



**UCV**  
UNIVERSIDAD  
CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE HUMANIDADES**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Efectos de un Programa Cognitivo Conductual en el Optimismo en  
colaboradores de una empresa privada, Piura 2014.**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**AUTORA:**

**Br Ingrid Elizabeth Henites Purizaca**

**ASESOR:**

**Mg. Rubén Toro Reque**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**Valores**

**PIURA – PERÚ**

**2014**

**EFFECTOS DE UN PROGRAMA COGNITIVO  
CONDUCTUAL EN EL OPTIMISMO EN  
COLABORADORES DE UNA EMPRESA DE PRIVADA,  
PIURA 2014.**

---

**Lic. Gregorio Dioses Peña**  
**Presidente**

---

**Lic. Noe Herrera Gabancho**  
**Secretario**

---

**Lic. Priscilla Paredes Gamarra**  
**Vocal**

## DEDICATORIA

A todas las personas que me alentaron a seguir mis sueños, y acompañaron en esta maravillosa experiencia de estudiar Psicología.

Al angelito que crece dentro de mí, porque con tu existencia ahora cada esfuerzo es mayor ya que tú eres mi principal motivo.

Ingrid Elizabeth Benites Purizaca

## AGRADECIMIENTO

A mi madre, por creer en mí y por alentarme cada vez que lo he necesitado.

A los colaboradores que participaron en la investigación y de alguna manera pudieron mejorar aspectos en su vida.

A Martin Seligman por los años que tiene investigando el optimismo y gracias a la bibliografía tengo sustento para esta investigación.

A todos los colaboradores que he conocido en mi formación como practicante, ya que gracias a su participación he conseguido experiencias gratificantes a nivel profesional y personal.

A los maestros que a lo largo de la carrera compartieron sus conocimientos y experiencias, para formarnos como profesionales competentes.

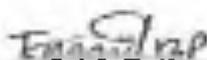
## DECLARACION DE AUTENTICIDAD

Yo Ingrid Elizabeth Benites Purizaca, con DNI 72559013, a efecto de cumplir, con las disposiciones vigentes en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Humanidades, Escuela de Psicología, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y automática.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presentan en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión, tanto de documentos de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad Cesar Vallejo.

Plaza, agosto del 2014



---

Br. Ingrid Elizabeth Benites Purizaca

## **PRESENTACIÓN**

**Señores miembros del Jurado calificador**

Cumpliendo con las disposiciones vigentes emanadas por el reglamento de grados y títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Humanidades, escuela profesional de Psicología, someto a vuestro criterio profesional la evaluación del presente trabajo de investigación Títulado "Efecto de un programa cognitivo conductual en el optimismo en colaboradores de una empresa privada, Piura 2014" con el propósito de obtener el título Profesional de Licenciada en Psicología.

El presente estudio tiene como objetivo "identificar el efecto del programa cognitivo conductual para el Optimismo en colaboradores de una empresa privada con la convicción de que se le otorgará el valor justo mostrando apertura a sus observaciones que se brinden a la investigación.

**La autora**

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	i
AGRADECIMIENTO .....	ii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD .....	iii
PRESENTACIÓN .....	iv
ÍNDICE .....	v
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT .....	vii
I. INTRODUCCIÓN .....	08
II. MARCO METODOLÓGICO .....	19
2.1. Variables .....	19
2.2. Operacionalización de variables .....	20
2.3. Metodología .....	20
2.4. Tipos de estudio .....	20
2.5. Diseño de investigación .....	21
2.6. Población, muestra y muestreo .....	21
2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	22
2.8. Métodos de análisis de datos .....	24
2.9. Aspectos éticos .....	24
III. RESULTADOS .....	25
III. DISCUSIÓN .....	32
IV. CONCLUSIONES .....	35
V. RECOMENDACIONES .....	36
VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	37
VII. ANEXOS .....	39

## RESUMEN

El presente trabajo su objetivo determinar los efectos de un Programa Cognitivo conductual en el Optimismo en colaboradores de una empresa privada de Pura. Respecto al tipo de investigación es Explicativa buscando establecer las causas de los eventos o fenómenos que se estudian así la investigación (Hernández & Raulista, 2010) de diseño Experimental de corte Cuasi experimental, situación de control en la cual se manipulan de manera intencional, una o más variables independientes para analizar los efectos de tal manipulación sobre una o más variables dependientes, (Hernández & Raulista, 2010). La población conformada por 148 colaboradores de una empresa privada de esta población se extrajo una muestra homogénea, a través de la técnica de muestreo no probabilístico pre – post iguales conformadas por 30 personas. Respecto a la recolección de datos se utilizó el Cuestionario Optimismo del autor Seligman, la versión traducida por Editorial Atlántida, el cual cuenta con confiabilidad moderada Alfa de Cronbach ( $\alpha = 0.72$ ). Se utilizó el paquete estadístico SPSS v 18 para el tratamiento de los datos obteniendo como resultado diferencias altamente significativas entre el optimismo en el grupo experimental afirmando la teoría de Seligman que el optimismo es aprendido.

### Palabras Claves

Optimismo, Pesimismo, Restructuración Cognitiva, Solución de Problemas, Visualización, Permanencia, Personalización y amplitud.

## ABSTRACT

The present work aimed at determining the effects of a cognitive behavioral program in optimism partners of a private company of Piura. Regarding the type of research is Explanatory seeking to establish the causes of events or phenomena and study research (Hernández & Bautista, 2010). Experimental design using Quasi experimental, control situation in which manipulated intentionally a or more independent variables to analyze the effects of such manipulation on one or more dependent variables, (Hernandez & Bautista, 2010). The population consists of 148 employees of a private company in the population a homogeneous sample was drawn through the non probability sampling technique pre - formed the same post for 30 people. Regarding data collection Questionnaire Optimism Author Seligman, it used the translated version by Editorial Atlantida, which has moderate reliability Cronbach Alfa (Alpha = 0.72). SPSS v 18 statistical package was used for data processing that resulted in highly significant differences between optimism in the experimental group claiming Seligman's theory that optimism is learned.

### Keywords

Optimism, Pessimism, Cognitive Restructuring, Troubleshooting, display, Permanency, Customization and amplitude.