entre el optimismo realista y el optimismo idealista. El optimismo realista se enfoca en metas alcanzables, mientras que el optimismo idealista mantiene expectativas de éxito sin tener en cuenta las circunstancias (Ponce, 2016). Además, señalaron que el optimismo debería ser adaptable, lo que implica que las personas deben ser capaces de ajustar sus objetivos, ya que las condiciones y los posibles resultados pueden cambiar (Luthans et al., 2007)

Por lo general, mantener una actitud optimista frente a situaciones difíciles está asociado con mayor seguridad personal y constancia en las acciones. En cambio, una postura pesimista suele generar dudas y vacilaciones. Como es de esperar, estas posturas distintas influyen en la manera en que cada individuo enfrenta los cambios, los retos y el estrés dentro del trabajo. Las personas con un enfoque positivo tienden a recurrir a estrategias orientadas a resolver el problema cuando este puede manejarse; sin embargo, si se trata de situaciones fuera de su control, optan por aceptarlas tal cual son. Asimismo, reconocen la existencia de obstáculos que, aunque no puedan ser solucionados, deben asumirse y procuran adoptar la interpretación más beneficiosa posible, incluso cuando nada pueda modificarse. Por el contrario, una visión pesimista suele llevar a rechazar o resistirse a estas circunstancias. (Salanova, 2008).

Grimaldo (2004) señala que el optimismo actúa como un factor protector estrechamente relacionado con la salud física y el bienestar psicológico. Las personas optimistas mantienen una esperanza constante en la resolución de problemas y en la superación de obstáculos, incluso frente a trastornos graves de salud.

Por su parte, Alarcón (2013) conceptualiza el optimismo atributivo como el esquema positivo que las personas construyen sobre su futuro, basado en la forma en que interpretan las expectativas y las experiencias que enfrentan. La principal diferencia entre una actitud optimista y una pesimista radica en la manera de percibir las situaciones: el

optimismo está asociado a una disposición positiva frente a las adversidades, mientras que el pesimismo tiende a enfocarse en la desesperanza. Numerosos estudios han demostrado que las personas con altos niveles de optimismo y esperanza suelen enfrentar de manera más efectiva situaciones difíciles, traumáticas y estresantes (Seligman, 2011).

El optimismo puede analizarse desde tres enfoques teóricos distintos: el enfoque explicativo optimista-pesimista de Peterson y Seligman (1984), el enfoque disposicional de Scheier y Carver (1987), y el enfoque atributivo de Alarcón (2013).

Desde la primera perspectiva teórica, Seligman (2011) abordó el optimismo desde un estilo explicativo, derivado de la teoría de la indefensión aprendida. La indefensión aprendida es un constructo psicológico propuesto por Martin E. P. Seligman y Steven F. Maier (1967), que describe un estado adquirido de pasividad y desmotivación ante situaciones percibidas como incontrolables. Se manifiesta cuando el individuo, tras experimentar repetidos fracasos o la imposibilidad de modificar resultados negativos, aprende que sus acciones no tienen efecto sobre el entorno, desarrollando una sensación de impotencia generalizada (Seligman, 1975).

Posteriormente, Abramson, Seligman y Teasdale (1978) reformularon este modelo desde una perspectiva cognitiva, señalando que la indefensión no depende únicamente de la experiencia objetiva de falta de control, sino del modo en que los seres humanos interpretan el origen de los eventos adversos. Quienes interpretan los fracasos como internos, estables y globales presentan mayor vulnerabilidad a la indefensión, mientras que quienes los perciben como externos, inestables y específicos muestran mayor resiliencia y optimismo.

En este sentido, la indefensión aprendida guarda una estrecha relación con el optimismo atributivo, dado que este último refleja el estilo explicativo que las personas utilizan frente a los acontecimientos de su vida. Un estilo explicativo optimista actúa como

factor protector ante la indefensión aprendida, al promover percepciones de control, esperanza y afrontamiento activo, mientras que un estilo pesimista favorece su aparición.

La indefensión aprendida tiene implicancias significativas en los ámbitos educativo, social y clínico, ya que se asocia con baja motivación, rendimiento reducido, desesperanza y síntomas depresivos. Su estudio resulta esencial para comprender cómo las creencias sobre el control personal influyen en el bienestar mental y en la capacidad de afrontamiento de la persona. Seligman (2011) encontró que los individuos optimistas tienden a ver las situaciones negativas como situaciones temporales y específicas, mientras que las personas pesimistas muestran tendencia a interpretarlas como permanentes y globales.

Ahora se distinguen tres dimensiones que permiten comprender las diferencias entre los estilos explicativo optimista y pesimista: estabilidad-inestabilidad, externalidad-internalidad, y especificidad-globalidad.

Dimensiones del Optimismo Atributivo. Peterson y Seligman (1984) identificaron tres dimensiones esenciales en el estilo explicativo:

Estabilidad. Las personas optimistas tienden a ver los fracasos como temporales, mientras que los pesimistas los consideran permanentes.

Internalidad. Se refiere a si una persona atribuye los eventos a causas internas (por ejemplo, "es mi culpa") o externas (por ejemplo, "fue culpa de las circunstancias").

Globalidad. Los optimistas tienden a considerar los fracasos como específicos, mientras que los pesimistas los perciben como generales, repercutiendo en todos los aspectos de la vida cotidiana.

El optimismo, desde esta perspectiva, no es solo una actitud, sino un patrón de pensamiento que puede ser aprendido y cultivado con el tiempo. Este aprendizaje se basa

en cómo las personas atribuyen sus éxitos y fracasos, y puede influir en su salud mental y bienestar general.

Así, los sujetos optimistas tienden a poseer una forma explicativa que es estable, interno y específico, mientras que las pesimistas presentan una forma explicativa que es inestable, externo y global (Peterson y Seligman, 1984).

Desde otro ángulo, el planteamiento conceptual del optimismo disposicional, propuesto por Scheier y Carver (1987), se define como una inclinación general y estable a tener expectativas de resultados favorables en el futuro, mientras que el pesimismo implica la tendencia contraria, es decir, anticipar resultados negativos. Este enfoque concibe el optimismo como un rasgo de personalidad relativamente permanente, que repercute en la manera en que los individuos interpretan los acontecimientos, gestionan las dificultades y regulan su comportamiento a lo largo del tiempo, sugiriendo que las expectativas favorables aumentan el esfuerzo para alcanzar metas, mientras que las expectativas desfavorables tienden a reducir el esfuerzo y la motivación.

De acuerdo con Carver y Scheier (1992), el optimismo disposicional se entiende como una perspectiva generalizada de que los eventos futuros serán favorables o desfavorables, fundamentada en la teoría de la autorregulación de la conducta. Según esta perspectiva, las expectativas positivas incrementan el esfuerzo, la persistencia y la motivación para alcanzar metas, mientras que las expectativas negativas tienden a reducir la energía dirigida hacia el logro de objetivos. Así, las personas optimistas suelen mostrar mayor resistencia ante la adversidad, mejor capacidad de afrontamiento y una orientación más efectiva hacia la solución de problemas.

Múltiples estudios realizados han demostrado la vinculación entre el optimismo disposicional y el bienestar físico y mental. En este sentido, Scheier y Carver (1989) demostraron que los individuos optimistas presentan una recuperación acelerada y menos

dificultades ante situaciones de salud adversas, debido a su tendencia a emplear estrategias de afrontamiento más adaptativas. Del mismo modo, se ha encontrado que el optimismo está relacionado con mayor bienestar subjetivo, menor sintomatología depresiva y menor percepción de estrés, desempeñándose como un elemento de protección ante los impactos de la adversidad (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010; Solberg Nes & Segerstrom, 2006). En síntesis, el modelo del optimismo disposicional plantea que las perspectivas favorables sobre el futuro orientan la conducta hacia el logro de metas y la perseverancia, promoviendo la autorregulación emocional y el bienestar psicológico. Por lo tanto, tanto el optimismo como el pesimismo se conciben como disposiciones estables de la personalidad que repercuten de forma continua en la adaptabilidad y en la salud integral del individuo.

