

## **Optimismo y Estilos de Afrontamiento del Estrés**

Raúl Guzmán Gamero  
Sociedad Peruana de Psicología Positiva

### **Resumen**

Se aborda la relación entre Optimismo y Estilos de Afrontamiento del Estrés, en una muestra de 400 estudiantes universitarios. El estudio toma en cuenta las respuestas a la Escala de Optimismo Atributivo (EOA) de R. Alarcón (2013) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) de Sandin y Chorot (2002), el cual consta de 7 escalas que miden los siguientes estilos de afrontamiento: Focalizado en la Solución de Problemas, Autofocalización Negativa, Reevaluación Positiva, Expresión Emocional Abierta, Evitación, Búsqueda de Apoyo Social y Religión. Los resultados muestran correlaciones positivas altas entre el Optimismo y el Afrontamiento Focalizado en la Solución de Problemas y la Reevaluación Positiva; positivas moderadas entre optimismo y Expresión Emocional Abierta, la Religión y la Búsqueda de Apoyo Social y, negativas entre Optimismo y Autofocalización Negativa y Evitación. Los resultados concuerdan de manera general con otros estudios donde se indica que el Optimismo se relaciona con el afrontamiento positivo del estrés. No se encontró asociaciones significativas entre Optimismo y el enfoque general racional ni emocional del afrontamiento del estrés. Se comentan los resultados obtenidos.

Palabras clave: Optimismo atributivo, Estilos de afrontamiento del estrés.

Correo: [sociedad@psicologiapositivaperu.org](mailto:sociedad@psicologiapositivaperu.org)