



Una Institución Adventista

**Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una
universidad privada de Lima este, 2016**

SUSANA THALIA LEON LOPEZ

Ethel Priscilla Hidalgo Gomez

Lima, Febrero del 2017

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

E. P. Psicología



Una Institución Adventista

TESIS

Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad
privada de Lima este, 2016

Tesis presentada para optar el título profesional de Psicólogo

Autoras:

SUSANA THALIA LEON LOPEZ

Ethel Priscilla Hidalgo Gomez

Asesora:

Mg. Maritza Julia Mendoza Galarza

Lima, febrero de 2017

Cómo citar:

Estilo APA

Leon, S. & Hidalgo, E. (2017). *Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016*. (Tesis para licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima.

Estilo Vancouver

Leon, S., Hidalgo, E. Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este. [Tesis para licenciatura]. Lima: Universidad Peruana Unión, 2017.

Ficha catalográfica elaborada por el Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación – CRAI – de la UPeU

TPS Leon Lopez, Susana Thalia
2 Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad
L46 privada de Lima este, 2016 / Susana Thalia Leon Lopez; Asesor: Mg. Maritza Julia
2016 Mendoza Galarza. -- Lima, 2017.
100 páginas: anexos, figuras, tablas

Tesis (Licenciatura)--Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud. EP. de Psicología, 2016.

Incluye referencias y resumen.

Campo del conocimiento: Psicología.

1. Gratitud. 2. Felicidad. 3. Sentido positivo de la vida. I. Hidalgo Gomez, Ethel Priscilla, autora.

CDD 158.6

CONSTANCIA DE AUTORÍA DEL INFORME DE TESIS

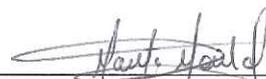
Mg. Maritza Julia Mendoza Galarza, de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

HACE CONSTAR:

Que el presente informe de investigación titulado: *“Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016”* constituye la memoria que presenta las **Bachilleres SUSANA THALIA LEON LOPEZ y Ethel Priscilla Hidalgo Gomez** para aspirar al título Profesional de Psicólogo ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad de los autores, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en *Lima*, a la fecha *14 de febrero* del año 2017.



Mg. Maritza Julia Mendoza

Galarza

Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una
universidad privada de Lima este, 2016

TESIS

Presentada para optar el título profesional de Psicólogo

JURADO CALIFICADOR



Psic. Angelica María Aponte Olaya
Presidenta



Psic. Flor Victoria Leiva Colos
Secretaria



Psic. Guisell Vasty Merjildo Tinoco
Vocal



Psic. Lindsey Wildman Vilca Quiro
Vocal



Mg. Maritza Julia Mendoza Galarza
Asesora

Ñaña, 13 de febrero de 2017

Dedicatoria

*A mis queridos padres Luis Alberto Hidalgo Sandi y Deysi Gomez Montez,
por su apoyo y amor incondicional, son mi mayor modelo a seguir;
gracias por sus palabras de aliento y comprensión.*

*A mi hermana Grethel, por los sacrificios que hizo por mí,
sacrificios que me ayudaron a ser una mejor persona y profesional.*

*A mi amiga y compañera Susana, por ser la persona que
estuvo conmigo antes, durante y después de esta ardua labor
y porque con ella fue posible concluir la tan anhelada tesis.*

Ethel Priscilla Hidalgo Gomez

*A mi familia, mis amados padres Jorge León y Doris López
quienes depositaron su gran amor y confianza en cada etapa de mi vida,
siendo los pilares fundamentales en este logro académico.*

A mis hermanos Janina y Fernando, por sus valiosos consejos y apoyo incondicional.

A mis hermanitos menores, por darme alegrías en todo momento.

*A mi amiga Yulexi, por estar siempre conmigo y a Ethel,
por ser mi amiga y compañera de estudio y formar parte de este bello proceso de investigación.*

Susana Thalia Leon Lopez

A cada lector que tiene esta investigación en sus manos.

Agradecimientos

En primera instancia, agradecemos a Dios nuestro creador y sustentador por permitirnos llegar a este momento trascendental para nosotras, demostrando que Sus planes perfectos y maravillosos se están cumpliendo y se cumplirán en nuestras vidas, asimismo, por enseñarnos que la gratitud y la verdadera felicidad se encuentran solo al estar bajo Su presencia.

A nuestra querida Universidad Peruana Unión, por enseñarnos los valores y principios cristianos que dirigen nuestras vidas y por permitirnos desarrollar capacidades y logros académicos e intelectuales que nos van formando como profesionales íntegros, competentes y prestos a servir.

A nuestros profesores, por apoyarnos en este proceso formativo y por las enseñanzas que nos inculcaron en el salón de clases durante cinco años, pero, de manera especial, agradecemos a nuestras apreciadas docentes Sara Hidalgo, Dámaris Quinteros y Maritza Mendoza, que además de acompañarnos en las aulas de clases y de impartirnos sus conocimientos, nos demostraron su paciencia, motivación y apoyo, los cuales fueron esenciales para la culminación de este gran sueño.