Antes de pasar al enfoque atributivo hay que dejar en claro las principales diferencias entre el optimismo disposicional y el optimismo explicativo las cuales radican en que el primero se considera un rasgo de personalidad, mientras que el segundo se refiere a un patrón de explicación cognitiva de los eventos, el optimismo disposicional está relacionado con expectativas generales sobre el futuro, mientras que el optimismo atributivo se refiere a cómo los individuos interpretan los orígenes de los eventos positivos y negativos en sus vidas.

Por otro lado, el enfoque atributivo define el optimismo como un modelo teórico que describe la estructura de esquemas positivos que las personas crean en relación con el futuro como también se concibe como una disposición cognitiva que ayuda a los sujetos a interpretar el futuro de forma positiva, aun ante situaciones adversas. Este constructo refleja cómo los individuos construyen esquemas mentales y atribuciones favorables acerca de los acontecimientos que experimentan, lo cual impacta de manera directa en su manera de pensar, sentir y actuar frente a los desafíos cotidianos. Las atribuciones optimistas no solo se fundamentan en experiencias pasadas, sino que también proyectan un

sentido de control, confianza y esperanza, facilitando la adaptación emocional, la perseverancia y el bienestar psicológico general (Alarcón, 2013).

En otras palabras, quienes adoptan un estilo explicativo optimista tienden a enfrentar las dificultades con mayor resiliencia y a mantener expectativas positivas que los motivan a buscar soluciones y superar obstáculos, fortaleciendo así su desarrollo personal e interpersonal en entornos educativos y cotidianos.

Reynaldo Alarcón, reconocido como pionero de la psicología positiva en el Perú, desarrolló la Escala de Optimismo Atributivo (EOA) con el propósito de evaluar el estilo explicativo optimista desde una perspectiva culturalmente contextualizada. Siguiendo la línea teórica de Seligman, Alarcón concibe el optimismo como una actitud cognitivo-emocional que orienta al individuo a interpretar las situaciones negativas como temporales, específicos y externos, mientras que los acontecimientos positivos se relacionan con factores internos y estables. Este patrón de pensamiento fortalece la motivación y la persistencia, reduciendo la posibilidad de caer en estados de indefensión o desesperanza.

La EOA mide aspectos claves del funcionamiento psicológico adaptativo, tales como la perseverancia, la esperanza, la confianza en uno mismo y la visión positiva del futuro, los cuales son elementos esenciales para mantener el equilibrio emocional y una actitud resiliente frente a la frustración o el fracaso. En el contexto educativo, estos componentes resultan fundamentales, ya que los adolescentes atraviesan una etapa de construcción de identidad y búsqueda de sentido, donde las creencias sobre sus propias capacidades influyen directamente en su rendimiento académico, su bienestar emocional y su desarrollo personal (Alarcón, 2013; Snyder et al., 2002).

En el ámbito educativo, a pesar de que hay poco conocimiento acerca del rol del optimismo durante la adolescencia; en la población adulta, este constructo ha sido asociado

de manera positiva y negativa, respectivamente, con el bienestar y con la percepción de estrés, ansiedad y depresión (Serrano, 2021); en estudiantes universitarios, se ha relacionado de manera positiva este constructo con la autoestima y la resiliencia psicológica, y de forma negativa con los síntomas depresivos (Kapikiran y Acun-Kapikiran, 2016). Por lo tanto, establecer estudios que determinen la relación del optimismo con múltiples constructos, como la práctica deportiva, en estudiantes constituye el primer paso en la meta de identificar la importancia de ambas variables en la maduración y bienestar de los adolescentes durante su etapa escolar.

Práctica Deportiva

Definición. La práctica deportiva es la realización sistemática, planificada y estructurada de actividades físicas que implican movimiento corporal con fines recreativos, formativos, competitivos o de salud. Supone la participación activa y consciente del individuo en ejercicios o disciplinas deportivas organizadas, dirigidas a potenciar las competencias físicas, motrices y psicológicas, además de promover el fortalecimiento de valores personales y sociales (Caspersen, Powell & Christenson, 1985; Ruiz Pérez, 2018).

A día de hoy, debido a las comodidades derivadas del avance tecnológico y a un entorno social cada vez más automatizado, predomina un estilo de vida sedentario. Esta inactividad física genera efectos perjudiciales para la salud, entre ellos el aumento de los niveles de obesidad (Chacón et al., 2016). En efecto, diversas investigaciones han mostrado una elevada presencia de esta condición en la población escolar a nivel mundial. Esta situación no solo aumenta la probabilidad de presentar sobrepeso en la etapa adulta, sino que también incrementa el riesgo de desarrollar otras afecciones relacionadas, como diabetes tipo II, hipercolesterolemia, hipertensión y problemas músculo-esqueléticos (Beltrán et al., 2012; Pérez y Devís, 2003; Weiss y Caprio, 2005).

La práctica del deporte ha cobrado una gran relevancia como una forma de reducir los estilos de vida sedentarios y alcanzar metas de salud y bienestar. Sin embargo, es fundamental establecer una diferenciación clara entre este concepto y los que se han mencionado previamente. La actividad física se entiende como todo tipo de movimiento corporal que requiere un consumo de energía (Colley et al., 2012). En contraste, el ejercicio físico se refiere específicamente a la actividad física llevada a cabo de manera intencionada y con un propósito específico.

La práctica del deporte constituye un espacio favorable para promover valores personales como la autoestima, el esfuerzo y la perseverancia, así como valores sociales, entre ellos la cooperación, el respeto y la solidaridad, particularmente en etapas como la niñez y la adolescencia. Diversas investigaciones han demostrado que la actividad física brinda importantes oportunidades educativas para el desarrollo psicosocial y la inclusión social de niños y jóvenes (Bruner et al., 2014; Ruiz et al., 2006; Theodoulides, 2003).

Además, el deporte y la actividad física ofrece a niños y adolescentes un ambiente adecuado para potenciar tanto sus aspectos personales como sus habilidades sociales, como el sentido de pertenencia a un grupo y la capacidad de alcanzar metas (Escartí et al., 2006). Estos modos de conducta pueden extrapolarse a distintos ámbitos de la vida y constituir una forma de canalizar la curiosidad por explorar el entorno, la tendencia a desafiar normas y la necesidad de estimulación que presentan muchos adolescentes (Jodra et al., 2017).

La práctica deportiva no solo aporta al perfeccionamiento y desarrollo de las competencias y habilidades propias de la disciplina que se realiza (Gutiérrez et al., 2022), sino que también fomenta comportamientos de interacción social orientada a la convivencia democrática, así como al cuidado propio y de los demás. Por consiguiente, a

largo plazo puede favorecer la promoción de cambios sociales encaminados a fortalecer valores que impulsen el progreso.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2021), la actividad física resulta ser altamente beneficiosa para infantes y adolescentes, impactando positivamente en varios aspectos de su salud. Dentro de estos beneficios se encuentra el fortalecimiento de la condición física, que comprende tanto las capacidades cardiorrespiratorias como las musculares; la salud metabólica, que involucra la presión arterial, los niveles de lípidos, la glucosa y la resistencia a la insulina; la fortaleza ósea; el rendimiento cognitivo, como el rendimiento escolar y las funciones ejecutivas; así como la salud mental, evidenciada por la reducción de los síntomas depresivos y de la acumulación de grasa corporal. Por lo tanto, se sugiere que los niños y adolescentes realicen, en promedio, al menos 60 minutos diarios de actividad física, predominantemente de tipo aeróbico y con una intensidad que varíe de moderada a vigorosa, a lo largo de la semana. Además, es recomendable que incorporen ejercicios aeróbicos de alta intensidad y ejercicios destinados a fortalecer los músculos y los huesos realizados al menos tres veces por semana.