Y finalmente, agradecemos a nuestros amigos y compañeros de aula, quienes compartieron con nosotros momentos inolvidables e hicieron de la universidad una travesía única y especial.

Índice

Resumen	xiii
Abstract	xv
Introducción	xvi
Capítulo I: El problema.....	1
1. Planteamiento del problema.....	1
2. Formulación del problema.....	6
2.1 Problema general.....	6
2.2 Problemas específicos.....	6
3. Justificación	6
4. Objetivos de la investigación.....	7
4.1. Objetivo general.....	7
4.2. Objetivos específicos.....	7
Capítulo II: Marco teórico.....	9
1. Marco bíblico filosófico.....	9
2. Antecedentes de la investigación.....	11
3. Marco conceptual.....	18
3.1. Gratitud.....	18
3.2. Felicidad.....	29
3.3. Marco teórico referente a la adultez joven.....	47

4. Definición de términos.....	57
5. Hipótesis de la investigación	58
5.1 Hipótesis general.....	58
5.2 Hipótesis específicos.....	58
Capítulo III: Materiales y métodos.....	59
1. Diseño y tipo de investigación.....	59
2. Variables de investigación	59
2.1 Definición conceptual de las variables	59
2.2. Operacionalización de variables	60
3. Delimitación geográfica y temporal	61
4. Participantes.....	62
4.1 Características de la muestra.....	62
4.2 Criterios de inclusión y exclusión.....	63
5. Instrumentos.....	63
5.1 Escala de Gratitud de Alarcón (2014).....	63
5.2 Escala de Felicidad de Alarcón (2006)	65
6. Proceso de recolección de datos	67
7. Procesamiento y análisis de datos.....	67
Capítulo IV: Resultados y discusión.....	68
1. Resultados	68

1.1 Análisis descriptivo.....	68
1.2 Prueba de normalidad	73
1.3 Correlación entre variables	74
2. Discusión	75
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones.....	80
1. Conclusiones.....	80
2. Recomendaciones	81
Referencias.....	83

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Matriz de operacionalización de gratitud con sus dimensiones</i>	60
Tabla 2 <i>Matriz de operacionalización de felicidad con sus dimensiones</i>	61
Tabla 3 <i>Datos sociodemográficos de la población</i>	62
Tabla 4 <i>Baremos de la escala de gratitud</i>	64
Tabla 5 <i>Baremos de la escala de felicidad</i>	66
Tabla 6 <i>Niveles de gratitud en estudiantes universitarios de 20 a 30 años.</i>	68
Tabla 7 <i>Niveles de gratitud según sexo</i>	69
Tabla 8 <i>Niveles de gratitud según edad</i>	69
Tabla 9 <i>Niveles de gratitud según religión</i>	70
Tabla 10 <i>Niveles de felicidad en estudiantes universitarios de 20 a 30 años.</i>	71
Tabla 11 <i>Niveles de felicidad según sexo</i>	71
Tabla 12 <i>Niveles de felicidad según edad</i>	72
Tabla 13 <i>Niveles de felicidad según religión</i>	73
Tabla 14 <i>Prueba de normalidad de ajuste a la curva normal para la felicidad y gratitud</i> .	73
Tabla 15 <i>Coefficiente de correlación entre felicidad y gratitud total</i>	74
Tabla 16 <i>Niveles de gratitud con las dimensiones de felicidad</i>	75
Tabla 17 <i>Estimaciones de consistencia interna de la escala de gratitud</i>	98
Tabla 18 <i>Estimaciones de consistencia interna de la escala de felicidad</i>	99
Tabla 19 <i>Correlaciones subtest - test para la escala de gratitud</i>	100

Tabla 20 *Correlaciones subtest - test para la escala de felicidad* 100

Índice de figuras

Figura 1: Adaptación de la clasificación de las fortalezas humanas	46
--	----

Índice de anexos

Anexo 1 Instrumentos de recolección de datos	95
Anexo 2 Fiabilidad y validez	98

Nomenclatura y/o Símbolos usados

EFL	: Escala de Felicidad de Lima
EGL	: Escala de Gratitud de Lima
Rho	: Coeficiente de correlación de Spearman
K – S	: Kolmogorov - Smirnov

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo estudiar la relación entre las variables gratitud y felicidad en los estudiantes de una universidad privada de Lima Este. El diseño de investigación fue no experimental, de corte transversal y de alcance correlacional. Los participantes fueron 404 estudiantes de ambos sexos entre las edades de 20 a 30 años. El instrumento empleado para la medición de la gratitud fue la Escala de Gratitud, elaborada por Alarcón (2014) en Lima, Perú. Para medir la felicidad se utilizó la Escala de Felicidad, elaborada por Alarcón (2006) en Lima, Perú, conformada por cuatro dimensiones: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir. Los resultados indicaron que gratitud se relaciona significativamente con felicidad ($\rho=,324$; $p<0.01$), y con cada una de sus dimensiones. Por lo tanto, se concluyó que las personas que presentaron un nivel elevado de gratitud tuvieron más probabilidad de experimentar la felicidad plena.