Dentro de la práctica deportiva, se pueden distinguir dos grandes dimensiones: la actividad competitiva y la actividad recreativa. La primera se orienta al logro de resultados, la superación personal y la participación en contextos de rendimiento estructurado, donde predominan metas externas como el reconocimiento o la obtención de victorias. Este tipo de práctica suele vincularse con la motivación extrínseca, es decir, aquella que impulsa al individuo a actuar en función de recompensas externas o evaluaciones sociales (Ryan & Deci, 2020; Roberts & Treasure, 2012).

Por otro lado, la actividad recreativa se caracteriza por la participación voluntaria en el deporte con fines de disfrute, bienestar y satisfacción personal. En este caso, la conducta deportiva surge de la motivación intrínseca, basada en el interés, el placer y la

autorrealización que genera la propia práctica (Deci & Ryan, 2017). Diversos estudios destacan que esta forma de participación fomenta mayores niveles de bienestar psicológico, resiliencia y optimismo, al promover una conexión más auténtica entre el individuo y la actividad física (Weiss, 2019; Seligman, 2018).

En conjunto, ambas modalidades de práctica deportiva competitiva y recreativa contribuyen al desarrollo integral de la persona, aunque difieren en sus mecanismos motivacionales y en los efectos que producen sobre la salud mental y el bienestar general.

Clases y Modalidades de Deporte. Dentro de la gran variedad de clasificaciones y modalidades deportivas que existen tanto en la forma de organización, interacción, cooperación y objetivos, resulta relevante analizar cuáles son las actividades que los estudiantes realizan con mayor frecuencia, así como la manera y la regularidad con que las practican. Parlebas (1989) ya estableció una distinción entre los deportes individuales y los colectivos.

Deportes Individuales. Estos se asocian a situaciones en las que el deportista se encuentra solo en un entorno definido, donde debe alcanzar objetivos personales en cuanto a distancia, tiempo o técnica.

También se caracterizan porque el deportista se enfrenta a un reto personal en un entorno controlado, donde sus resultados dependen directamente de su desempeño técnico, físico y mental. En estas disciplinas como la gimnasia, la natación, el atletismo o el tenis el esfuerzo individual y la autoconfianza adquieren un papel central, promoviendo la autoeficacia, la autorregulación emocional y la resiliencia (Ruiz Pérez, 2018). El deportista debe gestionar su energía, planificar su estrategia y mantener la concentración para alcanzar metas personales relacionadas con el tiempo, la distancia o la ejecución técnica.

Deportes Colectivos. Son aquellos que se caracterizan por la competencia entre dos equipos que tienen el mismo número de integrantes, colaborando para superar a su oponente. Con base en lo anterior, han surgido diversas clasificaciones que consideran la participación de los jugadores, así como la cooperación o la competencia, agrupando esta última categoría entre deportes con contacto y sin contacto.

Ejemplos de estos son el fútbol, el voleibol, el baloncesto o el handball. Estas disciplinas promueven fortalezas, virtudes y valores como el compañerismo, la comunicación, la empatía y el trabajo en equipo, elementos esenciales para el desarrollo socioemocional de los adolescentes (González-Cutre et al., 2014). En este contexto, la interacción constante y la necesidad de coordinación favorecen la cohesión grupal y el sentido de pertenencia, elementos que influyen de manera favorable en la motivación y en el bienestar psicoemocional de los estudiantes. La modalidad de práctica es otro elemento que puede impactar significativamente en la vinculación de los estudiantes con un deporte específico, así como en la regularidad con la que lo practican (Martínez et al., 2012).

No todos los estudiantes se vinculan al deporte de la misma manera: algunos lo hacen a través de equipos escolares o clubes deportivos, otros participan en actividades extracurriculares o recreativas, y muchos más lo practican de forma espontánea o por pasatiempo. Estas formas de participación influyen significativamente en la frecuencia, la adherencia y el tipo de beneficios psicológicos que se obtienen (Jiménez-Torres et al., 2012).

Asimismo, Jiménez-Torres et al. (2012) identificaron las principales motivaciones que impulsan a los estudiantes a practicar deporte, tales como la diversión, el desarrollo de habilidades, la mejora de la condición física, la competencia y el anhelo de logro, entre otros.

En este sentido, diversos estudios muestran que los jóvenes que participan en actividades deportivas con fines recreativos tienden a experimentar mayor disfrute, motivación intrínseca y bienestar emocional, debido a que la práctica se centra en el placer, la autonomía y la autorrealización personal (Deci & Ryan, 2017; Weiss, 2019). Por su parte, quienes se vinculan al deporte en contextos competitivos desarrollan tolerancia a la frustración, disciplina y orientación al logro, habilidades asociadas con la regulación emocional, la resiliencia y la perseverancia ante desafíos (Gagné et al., 2013; Roberts & Treasure, 2012). Las dos formas de práctica son valiosas, puesto que favorecen el fortalecimiento del carácter, la confianza en sí mismos y el desarrollo integral de los adolescentes, integrando beneficios de tipo físico, psicológico y social. (Bailey et al., 2013; Seligman, 2018).

Optimismo Atributivo y Práctica Deportiva

Con respecto a las variables analizadas, a pesar de carecer de antecedentes de investigación dentro del contexto nacional, se han desarrollado múltiples estudios sobre el vínculo de ambos constructos en el ámbito internacional.

Al respecto, Seligman et al. (1990) ejecutaron dos investigaciones sobre el estilo explicativo del optimismo como un mecanismo para lidiar con un rendimiento deportivo inadecuado en miembros del equipo de natación de la Universidad de California e identificaron que los atletas optimistas tienen una mejor respuesta ante las situaciones adversas, y que presentan un mejor rendimiento en las competiciones deportivas.

De la misma manera, Martin-Krumm et al. (2003) realizaron una investigación sobre el estilo explicativo del optimismo y la resiliencia tras experimentar el fracaso deportivo en 62 estudiantes de una escuela suburbana cerca de una gran ciudad de Francia, en su mayoría de alto nivel socioeconómico, y determinaron que los deportistas

optimistas sufren menos ansiedad y tienen un mejor rendimiento deportivo, incluso después de recibir comentarios negativos sobre su desempeño.

Asimismo, Gordon (2008) desarrolló dos estudios sobre el estilo atribucional del optimismo y el rendimiento deportivo en 20 hombres integrantes del equipo de fútbol y 18 miembros femeninos del equipo de basquetbol, respectivamente. En el primer estudio, los resultados identificaron una relación positiva entre el optimismo y el rendimiento deportivo, además los jugadores de fútbol optimistas demostraron un mejor rendimiento durante una derrota que los pesimistas. Respecto al segundo estudio, sus hallazgos fueron menos consistentes y revelaron relaciones tanto positivas (aludiendo a que las jugadoras optimistas tuvieron mayores asistencias y robos del balón) como negativas (indicando que las jugadoras optimistas tuvieron menos rebotes de balón y mayor cantidad de faltas), concluyendo que las relaciones negativas identificadas en estas atletas fueron consecuencia de que atribuyeron sus resultados negativos a la falta de esfuerzo (pesimismo defensivo) en lugar de a la falta de capacidad (pesimismo depresivo).

De manera similar, García y Díaz (2010) establecieron un estudio respecto a la relación entre el optimismo/pesimismo disposicional, el rendimiento deportivo y la edad en una muestra de 151 futbolistas profesionales y descubrieron una correlación moderadamente positiva entre el optimismo y el rendimiento deportivo.