Palabras clave: Gratitud, felicidad, sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir

Abstract

The present research aims to study the relationship between the gratitude and happiness variables in the students of a private university in east Lima. The research design is non-experimental, cross-sectional and correlational. The participants were 404 students of both sexes between the ages of 20 and 30 years. The instrument used to measure gratitude was the Gratitude Scale, developed by Alarcón (2014) in Lima, Peru. To measure happiness, we used the Happiness Scale, elaborated by Alarcón (2006) in Lima, Peru, made up of four dimensions: a positive sense of life, satisfaction with life, personal fulfillment and joy of life. The sample consisted of 404 students. The results indicate that gratitude is significantly related to happiness ($\rho=,324$; $p<0.01$), and with each of its dimensions. Therefore, it has concluded that people who have a high level of gratitude are more likely to experience full happiness.

Keywords: Gratitude, happiness, positive meaning of life, satisfaction with life, personal fulfillment, joy of life.

Introducción

Este proyecto pretende profundizar y dar a conocer la relación que existe entre gratitud y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, debido a que en el ámbito psicológico son frecuentes los trabajos orientados a estudiar comportamientos negativos que conllevan el malestar psicológico de las personas, sin embargo no se encuentra material bibliográfico suficiente asociado a la alegría, el optimismo, el amor, la solidaridad, la gratitud, la amistad, la risa y la felicidad que reflejen estados positivos del comportamiento.

Esta investigación está organizada en cuatro capítulos que se describen a continuación: En el primer capítulo se presenta el planteamiento y formulación del problema, así como la justificación y los objetivos de la investigación.

En el segundo capítulo se abarca el marco teórico donde se detalla el marco bíblico-filosófico; los antecedentes de la investigación, tanto internacionales como nacionales; el marco teórico, desde un punto de vista científico; la definición de términos y las hipótesis de la investigación.

En el tercer capítulo se encuentra los materiales y métodos, es decir, el diseño y tipo de investigación, la operacionalización de las variables, la delimitación geográfica y temporal, los participantes, la técnica e instrumentos de recolección de datos, el proceso de recolección de datos y el procesamiento de análisis de datos.

El cuarto capítulo está conformado por los resultados y discusiones, donde se detalla el análisis descriptivo de las variables y de los datos sociodemográficos, la prueba de normalidad y la correlación entre ambas variables de estudio; además de mostrar resultados y aportes de los investigadores.

Finalmente, en el capítulo cinco se detallan las conclusiones respecto al estudio y las recomendaciones para futuras investigaciones dadas por los autores.

Capítulo I

El problema

1. Planteamiento del problema

La búsqueda de la felicidad ha constituido una de las principales preocupaciones del ser humano durante su existencia, pues forma parte de la esencia del ser humano, ya que constantemente se insiste sobre la felicidad. La humanidad está inmersa en el progreso tecnológico, se vive de manera acelerada una modernidad definida por la explosión del consumo y la defensa del individualismo. Todo lo mencionado hace que la satisfacción de los placeres sensoriales se asemeje a la auténtica felicidad. Sin embargo, aquel placer consumista no proporciona felicidad (Román y Montero, 2013).

Se suele pensar que la felicidad consiste en tener buenas condiciones de vida, poseer muchos bienes, tener una buena posición económica, poseer juventud, belleza y tener un buen clima social, algo que, indudablemente, ayuda a tener más oportunidades de satisfacción, pero que no determina la felicidad, ya que no todas las personas que poseen dichos componentes son felices (Fernández, 2009).

Helliwell, Layard y Sachs (2015) publicaron la cuarta edición del reporte mundial de felicidad, en el que se midió el bienestar conforme a una serie de variables estadísticas y percepciones individuales como la percepción de la corrupción, el apoyo social, la libertad, la generosidad, la expectativa de vida, y el Producto Interior Bruto per-cápita. Comparando los escalafones del reporte mundial de felicidad 2015 con los del reporte del 2013, hubo una

combinación de consistencia y cambio, ya que nueve de los 10 primeros países, en 2015, estuvieron también entre los 10 primeros, en 2013. Suiza estuvo en la cima, seguida de cerca por Islandia, Dinamarca y Noruega. Todos los cuatro países tuvieron puntuaciones promedio entre 7.5 y 7.6, y las diferencias entre ellos no son estadísticamente significativas. El resto de los 10 mejores son Canadá, Finlandia, Holanda, Suecia, Nueva Zelanda y Australia.

Por otro lado, los residentes en Burundi y Togo fueron los menos satisfechos con sus vidas, según la encuesta que incluye 158 países. Fueron Togo, Burundi, Siria, Benín, Ruanda y Afganistán los 6 países menos felices a nivel mundial.

En Latinoamérica, Costa Rica se situó como el país más feliz estando en el puesto 12, seguido por México, Brasil, Panamá, Chile, Argentina, Uruguay; sin embargo, Perú estuvo en el puesto 58, entre los cinco países menos felices de América Latina (Helliwell et al., 2015).