Finalmente, Ortín et al. (2011) llevo a cabo un estudio sobre el optimismo y rendimiento deportivo en condiciones adversas, en dos ocasiones diferentes, en 66 nadadores (hombres y mujeres) pertenecientes a 4 clubes de las provincias de Murcia, Valencia y Barcelona, concluyendo que, tras una retroalimentación negativa, los deportistas pesimistas mostraron diferencias significativas entre la primera y la segunda prueba. Por el contrario, aunque no fue estadísticamente significativo, los resultados

indicaron que todos los nadadores cuyo rendimiento deportivo mejoró en la segunda prueba tenían perfiles optimistas.

En resumen, el optimismo no solo constituye una expectativa positiva sobre el futuro, sino también una estrategia de afrontamiento adaptativa que contribuye al fortalecimiento de los recursos psicológicos y sociales del individuo. Por ello, analizar su relación con otros factores, como la práctica deportiva resulta relevante en el ámbito educativo, dado que ambos componentes pueden interactuar para favorecer el bienestar integral, la autorregulación emocional y la habilidad de superación frente a las dificultades.

Este tipo de estudio permite comprender cómo el pensamiento optimista puede funcionar como factor protector frente a la frustración, la desmotivación o la indefensión aprendida, contribuyendo a la formación de adolescentes más resilientes y seguros de sí mismos.

Hipótesis

Existe diferencias significativas entre el optimismo atributivo en estudiantes deportistas y no deportistas de una institución educativa de la ciudad de Arequipa.



MÉTODO

Diseño de Investigación

Dado que no se ejerció ningún control ni manipulación sobre las variables, el estudio corresponde a un diseño no experimental. Se desarrolló dentro del enfoque cuantitativo, ya que se recurrió al uso de análisis estadísticos tanto descriptivos como inferenciales con el propósito de contrastar la hipótesis o responder la pregunta de investigación a partir de los datos obtenidos de la muestra (Arias et al., 2022). Asimismo, el estudio adoptó una estrategia asociativa-comparativa, puesto que buscó identificar la relación entre las variables y examinar las diferencias existentes entre ellas (Ato et al., 2013). Finalmente, se trató de una investigación de corte transversal, dado que la recolección de información se realizó en un solo momento o punto temporal (Hernández et al., 2014).

Instrumentos

Instrumento 1. Escala de Optimismo Atributivo (EOA)

Para evaluar la primera variable, se utilizó la Escala de Optimismo Atributivo (EOA), elaborada en Perú por Reynaldo Alarcón en el año 2013. Este instrumento se compone de 10 ítems, distribuidos en dos dimensiones: Optimismo y Pesimismo. A través de una escala de contestación tipo Likert, que presenta cinco alternativas de respuesta, con calificaciones que oscilan entre 1 a 5 puntos (donde 1 equivale a “Totalmente En Desacuerdo”, 2 a “En Desacuerdo”, 3 a “Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo”, 4 a “De Acuerdo y 5 a “Totalmente De Acuerdo”) y cuya estructura se compone de ítems tanto positivos (1, 2, 4, 6, 8, 9 y 10) como negativos (3, 5 y 7), es una herramienta que permite evaluar diversos atributos personales relacionados al optimismo, así como aquellas estrategias que se utilizan para enfrentar situaciones que dificultan la consecución de objetivos previamente establecidos. Este instrumento fue desarrollado y validado tras su

administración a 882 participantes de la ciudad de Lima, aplicación que reporto un índice de consistencia interna para la herramienta total, calculado mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach, equivalente a .74; así como una validez de constructo que identifique dos dimensiones (Optimismo y Pesimismo) que explican el 45.25% de la varianza total. Este resultado indica que los ítems se agrupan coherentemente en torno a los factores esperados, confirmando que el instrumento evalúa adecuadamente las atribuciones optimistas y pesimistas ante los eventos vitales.

De igual modo, la Escala de Optimismo Atributivo (EOA) cuenta con validez de contenido, la cual fue verificada a través del juicio de expertos. Para este proceso, participaron tres docentes universitarios e investigadores con experiencia en psicología positiva, psicología social y evaluación psicológica, quienes revisaron cuidadosamente los ítems del instrumento.

Su labor consistió en valorar la claridad, coherencia y pertinencia de cada enunciado, verificando que representaran fielmente el concepto de optimismo atributivo planteado por Alarcón. Además, se aseguraron de que el lenguaje utilizado fuera adecuado y comprensible para la población peruana. Gracias a este proceso de revisión, fue posible ajustar y seleccionar los ítems más representativos de las dimensiones de optimismo y pesimismo, garantizando así que la escala refleje de manera precisa el constructo que busca medir (Alarcón, 2013).

Alejos (2018) analizó las características psicométricas del instrumento en una muestra compuesta por 1120 estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. Se estableció la validez de constructo a través de un análisis factorial exploratorio, el cual mostró una adecuada distribución de los ítems en un modelo bifactorial que incluye optimismo y pesimismo. Asimismo, se encontraron evidencias sólidas de confiabilidad, reflejadas en un alfa de Cronbach que superó el .70, lo que indica que los ítems que

evalúan estas dimensiones son consistentes. Finalmente, en cuanto a los baremos, estableció categorías de nivel bajo (pesimismo) (< 16), medio (17 - 33) y alto (optimismo) (34 - 50).

Instrumento 2. Ficha de Recolección de Datos (Elaboración Propia)

Para evaluar la segunda variable, se aplicó un breve formulario que recopila una serie de datos personales de los estudiantes, entre los que se solicitó, es el grado y sección del evaluado, si practica o no practica deporte, así como una pregunta que consulta la frecuencia en la que el alumno practica ejercicio o actividades deportivas. Sobre esto último, se identificará a aquellos estudiantes que practican deporte en base a las sugerencias de la Organización Mundial de la Salud (2019), organismo que determina que los niños y adolescentes de 5 a 17 años deben acumular un mínimo de 60 minutos de actividad física, tres veces por semana.

Participantes

La población que se consideró para esta investigación está conformada por los estudiantes de la Institución Educativa Nacional Honorio Delgado Espinoza, ubicada en la ciudad de Arequipa, que en conjunto reúne 1200 alumnos.

La muestra estuvo conformada por 351 estudiantes de segundo, tercero, cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Nacional Honorio Delgado Espinoza, quienes fueron seleccionados por conveniencia a través de un muestreo no probabilístico, teniendo en cuenta una serie de criterios de exclusión.

Criterios de Exclusión

Estudiantes que se rehusaron a participar de la investigación.

Estudiantes en descanso médico o ausentes durante el periodo de aplicación de los instrumentos.

Estudiantes que no completaron la totalidad de los instrumentos.

Estudiantes que no entregaron firmado por sus padres u apoderados el consentimiento informado.

Descripción de los Participantes

La muestra total específicamente consta de 351 estudiantes, todos hombres, del cual 167 pertenecen al segundo de secundaria siendo un 47% de la población, 48 estudiantes pertenecen al tercero de secundaria siendo el 13.7% de la población, 57 estudiantes que pertenecen al cuarto de secundaria siendo el 16.2% de la población y 79 estudiantes que pertenecen al quinto de secundaria siendo el 22.5 % de la población.

Procedimiento

Para desarrollar la presente investigación, se siguió el procedimiento detallado a continuación: inicialmente, el proyecto de tesis fue presentado ante la Escuela Profesional de Psicología. Seguidamente, se ejecutó las coordinaciones respectivas con la institución educativa participante de este estudio donde se aplicó los instrumentos psicológicos a los estudiantes. Posteriormente, se pidió a cada participante que firmara el consentimiento informado y, posteriormente, se les aplicaron los instrumentos psicológicos de forma individual. Para concluir, los resultados fueron entregados a la institución educativa, con el fin de que pudieran ser compartidos con todos los estudiantes que formaron parte del estudio.