Según la Compañía Peruana de Estudios de Mercados y Opinión pública (2013) la carencia de felicidad en el Perú se debe a la falta de valores, inseguridad ciudadana, corrupción política, problemas intrafamiliares, malas remuneraciones, deterioro en la salud y contaminación ambiental. Por otro lado, Yamamoto y Feijoo (2007) mencionan que la infelicidad en el Perú se asocia a un problema de autoestima que en las personas genera un nivel de infelicidad y complejo de inferioridad. Es ahí donde emerge la violencia y la prepotencia, características de un país que no es feliz (Radio Programas del Perú, 2012).

En este sentido, Caycho (2010) define la felicidad como el estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado. Para Myers y Diener (1996) la felicidad tiene dos componentes: afectivo y cognitivo. El afectivo está relacionado a la frecuencia con que se siente emociones positivas y negativas; y el componente cognitivo, es la manera en la que se evalúa la satisfacción con las diferentes áreas

de existencia. Mientras que Seligman (2002) menciona que el ser humano es feliz cuando experimenta una vida placentera; es decir, goza de todos los placeres posibles al máximo; además de tener una vida involucrada, que consiste en poner en práctica todas las habilidades y competencias; así como experimentar una vida con significado, contribuir de forma positiva al mundo y que la vida no gire solo alrededor de uno; además de experimentar la sensación de logro, que consiste en enfrentarse a retos y superarlos; y por último, tener buenas relaciones interpersonales.

Por otro lado, Tarragona (2012) mencionó que existen variables que se correlacionan fuertemente con la felicidad como: la resiliencia, el optimismo, el trabajo, el sexo, los afectos positivos percibidos, la autoestima y la gratitud. Emmons y Shelton (2005) mediante estudios realizados, indican que existe relación positiva entre gratitud y el bienestar subjetivo, analizaron los efectos de llevar un diario de gratitud durante 21 días, encontraron que tras hacer este ejercicio, las personas mostraban mejor salud emocional y sentían más apoyo y ayuda de los demás.

Igualmente, Watkins (2004) señaló que las personas felices tienden a ser personas agradecidas. Por su parte, Emmons y McCullough (2003) señalaron que las personas gratas son más propensas a experimentar mayores emociones positivas y una mayor felicidad. Seligman (2003) propone un ejercicio conductual denominado: la carta de gratitud, en el cual se solicita a los participantes redactar una carta hacia una persona que lo haya beneficiado de manera positiva, con la intención clara y explícita de entregar la misma al destinatario; se observó que la carta de gratitud produjo aumentos en los niveles de bienestar subjetivo al momento de finalizar con la aplicación del ejercicio.

En el Perú se realizó un estudio correlacional entre gratitud y felicidad por Alarcón y Caycho (2015) y se brindó una aproximación acerca de las relaciones entre las variables, los resultados mostraron una correlación positiva y significativa ($r=.318$, $p<.01$), es decir, que las personas agradecidas tienden a experimentar una mayor felicidad.

Es así que, la gratitud es un componente importante en la felicidad, Emmons y McCullough (2003) señalaron la gratitud como el estado afectivo y cognitivo resultante de la percepción de haber sido beneficiado por un agente externo, de manera solidaria, desinteresada y gratuita.

De esta manera Peterson y Seligman (2004) señalaron a la gratitud como una fortaleza que configura la virtud de la espiritualidad o trascendencia, esto se dio a partir del estudio sobre el comportamiento moralmente bueno de tradiciones filosóficas y religiosas, en el cual se concluyó que en todas estas tradiciones (confucio, taoísmo, budismo, hinduismo, judaísmo, islamismo y cristianismo) se repiten 6 virtudes fundamentales: el coraje, la justicia, la humanidad la templanza, la sabiduría y la trascendencia.

Para Myers y Diener (1996) la espiritualidad y la religiosidad, son formas de conectarse con algo mayor que uno mismo, es algo más trascendental. Asimismo, realizaron algunos estudios y descubrieron que la gente religiosa es ligeramente más feliz de quien no lo es, pero eso depende de la religión y del país (la cultura); sin embargo, sostienen que casi todas las religiones contienen lecciones sobre cómo vivir de manera positiva y con deseo de servir a la sociedad, por lo que ofrecen un sistema de creencias que ayudan a darle un sentido a la vida.

Por lo tanto, la gratitud o la capacidad de ser agradecidos, permite reconocer los aspectos pasados y presentes positivos, aquellos que benefician de algún modo y que, por lo tanto, han otorgado un significado agradable a la existencia (Alarcón y Caycho, 2015).

Asimismo, la felicidad puede ser conceptualizada como el predominio de la frecuencia de ocurrencia de experiencias emocionales positivas por sobre las negativas, implicando la capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio. Y es en la etapa de la adultez joven donde el ser humano probablemente perciba con mayor valor la felicidad (Denegri, García y González, 2015).

Durante la adultez joven, los procesos físicos, de salud y las habilidades cognoscitivas alcanzan un nivel más alto. Asimismo, en esta etapa se logra alcanzar sueños y metas trazadas a corto y mediano plazo, además, en la adultez joven se asientan las bases de los cambios evolutivos que se experimentarán por el resto de vida, lo cual contribuye al proceso de estabilización personal (Kail y Cavanaugh, 2008).

Por consiguiente, en esta etapa los estudiantes universitarios pasan por una fase en la que sienten inseguridad, aquello ocurre en los primeros años de estudios; sin embargo, al finalizar la carrera profesional, aprenden a analizar diversos aspectos de un problema y se adhieren a ciertos puntos de vista, reconociendo que son ellos la fuente de su propia autoridad personal (Kail y Cavanaugh, 2008).

Teniendo en cuenta las escasas investigaciones sobre la relación entre gratitud y felicidad y la importancia de la religiosidad en dichas variables (Peterson y Seligman, 2004), se consideró realizar la presente investigación en una institución cristiana.

B. Lazo (comunicación personal, 21 de enero, 2016) manifestó que la universidad en estudio se caracteriza por promover valores cristianos en los estudiantes, además de realizar actividades tales como acción de gracias, día de gratitud, semanas de oración en agradecimiento a Dios, actividades que la diferencian de otras universidades.

Por lo expuesto, la presente investigación pretende determinar la relación entre gratitud y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2016.

2. Formulación del problema

2.1. Problema general.

¿Existe relación significativa entre gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016?

2.2. Problemas específicos.

¿Existe relación significativa entre gratitud y sentido positivo de la vida en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016?

¿Existe relación significativa entre gratitud y satisfacción con la vida en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016?

¿Existe relación significativa entre gratitud y realización personal en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016?

¿Existe relación significativa entre gratitud y alegría de vivir en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016?

3. Justificación

La presente investigación será de conveniencia para los participantes ya que podrán conocer los niveles de gratitud y felicidad.

Por su relevancia social, el presente estudio beneficiará a la institución educativa, ya que dicha institución cuenta con diversos mecanismos de ayuda para generar bienestar integral (física, mental y espiritual) en los estudiantes con la finalidad de disminuir el riesgo de

problemas emocionales y psicológicos. Con el afán de contribuir en el logro de los objetivos de la institución, consideramos que el estudio de las variables gratitud y felicidad y los resultados que los participantes obtendrán con las variables en mención, serán datos importantes para seguir implementando programas de intervención psicosocial.

Así también, la presente investigación es importante porque permitirá incrementar el conocimiento acerca de la relación entre la gratitud y la felicidad en estudiantes universitarios, siendo éste un tema relevante para los profesionales en el ámbito educativo, psicológico y social. Además, el presente estudio tendrá como producto un conjunto de material teórico actualizado referente a las variables de estudio lo cual aportará conocimientos e ideas que acrecienten el marco teórico, y dará lugar a nuevas hipótesis, instrumentos de evaluación, afirmaciones y preguntas para futuros trabajos de investigación. Por tanto, será un trabajo enriquecedor para la comunidad científica en el país.

Finalmente, por su utilidad metodológica permitirá que los instrumentos estén adaptados en la población local y, a su vez, concederá ampliar el campo de aplicación.

4. Objetivos de la investigación

4.1. Objetivo general.

Determinar si existe relación significativa entre gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016.

4.2. Objetivos específicos.

Determinar si existe relación significativa entre gratitud y sentido positivo de la vida en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016.

Determinar si existe relación significativa entre gratitud y satisfacción con la vida en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016.

Determinar si existe relación significativa entre gratitud y realización personal en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016.

Determinar si existe relación significativa entre gratitud y alegría de vivir en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016.

Capítulo II

Marco teórico

En este apartado se detalla el marco bíblico-filosófico de la investigación, los antecedentes nacionales e internacionales, el marco conceptual de las variables y el marco referente a la población de estudio. Por último, se definen los términos usados en el marco teórico.

1. Marco bíblico filosófico

En la presente unidad se presenta el fundamento teórico en base a la cosmovisión bíblica.

En Eclesiastés (1:12-13) aparece una breve declaración de Salomón refiriéndose a la búsqueda de la verdadera felicidad en la cual menciona: "Yo el predicador fui rey sobre Israel en Jerusalén y di mi corazón a investigar y buscar con sabiduría sobre todo lo que se hace debajo del cielo, yo miré todas las obras que se hacen debajo del sol; y he aquí, todo ello es vanidad y aflicción de espíritu". Este texto señala que Salomón ocupó un lugar eminente entre los reyes hebreos, tanto en sabiduría como en prosperidad temporal. Relata en el libro de Eclesiastés la inutilidad de todas estas ventajas para lograr la felicidad verdadera y estable. Según lo denominado, la felicidad consiste en cooperar y servir a Dios, realizando los trabajos encomendados (ACES, 2011).