Consideraciones Éticas

Para la realización de la presente investigación, se cumplió con los principios éticos de la Asociación Americana de Psicología (2017), respecto a los derechos y la dignidad de las personas, cuidando la propiedad intelectual del autor y siguiendo los lineamientos establecidos con el objetivo de mantener la integridad de los participantes.

Se obtuvo el consentimiento informado de manera libre y voluntaria por parte de los estudiantes participantes, así como la autorización de sus padres o tutores legales, dado

que se trata de menores de edad. A todos ellos se les explicó de forma clara y comprensible el propósito del estudio, los procedimientos utilizados y los posibles beneficios o riesgos asociados a la investigación. Se enfatizó que la participación era completamente voluntaria y que los participantes podían retirarse del estudio en cualquier momento, sin recibir sanciones ni perjuicios de ningún tipo.

Asimismo, se garantizó la confidencialidad y el anonimato de los datos obtenidos. Para ello, los instrumentos aplicados fueron codificados de manera que no permitieran la identificación personal de los estudiantes. Los resultados fueron utilizados exclusivamente con fines académicos y científicos, y almacenados de forma segura, respetando los principios de privacidad y protección de datos personales.

De igual modo, se respetó la propiedad intelectual del autor de la Escala de Optimismo Atributivo (Alarcón, 2013) citando adecuadamente las fuentes según las normas APA (7.^a edición).

Finalmente, se procuró que todo el proceso de investigación se desarrollara bajo criterios de honestidad científica, responsabilidad profesional y compromiso ético, buscando que los resultados contribuyan de manera positiva y respetuosa al bienestar psicológico y físico de los estudiantes de la Institución Educativa Emblemática Honorio Delgado Espinoza.

Análisis de Datos

Para realizar el análisis de los datos, se construyó inicialmente una base en Microsoft Excel 2021. Luego, dicha información fue exportada, procesada y examinada utilizando el paquete estadístico IBM SPSS versión 26.

Se ejecuto pruebas de normalidad para establecer la distribución de datos, lo que nos permitió decidir el apropiado estadístico de comparación a utilizar (U de Mann

Whitney) para determinar las diferencias significativas en el Optimismo Atributivo en estudiantes que practican deporte y no los que practican deporte.





RESULTADOS

Resultados

A continuación, se presentan los resultados del estudio, comenzando por el análisis de normalidad y, posteriormente, exponiendo cada uno de los objetivos planteados con anterioridad:

Tabla 1

Niveles de optimismo atributivo

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0%
Medio	58	16.5%
Alto	293	83.5%
Total	351	100.0%

En la Tabla 1, correspondiente a la distribución de los niveles de optimismo atributivo, se aprecia que el 16.5% de los participantes presenta un nivel medio de esta variable, mientras que el 83.5% alcanza un nivel alto. De esta forma, se establece que la mayoría de estudiantes ostentan un alto grado de optimismo atributivo, favoreciendo su predisposición a alcanzar una serie de objetivos relacionados a su futuro, como consecuencia de compartir una perspectiva positiva sobre su vida y su trayectoria vital.

Tabla 2

Nivel de optimismo atributivo en estudiantes que practican y no practican deporte

		Optimismo Atributivo						Total	
		Bajo		Medio		Alto			
		n	%	n	%	n	%	n	%
Práctica Deportiva	Practican Deporte	-	-	22	6.2%	200	57%	222	63.2%
	No Practican Deporte	-	-	36	10.3%	93	26.5%	129	36.8%
Total		-	-	58	16.5%	293	83.5%	351	100.0%

En la Tabla 2, referida al nivel de optimismo atributivo según la práctica deportiva, se identifican diversos patrones asociados a la regularidad del ejercicio declarado por los estudiantes. Dentro del grupo que realiza actividad física el cual representa el 63.2% de la muestra total se observa que el 6.2% presenta un nivel medio y el 57% alcanza un nivel alto.

En contraste, entre quienes no practican deporte equivalente al 36.8% de la muestra se evidencia que el 10.3% registra un nivel medio y el 26.5% un nivel alto.

En general, los hallazgos muestran la ausencia de participantes en el nivel bajo y el predominio del nivel alto en ambos grupos. Asimismo, los estudiantes que realizan actividad deportiva constituyen la mayoría de la muestra y concentran la mayor proporción de niveles elevados de optimismo atributivo.

Tabla 3

Nivel de optimismo atributivo según el grado escolar

		Optimismo Atributivo						Total	
		Bajo		Medio		Alto			
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Grado Escolar	2 ^{do} de Secundaria	-	-	24	6.9%	143	40.7%	167	47.6%
	3 ^{ero} de Secundaria	-	-	12	3.4%	36	10.3%	48	13.7%
	4 ^{to} de Secundaria	-	-	12	3.4%	45	12.8%	57	16.2%
	5 ^{to} de Secundaria	-	-	10	2.8%	69	19.7%	79	22.5%
	Total	-	-	58	16.5%	293	83.5%	351	100.0%

En la Tabla 3, relacionada al grado de optimismo atributivo según grado escolar, se evidencian diversos patrones en función del grado escolar manifestado. Dentro de segundo de secundaria, que representa el 47.6% de la totalidad de la muestra, se aprecia que el 6.9% experimenta un nivel medio, y un 40.7% un nivel alto. Por otro lado, dentro de tercero de secundaria, que representa el 13.7% de la totalidad de la muestra, se exhibe que el 3.4% presenta un nivel medio, y un 10.3% alcanza un nivel alto. Asimismo, dentro de cuarto de secundaria, que representa el 16.2% de la totalidad de la muestra, se percibe que el 3.4% de ellos manifiestan un nivel moderado, y un 12.8% tiene un nivel alto. Finalmente, dentro de quinto de secundaria, que representa el 22.5% de la totalidad de la muestra, se observa que el 2.8% demuestra un nivel medio, y un 19.7% posee un nivel alto. En términos generales, sobresale la ausencia del nivel bajo en cada grado escolar; aparte de eso, las agrupaciones de tercero y cuarto de secundaria cuentan con la misma cantidad de estudiantes dentro del nivel moderado; además, el segundo grado de secundaria representa el grupo con la mayor proporción de sujetos en la muestra, e incluso expone una mayor cantidad de individuos con un optimismo atributivo alto.

Tabla 4

Nivel de optimismo atributivo según el grado escolar en estudiantes que practican y no practican deporte

		Optimismo Atributivo						Total	
		Bajo		Medio		Alto			
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Práctica Deporte	2 ^{do} de Secundaria	-	-	6	1.71%	101	28.77%	107	30.48%
	3 ^{ero} de Secundaria	-	-	8	2.28%	28	7.98%	36	10.26%
	4 ^{to} de Secundaria	-	-	4	1.14%	31	8.83%	35	9.97%
	5 ^{to} de Secundaria	-	-	4	1.14%	40	11.4%	44	12.54%
	Total	-	-	22	6.27%	200	56.98%	222	63.25%
No Práctica Deporte	2 ^{do} de Secundaria	-	-	18	5.13%	42	11.97%	60	17.09%
	3 ^{ero} de Secundaria	-	-	4	1.14%	8	2.28%	12	3.42%
	4 ^{to} de Secundaria	-	-	8	2.28%	14	3.99%	22	6.27%
	5 ^{to} de Secundaria	-	-	6	1.71%	29	8.26%	35	9.97%
	Total	-	-	36	10.26%	93	26.5%	129	36.75%

En la Tabla 4, relacionada al grado de optimismo atributivo según grado escolar y segmentada en función de aquellos que practican o no practican deporte, se manifiestan múltiples distribuciones en función del grado escolar señalado.