Asimismo, White (2009) en su obra "Cada día con Dios" menciona que "la felicidad consiste en la acción armoniosa y saludable de todas las facultades del cuerpo y la mente, mientras más engrandecidas y refinadas sean las facultades, más pura y sin mezcla será la

felicidad” (p.84); esto explica que si el ser humano mantiene un equilibrio y un estilo de vida saludable en las diversas áreas de su vida, llegaría a obtener la felicidad.

A esto se añade que la felicidad es el resultado de la obediencia a las leyes físicas que manifiesta el cuerpo, es decir, que si existe una relación estrecha y armónica con los métodos de Dios y si se cumple lo que a Dios le agrada, él mantendrá el organismo humano en buenas condiciones, y restaurará las facultades morales, mentales y físicas, a fin de que los seres humanos sean serviciales (White, 2009); es decir, que si se mantiene una comunicación estrecha con Dios y se manifiesta fidelidad, siendo hijos gratos, él hará de nuestro ser una vida plena.

El ser humano por naturaleza está en la búsqueda de la felicidad, sin embargo, en la actualidad se vive en un mundo de materialismo, consumismo y carente de valores, lo que conlleva a una búsqueda desesperada, desequilibrada, agitada y transitoria de la felicidad, donde se suele ser egoísta y donde reina el hedonismo. No obstante, White (2011) menciona que la naturaleza de la verdadera felicidad consiste en el servicio y la fidelidad a Dios demostrando gratitud en todo momento, la Biblia señala “dar siempre gracias a Dios respecto a vosotros, hermanos amados por el Señor, de que Dios os haya escogido desde el principio para salvación” (2 Tesalonicenses 2:13).

De manera que la gratitud es un componente vital para la felicidad, ya que al expresar el agradecimiento se experimenta bienestar, el cual crea un vínculo apacible que permite exponer las gracias a los seres involucrados que aportaron en los logros y aprendizajes para crecimiento personal, la Biblia menciona que “todas las cosas que deseen que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos” (Mateo 7: 12). Es allí cuando el ser humano se siente libre, agradecido y feliz, debido a la buena conciencia y a la satisfacción que

se experimenta al hacer felices a los demás, por medio del servicio y la gratitud que crea sentimientos de alegría reflejados en todo el organismo, con los cuales mejorará el estado de salud físico y espiritual.

White (2007) en la obra “Mente carácter y personalidad” señala que cuando las personas reciben las bendiciones de Dios son privilegiadas de los regalos y el amor divino, y las personas que dan un beneficio a los demás recibirán maravillosas bendiciones en el corazón y la vida, la cual es la felicidad. Es importante reconocer que el bienestar no se consigue al laborar egoístamente en su propio interés, sino en interés de todos los que lo rodean. Se debe beneficiar a los demás con su influencia y buenas acciones como la gratitud. Hoy en día el sistema de crianza en los hogares es negligente al ser solo seres demandantes ante una necesidad y no enseñar la importancia de ser agradecidos, ya que así se reconoce al ser humano como ser sociable que busca el bien común.

Por último, en Efesios (5: 20) menciona: “Dando siempre gracias por todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo”. Dios en su infinita sabiduría da el mandato de ser gratos, porque así se experimentará una vida de servicio y reciprocidad ante cualquier circunstancia. Por ello se podrá disfrutar de la verdadera felicidad basada en la gracia.

Detallado el marco bíblico filosófico se procede a mencionar los antecedentes nacionales e internacionales de la investigación.

2. Antecedentes de la investigación

Caycho y Castañeda (2015) en Chile, realizaron un estudio predictivo con el propósito de analizar la relación entre felicidad y optimismo, así como determinar qué factores de la felicidad predicen mejor el optimismo. Tuvo un diseño no experimental, de corte transversal y

de alcance descriptivo correlacional, en el cual se aplicó la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón – 2006 y la Escala de Optimismo Atributivo de 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. Como resultado se obtuvo que el optimismo se relaciona positiva y significativamente con ausencia de sufrimiento profundo, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir. Respecto al nivel de felicidad y optimismo, no se observan diferencias significativas ni entre hombres y mujeres, ni entre peruanos y paraguayos. Se concluye que los factores de la felicidad que predicen mejor el optimismo son la alegría por vivir, la realización personal y la satisfacción por la vida, siendo la alegría por vivir el mejor predictor.

Adicionalmente, Núñez, González y Realpozo (2015) llevaron a cabo una investigación en Costa Rica, con el objetivo de conocer la asociación entre el autoestima y la felicidad en estudiantes de enfermería intercultural desde la psicología positiva. Se realizó una investigación cuantitativa, descriptiva, transversal y correlacional con un diseño no experimental en una muestra de 55 estudiantes de la licenciatura en enfermería intercultural. Para ello, se aplicó dos cuestionarios: La escala de Autoestima de Robenberg y la escala de Felicidad de Lima de Alarcón - 2006, que evalúa cuatro factores: sentido positivo de la vida, satisfacción para la vida, realización personal y alegría de vivir. Los resultados indicaron niveles altos de autoestima y felicidad. Además, al establecer la correlación de Pearson, se halló que la autoestima se asocia de manera significativa solo con tres factores de la felicidad: negativa en relación con el sentido positivo de la vida ($r=-0.469$; $p<0.01$), positiva respecto a la satisfacción para la vida ($r=0.349$; $p<0.01$) y realización personal ($r=0.442$; $p<0.01$). Lo cual sugiere que cuanto mayor es el autoestima mayor es la felicidad.

Por otro lado, Murillo y López (2014) en Colombia llevaron a cabo otra investigación con un alcance correlacional de tipo no experimental con corte transversal que busca medir la relación entre las variables de satisfacción con la propia vida y noción de propósito. Los participantes son 30 profesores del Politécnico Gran Colombiano, cuyas edades oscilan entre 24 y 56 años. Para medir la satisfacción con la vida se utilizó la Escala de Satisfacción con la vida – SWLS y para medir la noción de propósito, aplicaron tres escalas que son la Escala existencial de Langle, la Escala PIL (*purpose in life test*) y el Logo-test. De las tres, se eligió la Escala PIL por ser la más homogénea en la forma de presentación (la cual minimiza el tiempo requerido de los sujetos). Se concluyó que, en los resultados de las escalas aplicadas a los profesores, no se halló relación entre las variables de satisfacción con la vida y noción de propósito. Tampoco se observaron diferencias que destacar entre hombres y mujeres, ni entre personas saludables y no saludables, ni entre sus resultados en materia de satisfacción con la vida. Tampoco existieron diferencias en materia de noción de propósito con la vida. Sólo hubo una diferencia significativa ($t=2.94$; $p<0.01$) entre las personas con pareja permanente y aquellas que están solteras en cuanto a nivel de satisfacción con la vida, pues se encontró que es mayor el nivel de satisfacción entre las personas que tienen pareja permanente.

Así también, Veloso, Cuadra, Antezanaz, Avendaño y Fuentes (2013) en Chile iniciaron un estudio de enfoque cuantitativo, de alcance correlacional y de diseño no experimental con el propósito de analizar la relación de inteligencia emocional percibida con satisfacción vital, felicidad subjetiva y resiliencia en una muestra de 117 funcionarios de educación especial de las ciudades de Arica e Iquique. De éstos, 17,9% eran hombres y 82,1% eran mujeres. El 55,6% trabajaba en establecimientos municipalizados y el 44,4% trabajaba en establecimientos particulares-subvencionados. Los instrumentos aplicados fueron: *Trait Meta-*

Mood Scale-24 (TMMS-24) adaptación española de Fernández, Extremera y Ramos – 2004 y *Emotional Quotient Inventory* (EQ-1) de Bar-On – 2000; ambos para medir inteligencia emocional. Además, se aplicó la Escala de Satisfacción con la Vida, adaptación española de Atienza, Pons, Balaguer y García – 2000; la Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky y Lepper – 1999; y para medir resiliencia se utilizó la *Connor-Davidson Resilience Scale* de Connor y Davidson – 2003. Los resultados encontrados en relación a la inteligencia emocional con satisfacción vital, evidencian una correlación positiva y significativa, donde la correlación para TMMS-24 fue de 0,48 y para EQ-1 la correlación fue de 0,45. Respecto a inteligencia emocional con felicidad subjetiva, se tiene que la correlación entre las variables fue positiva y significativa con ambas medidas de la inteligencia emocional, para TMMS-24 la correlación fue de 0,58 y para EQ-1 fue de 0,57. En relación a inteligencia emocional con resiliencia, el análisis de los datos reveló una correlación positiva y significativa con ambas medidas de la inteligencia emocional, para TMMS-24 la correlación obtenida fue de 0,69 y para EQ-1 fue de 0,59. En conclusión, los resultados evidenciaron que la inteligencia emocional percibida se relacionó con las variables mencionadas, destacándose la correlación obtenida con resiliencia.

Por su parte, McCullough, Emmons y Tsang (2002) en Estados Unidos realizaron un estudio de alcance correlacional y de corte transversal, con el objetivo de demostrar que la gratitud y las emociones positivas (satisfacción con la vida, vitalidad, felicidad subjetiva, optimismo y esperanza) incluido el afecto positivo, el afecto negativo y los síntomas psicológicos, realizan importantes funciones de bienestar. En este estudio participaron 238 estudiantes de psicología, con un rango de edad entre 19-44 años. Los instrumentos aplicados fueron los siguientes: Medidas de Auto-reporte de Gratitud, la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener, Emmons, Larsen y Griffin – 1985 (de cinco ítems), la Escala de

Vitalidad de Ryan y Frederick – 1997 (relacionada con los resultados de salud física y mental), la Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky y Lepper – 1999 (de cuatro ítems), la Prueba de Orientación de Vida (LOT) de Scheier, Carver y Bridges – 1994 (que contiene ocho ítems para evaluar el optimismo disposicional), la Escala de Esperanza de Trafico de Adultos de Snyder et al. – 1991 (que evalúa dos dimensiones: la agencia y las vías), las escalas de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) de Watson, Clark y Tellegen – 1988 y finalmente, para medir los síntomas psicológicos se utilizó las escalas de Ansiedad y Depresión del Inventario Breve de Síntomas de Derogatis y Spencer – 1982. Los resultados obtenidos mostraron una correlación positiva entre la gratitud y unos niveles elevados de emociones positivas, como la satisfacción con la vida ($r=.53$, $p<.05$), la vitalidad ($r=.46$, $p<.05$), la felicidad ($r=.50$, $p<.05$) y el optimismo ($r=.51$, $p<.05$). Además, la gratitud se correlacionó negativamente con el afecto negativo ($r=-.31$, $p<.05$), mostrando niveles bajos en depresión ($r=-.30$, $p<.05$) y ansiedad ($r=-.20$, $p<.05$).