En el grupo de estudiantes que practican deporte, dentro de segundo de secundaria el cual equivale al 30.48% de la muestra total se observa que el 1.71% presenta un nivel medio y el 28.77% un nivel alto. En tercer grado representando el 10.26% de la muestra el 2.28% alcanza un nivel medio y el 7.98% un nivel alto. Asimismo, en cuarto de secundaria que corresponde al 9.97% del total el 1.14% muestra un nivel medio, mientras que el 8.83% se ubica en un nivel alto. Finalmente, en quinto de secundaria equivalente al 12.54% de la muestra el 1.14% evidencia un nivel medio y el 11.4% presenta un nivel alto.

Por otra parte, entre los estudiantes clasificados por grado escolar que no practican deporte, se observa que en segundo de secundaria equivalente al 5.13% de la muestra total el 5.13% presenta un nivel medio y el 11.97% un nivel alto. De manera similar, en tercer grado que comprende el 3.42% de la muestra el 1.14% reporta un nivel medio y el 2.28% un nivel alto. Asimismo, en cuarto de secundaria representando el 6.27% del total el 2.28% registra un nivel medio y el 3.99% un nivel alto. Finalmente, en quinto de secundaria equivalente al 9.97% de la muestra el 1.71% alcanza un nivel medio y el 8.26% se sitúa en un nivel alto.

En conjunto, destaca que ningún grado escolar presenta estudiantes en el nivel bajo; independientemente de su predilección a practicar deporte o no. Aparte de eso, se observa una mayor distribución de estudiantes con altos niveles de optimismo atributivo, y que manifiestan practicar deporte.

Tabla 5

Nivel de optimismo atributivo según la frecuencia en estudiantes que practican y no practican deporte

		Optimismo Atributivo						Total	
		Bajo		Medio		Alto			
		<i>n</i>	%	<i>N</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Frecuencia de Práctica Deportiva	1 vez por Semana	-	-	36	10.3%	93	26.5%	129	36.8%
	3 veces por Semana	-	-	16	4.5%	171	48.7%	187	53.2%
	5 veces por Semana	-	-	6	1.7%	29	8.3%	35	10.0%
Total		-	-	58	16.5%	293	89.5%	222	100.0%

En la Tabla 5, correspondiente al nivel de optimismo atributivo según la frecuencia de práctica deportiva, se observan diferentes distribuciones en función de la regularidad con la que los estudiantes realizan actividad física. En el grupo que practica deporte una vez por semana equivalente al 36.8% de la muestra total el 10.3% presenta un nivel medio y el 26.5% un nivel alto. De igual manera, en el grupo que realiza actividad deportiva tres veces por semana que representa el 53.3% de la muestra el 4.5% muestra un nivel medio y el 48.7% se ubica en un nivel alto. Finalmente, entre quienes practican deporte cinco veces por semana el 10% del total el 1.7% manifiesta un nivel medio y el 8.3% alcanza un nivel alto. En términos generales, los resultados evidencian la ausencia total de estudiantes en el nivel bajo y un claro predominio del nivel alto en todos los grupos. Asimismo, la agrupación que realiza deporte tres veces por semana concentra la mayor proporción de participantes y reúne también el mayor número de estudiantes con un nivel elevado de optimismo atributivo.

Tabla 6*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	<i>gl</i>	<i>Sig.</i>
Optimismo Atributivo	.061	351	.003

En la Tabla 6 se presenta el análisis de normalidad aplicado a la variable “Optimismo Atributivo” mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Los resultados indican un valor estadístico de .061 y un nivel de significancia de .003 ($p < .05$), lo que evidencia que los datos no se ajustan a una distribución normal. En consecuencia, para el análisis de esta variable se recurrirá a pruebas no paramétricas.

Tabla 7

Comparación del optimismo atributivo en estudiantes que practican y no practican deporte

Grupo	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>U de Mann Whitney</i>	<i>p</i>
Practican Deporte	222	39.30	4.556	10209.000	.000
No Practican Deporte	129	36.74	5.089		

En la Tabla 7 se analiza si existen diferencias significativas en el optimismo atributivo según la práctica regular de ejercicio declarada por los estudiantes. Dado que se aplicaron pruebas no paramétricas, se calculó el estadístico U de Mann-Whitney, obteniéndose un valor de 10,209.000 y un nivel de significancia de .000 ($p < .05$). Estos resultados evidencian que el optimismo atributivo varía en función de la práctica deportiva, lo que respalda la hipótesis planteada.

DISCUSIÓN

La presente investigación se ejecutó con una muestra de 351 estudiantes de segundo a quinto de secundaria con edades que variaron entre 14 y 16 años los cuales fueron de una institución donde estudian puros varones. La investigación tenía como objetivo general determinar si existían diferencias significativas en el optimismo atributivo entre estudiantes deportistas y no deportistas de una institución educativa de nivel secundario de la ciudad de Arequipa.

Los resultados obtenidos permiten afirmar que la práctica deportiva se asocia con mayores niveles de optimismo atributivo, cabe mencionar que se calculó con el estadístico *U* de Mann Whitney , el cual indicó diferencias significativas entre ambos grupos lo que demuestra la existencia de evidencia suficiente para sugerir que el optimismo atributivo varía dependiendo de la práctica deportiva manifestada por los estudiantes, este hallazgo confirma la hipótesis planteada y coincide con la evidencia científica previa, que sostiene que la participación en actividades físicas favorece el bienestar psicológico y la percepción positiva del entorno (Martin-Krumm et al., 2003; Ortín et al., 2011).

Entre los hallazgos en relación con el primer y tercer objetivo específico, que consistía en determinar los niveles de optimismo atributivo entre estudiantes deportistas y no deportistas, se encontró que la mayoría de estudiantes que practican deporte presentan niveles altos de optimismo (57%), mientras que ninguno de ellos se ubicó en un nivel bajo. Este hallazgo es consistente con lo planteado por García y Díaz (2010), quienes reportaron que el optimismo se relaciona positivamente con el rendimiento en futbolistas, sugiriendo que la experiencia deportiva contribuye al desarrollo de una actitud positiva y resiliente frente a las dificultades en la competencia, también señala que los atletas optimistas sufren menos ansiedad, se recuperan con mayor facilidad después de una derrota, lo que concuerda con los datos encontrados en los estudiantes de la presente investigación.

En contraste, entre los estudiantes que no practican deporte se observó una mayor proporción hacia el nivel medio de optimismo. Este resultado puede indicar que la ausencia de experiencias vinculadas a la práctica deportiva limita la posibilidad de reforzar creencias de autoeficacia, superación y resiliencia. Seligman et al. (1990) ya habían propuesto que un estilo explicativo optimista protege frente a la indefensión aprendida, lo cual adquiere relevancia en este grupo de estudiantes, quienes carecen de un espacio formativo como el deporte para desarrollar dichas habilidades, en esta línea, Ortín et al. (2011) también concluye que la práctica deportiva regular promueve el afrontamiento activo y el bienestar psicológico en adolescentes, resultados que coinciden con la evidencia encontrada en los estudiantes de la institución educativa.

Respecto al segundo y cuarto objetivo específico, que buscaba analizar la relación entre el nivel de optimismo, el grado escolar y la frecuencia en la práctica deportiva en estudiantes deportistas y no deportistas se señala que a nivel global el optimismo alto fue predominante en todos los grados, pero con una diferencia clara entre quienes practican y quienes no practican deporte. Los primeros mostraron mayores porcentajes en los niveles altos, confirmando que la actividad física actúa como un factor protector y formativo en el desarrollo de los estudiantes. En particular los estudiantes de segundo de secundaria alcanzaron los niveles más elevados de optimismo. Este hallazgo podría explicarse porque se encuentran en una etapa inicial de la adolescencia donde el entusiasmo por el deporte es mayor y las experiencias positivas derivadas de la práctica física tienen un impacto más fuerte en su autopercepción. Este resultado coincide con Alarcón (2006), quien señala que el optimismo tiende a disminuir conforme aumenta la edad, por lo que fomentar la actividad física desde edades tempranas puede mantener niveles altos de optimismo durante la toda la vida.

Otro aspecto relevante es la relación entre optimismo atributivo y frecuencia de práctica deportiva. Se evidencio que los estudiantes que practican deporte tres veces por semana alcanzan los niveles significativamente más altos de optimismo. Este patrón sugiere que la práctica regular y sostenida genera un impacto positivo más significativo que la actividad ocasional. Este resultado refuerza las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), que recomienda la práctica frecuente de actividad física moderada o vigorosa en adolescentes con una duración al menos 60 minutos diarios, no solo para promover salud física, sino también para fortalecer competencias emocionales y sociales, lo cual se refleja en los hallazgos de este trabajo.

En conjunto, los resultados de esta investigación confirman que la práctica deportiva regular actúa como un factor protector y formativo, al promover un estilo explicativo optimista y fortalecer dimensiones psicológicas clave como la resiliencia, la autoconfianza y la regulación emocional. Además, evidencian que el deporte cumple una doble función: biológica y psicológica, al mejorar tanto la condición física como el desarrollo personal y emocional del estudiante.

En conclusión, los hallazgos obtenidos coinciden con lo reportado por García y Díaz (2010), Martin-Krumm et al. (2003), Ortín et al. (2011) y Gutiérrez y García (2019), y aportan evidencia científica al contexto arequipeño, demostrando que la práctica deportiva no solo favorece a la condición física o al rendimiento deportivo sino que también constituye una herramienta clave en la formación de actitudes positivas y resilientes, al promover un estilo atributivo optimista frente a los desafíos de la vida escolar y personal del educando.

CONCLUSIONES

Primera. Se evidenció la presencia de diferencias significativas en el optimismo atributivo entre estudiantes que practican deporte y aquellos que no, en concordancia con el objetivo principal y la hipótesis planteada. Por lo tanto, se concluye que efectivamente existe una diferencia significativa en el optimismo atributivo entre estudiantes deportistas y no deportistas de una institución educativa de la ciudad de Arequipa.

Segunda. Se identificó que los estudiantes que practican deporte presentan, en su mayoría, niveles más altos de optimismo atributivo, lo que confirma que la práctica deportiva contribuye positivamente a la forma en que los adolescentes interpretan y afrontan sus experiencias cotidianas.

Tercera. Al analizar los niveles de optimismo atributivo según el grado escolar y la frecuencia de práctica deportiva, se encontró que los estudiantes que realizan actividad física con mayor constancia presentan niveles más altos de optimismo, sin que esto dependa del grado escolar al que pertenezcan. Esto sugiere que la constancia en la práctica deportiva es un factor más determinante que la edad o el grado académico.

Cuarta. Se identificó que los estudiantes que no practican deporte presentan en mayor proporción niveles más bajos de optimismo atributivo, evidenciando que la ausencia de actividad física limita el desarrollo de actitudes positivas y resilientes frente a las dificultades escolares y personales.

Quinta. Al describir los niveles de optimismo atributivo en estudiantes no deportistas según el grado escolar, se encontró que las diferencias entre grados no fueron significativas, lo que indica que la falta de práctica deportiva afecta de manera similar a los estudiantes, sin importar el nivel en el que se encuentren.

SUGERENCIAS

Primera. Se sugiere al área de psicología de la institución educativa emblemática Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa promover e implementar programas de práctica deportiva regular en todos los grados, no solo como una actividad recreativa, sino como parte de una estrategia integral para fortalecer tanto la salud física como el optimismo atributivo de los estudiantes.

Segunda. Se sugiere a los docentes de educación física diseñar y aplicar sesiones de entrenamiento que no solo prioricen el rendimiento físico, sino que también incluyan dinámicas motivacionales y reflexivas que fortalezcan la actitud positiva de los estudiantes frente a los retos escolares y personales.

Tercera. Se recomienda a los padres de familia y en especial a los estudiantes fomentar la participación constante en actividades deportivas, comprendiendo que el deporte no solo contribuye al bienestar corporal, sino también al desarrollo de una visión optimista de la vida, lo cual resulta clave para enfrentar dificultades académicas y sociales.

Cuarta. Se recomienda al área de psicología de la institución educativa integrar estrategias de intervención que combinen la práctica física con programas de educación emocional, potenciando en los estudiantes en habilidades de afrontamiento y actitudes resilientes que favorezcan un mayor nivel de optimismo.

Quinta. Se sugiere para futuras investigaciones ampliar el estudio incorporando una muestra más diversa, que incluya distintas instituciones educativas y variables como el género, el tipo de deporte practicado y la intensidad de la actividad física, con el objetivo de profundizar en la comprensión de la relación entre deporte y optimismo atributivo.

LIMITACIONES

Primera. El estudio se realizó únicamente con estudiantes varones de una institución educativa de la ciudad de Arequipa, lo cual limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a mujeres o a poblaciones mixtas. Esto impide conocer si las diferencias en el optimismo atributivo se mantienen o varían según el género.

Segunda. Variables como la motivación intrínseca, el apoyo familiar, la influencia de los docentes o el contexto social no fueron consideradas en el presente estudio, pese a que podrían influir en el nivel de optimismo de los estudiantes.

Tercera. No se diferenciaron de manera específica los tipos de deporte practicados (individuales o colectivos) lo que podría aportar matices importantes a la comprensión de la relación entre deporte y optimismo.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2013). Construcción y validación de una escala para medir el optimismo. *Conferencias del XXXIV Congreso Interamericano de Psicología*, 377–389.
- Alarcón, R. (2013). *Desarrollo de una escala factorial para medir el optimismo*. *Revista de Psicología*, 31(2), 311–341.
- Alejos, C. (2018). *Autoeficacia y optimismo atributivo en la determinación de la felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Autónoma del Perú.
- Arias, J., Holgado, J., Tafur, T., y Vasquez, M. (2022). *Metodología de la investigación: El método ARIAS para desarrollar un proyecto de tesis*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú.
- Asociación Americana de Psicología. (2017). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*. <https://www.apa.org/ethics/code>
- Ato, M., López-García, J. J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 1038–1059.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289–308.
- Beltrán, V., Devis, J., y Peiró, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 12(45), 123–137.
- Bruner, M., Boardley, I., y Côté, J. (2014). Social identity and prosocial and antisocial behavior in youth sport. *Psychology of sport and exercise*, 15(1), 56–64.

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Caycho, T., Ventura-León, J. L., y Castilla-Cabello, H. (2017). Análisis factorial confirmatorio de una escala de optimismo atributivo en una muestra peruana. *Revista de Psicología - Universidad Católica San Pablo*, 7(1), 13–29.
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*.
- Chacón, R., Arufe, V., Cachón, J., Zagalaz, M., y Castro, D. (2016). Estudio relacional de la práctica deportiva en escolares según el género. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5(1), 85–92.
- Colley, R., Janssen, I., y Tremblay, M. (2012). Daily step target to measure adherence to physical activity guidelines in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(5), 977–982.
- Escartí, A., Gutiérrez, M., Pascual, C., Marín, D., Martínez, C., y Chacón, Y. (2006). *Enseñando responsabilidad personal y social a un grupo de adolescentes de riesgo: Un estudio observacional*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2013). Autonomy support and need satisfaction in the motivation of athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(3), 1–17.
- García, A., y Díaz, J. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5(1), 45–60.

- González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Moreno, J. A. (2014). Promoting motivation, physical activity, and healthy lifestyles: The role of basic psychological needs. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 353–356.
- Gordon, R. A. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of sport and exercise*, 9(3), 336–350.
- Grimaldo, M. M. P. (2004). Niveles de optimismo en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima. *Revista de Psicología*, 10, 96–106.
- Gutiérrez, O. V., Vera, M. J. V., Ulloa, M. P., y Marchant, A. U. (2022). El deporte como habitus, poder e influencia para una sociedad multicultural y compleja. *Revista Observatorio Del Deporte*, 7–17.
- Hartmann, U., Chneider, U., y Emrich, M. (2003). La búsqueda de la felicidad. *Mente y cerebro*, 4, 78–83.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). McGraw-Hill.
- Ji, L., Zhang, Z., Osborne, E., y Yanjun, G. (2004). Optimism across cultures: In response to the severe acute respiratory syndrome outbreak. *Asian Journal of Social Psychology*, 7(1), 25–34.
- Jiménez-Torres, M., Godoy-Izquierdo, D., y Godoy García, J. (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 909–920.
- Jiménez-Torres, M. G., Godoy-Izquierdo, D., & Lara-Garrido, A. (2012). Motivaciones y hábitos de práctica de actividad física en adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 223–231.

- Jodra, P., Domínguez, R., y Maté-Muñoz, J. L. (2017). Incidencia de la práctica deportiva en la conducta disruptiva de niños y adolescentes. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19(2–3), 193–206.
- Kapikiran, S., y Acun-Kapikiran, N. (2016). Optimism and Psychological Resilience in Relation to Depressive Symptoms in University Students: examining the Mediating Role of Self-Esteem. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16(6), 2087–2110.
- Luthans, F., Youssef, C., y Avolio, B. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Martínez, A., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J., Álvarez-Granada, L., Romero, C., Tercedor, P., y Delgado-Fernández, M. (2012). Actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en adolescentes españoles: Estudio AVENA. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 43–48.
- Martin-Krumm, C., Sarrazin, P., Peterson, C., y Famose, J.-P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and individual differences*, 35(7), 1685–1695.
- Medina, M. (2017). *Afrontamiento y optimismo disposicional en pacientes mujeres con cáncer de mama* [Tesis de Licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Ministerio del Deporte Colombiano. (2025). *Actividad Deportiva*. Gobierno de Colombia. <https://www.mindeporte.gov.co/atencion-servicio-ciudadania/ingrese-consulte-peticiones/glosario-tematico/deporte/actividad-deportiva#:~:text=Es%20el%20conjunto%20de%20acciones,competencia%20sujeta%20a%20reglas%20establecidas>.

- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*.
- Ortín, F., Garcés, E., Gosálvez, J., Ortega, E., y Olmedilla, A. (2011). Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman 1990. *Revista de psicología del deporte*, 20(2), 491–501.
- Parlebas, P. (1989). *Perspectivas para una educación física moderna*. Junta de Andalucía. Consejería de Cultura. Dirección General de Deportes.
- Pérez, V., y Devis, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, 3(10), 69–74.
- Peterson, C., y Seligman, M. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: theory and evidence. *Psychological Review*, 91(3), 347–374.
- Ponce, J. (2016). Evaluación de una práctica para el desarrollo del Capital Psicológico. *Orbis. Revista Científica Ciencias Humanas*, 12(34), 4–25.
- Roberts, G. C., & Treasure, D. C. (2012). *Advances in motivation in sport and exercise* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Ruiz, L. M., Rodríguez, P., Martinek, T., Schilling, T., Durán, L. J., y Jiménez, P. (2006). El proyecto esfuerzo: un modelo para el desarrollo de la responsabilidad personal y social a través del deporte. *Revista de Educación*, 341(1), 933–958.
- Ruiz Pérez, L. M. (2018). *Psicología del deporte y la actividad física*. Síntesis.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness* (2nd ed.). Guilford Press.

- Salanova, M. (2008). Organizaciones Saludables: Una Perspectiva desde la Psicología Positiva. En C. Vázquez & G. Hervás (Eds.), *Psicología Positiva: Bases Científicas del Bienestar y la Resiliencia*. Alianza Editorial.
- Scheier, M., y Carver, C. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2), 169–210.
- Seligman, M. (2006). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.S.A.
- Seligman, M., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thornton, K. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological science*, 1(2), 143–146.
- Seligman, M. E. P. (2018). *La auténtica felicidad: Usar la nueva psicología positiva para alcanzar tu potencial duradero*. Zeta.
- Serrano, C. (2021). *Estudio sobre las relaciones entre los Cinco Grandes, optimismo, inteligencia emocional y afrontamiento y el ajuste emocional y éxito académico del adolescente* [Tesis Doctoral]. Universidad de Valencia.
- Serrano, C. (2021). *Optimismo y bienestar psicológico en adultos jóvenes*. Revista Colombiana de Psicología, 30(2), 45–58.
- Theodoulides, A. (2003). ‘I would never personally tell anyone to break the rules, but you can bend them’: Teaching moral values through team games. *European Journal of Physical Education*, 8(2), 141–159.
- Vaughan, S. (2004). *La psicología del optimismo: el vaso medio lleno o medio vacío* (Vol. 47). Grupo Planeta (GBS).
- Weiss, R., y Caprio, S. (2005). The metabolic consequences of childhood obesity. *Best practice & research Clinical endocrinology & metabolism*, 19(3), 405–419.

Weiss, M. R. (2019). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Fitness Information Technology.



ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha _____

Yo, _____, identificado(a) con DNI/Pasaporte/Carnet de Extranjería N° _____, soy Padre/Madre/Apoderado del _____ estudiante _____ perteneciente al _____ Grado de Primaria / Secundaria. En base a lo expuesto en el presente documento, acepto voluntariamente participar en la investigación "*Optimismo Atributivo y la Práctica Deportiva en Estudiantes Deportistas y No Deportistas de una Institución Educativa de la Ciudad de Arequipa*", conducida por el estudiante de pregrado de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica de Santa María, Evert Manuel Moran Zevallos.

He sido informado(a) de los objetivos, alcance y resultados esperados de este estudio y reconozco que la información proporcionada en el curso de esta investigación no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio.

He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que cualquier estudiante puede retirarse del estudio si así se desea, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

Entiendo que una copia de este documento me será entregada y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactarme con el investigador responsable del proyecto al correo electrónico djevert20@gmail.com

Firma del Padre / Madre / Apoderado

Anexo 2. Escala de Optrimismo Atributivo (EOA)

Este cuestionario ha sido diseñado para conocer sus impresiones sobre diversos aspectos relacionados con Ud. mismo. Su colaboración es muy valiosa para el éxito del proyecto. Sólo le pedimos que responda con sinceridad.

Para responder las siguientes oraciones, por favor, haga una cruz en el casillero del número que mejor representa su forma habitual de ser o sentir. El significado de los números es el siguiente:

Totalmente De Acuerdo	De Acuerdo	Ni De Acuerdo Ni En Desacuerdo	En Desacuerdo	Totalmente En Desacuerdo
(TA)	(DA)	(NA ND)	(ED)	(TED)

Preguntas		TA	DA	NA ND	ED	TED
1	Tengo esperanza en el futuro					
2	Si fracaso en el primer intento, en la siguiente tendré éxito.					
3	Nada bueno me ocurrirá en el futuro.					
4	Tengo confianza en obtener lo que deseo.					
5	Dudo que lo que suceda, será bueno para mí.					
6	Con persistencia puedo obtener lo que me propongo.					
7	Es imposible creer que obtenga lo que más quiero.					
8	Confío en mis habilidades para alcanzar lo que deseo.					
9	A menudo gano, porque tengo talento.					
10	Siempre veo las cosas en su aspecto favorable.					

Anexo 3. Ficha de Recolección de Datos

Edad:		Grado y Sección:		Fecha:	
¿Realizas alguna actividad deportiva?					
Si ()			No ()		
¿Con que frecuencia prácticas cada sesión?					
1 Vez a la Semana ()	3 Veces a la Semana ()		5 Veces a la Semana ()		
¿Cuánto tiempo dura cada sesión?					
45 Minutos ()	60 Minutos ()		90 Minutos ()		