Mientras que en Perú, Rojas (2015) estudió comparativamente los niveles de felicidad de los jóvenes universitarios miembros de la Soka Gakkai de Lima, organización que acoge a los practicantes laicos del budismo de Nichiren Daishonin con jóvenes de otros credos y con no creyentes religiosos. La investigación es de enfoque cuantitativo y de alcance correlacional comparativo de diseño no experimental y corte transversal. Para ello, se aplicó la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006) a una muestra de 218 jóvenes universitarios (58 % mujeres, 42 % varones, rango de edades entre 18 y 35 años, 30 % budistas, 49 % personas de otro credo, 22 % no creyentes). Según la prueba estadística Kruskal-Wallis, los resultados indican que existen diferencias significativas ($X^2=16.45$ $p=.001$) entre el nivel de felicidad de jóvenes universitarios practicantes del budismo ($M_r=134.55$) y el de sus pares creyentes de

otro credo ($M_r=104.02$) y no creyentes ($M_r=87.86$). También se halló correlación positiva en las comparaciones de los niveles de felicidad según la frecuencia de participación en actividades religiosas ($X^2=18.28$, $p=.001$).

Por otro lado, Alarcón y Caycho (2015) en Lima realizaron un estudio de alcance correlacional y de corte transversal con el objetivo de analizar la probable relación entre gratitud y felicidad, en la que participaron 300 personas, 147 varones y 153 mujeres, con edades de entre 20 y 30 años, que se encuentran estudiando en universidades públicas y privadas. Para esta investigación emplearon la Escala de Gratitud de Alarcón – 2014 y la Escala de Felicidad de Lima, ambas desarrolladas por el mismo autor. Entre los principales resultados se observa que los factores de la gratitud, reciprocidad y obligación moral correlacionan positiva y significativamente con la felicidad ($r=.294$, $p<.01$; $r=.293$, $p<.01$), así como con los factores sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida y realización personal de la escala de felicidad. El agradecer el beneficio recibido y la satisfacción que esto conlleva tiende a estar relacionado con actitudes y experiencias positivas hacia la vida, satisfacción por lo que se ha alcanzado y la autosuficiencia y tranquilidad emocional. Calidad sentimental se relaciona positiva y significativamente con la felicidad ($r=.218$, $p<.05$) y con satisfacción con la vida. En conclusión, se observa que gratitud y felicidad correlacionan positiva y significativamente ($r=.318$, $p<.01$).

Arias et al. (2013) en Arequipa llevaron a cabo un estudio de enfoque cuantitativo, de alcance correlacional y de tipo no experimental, en el cual se analizan las relaciones entre la felicidad, la depresión y la creencia en la benevolencia humana en un grupo de adultos mayores que se encuentran institucionalizados (24) y en otro grupo que vive con su familia (38). Se utilizó la Escala de Felicidad de Lima (EFL), la Escala de Depresión Geriátrica de

Yesavage y la Escala de Creencia en la Benevolencia Humana. Los resultados indicaron que los adultos mayores que viven con sus familias obtuvieron los mayores promedios en las dimensiones felicidad, factores de sentido de la vida y satisfacción con la vida. Lo cual sugiere que estos se sienten más felices, satisfechos y poseen un mayor sentido positivo de la vida que los adultos mayores que viven en asilos. También se encontraron correlaciones entre las variables de la felicidad en ambos grupos de adultos mayores, donde se aprecia que las relaciones entre felicidad y los factores de sentido positivo de la vida ($r=0.850^{**}$), satisfacción con la vida ($r=0.862^{**}$) y realización personal ($r=0.818^{**}$) son todas positivas y muy significativas ($p<.01$). De igual forma, el factor de alegría de vivir correlacionó positiva y significativamente con felicidad ($r=0.520^*$) y con sentido positivo de la vida ($r=0.666^{**}$).

En otro sentido, Alarcón y Morales (2012) en Lima, realizaron una investigación de diseño no experimental, con corte transversal y de alcance correlacional donde identificaron la relación entre la gratitud y variables de personalidad. Se contó con 200 estudiantes, varones y mujeres, en cantidades similares, con edades de entre 18 a 30 años, que estudiaban en universidades públicas y privadas. Para ello, utilizaron la Escala de Gratitud, desarrollada por el primer autor, y el Inventario de Personalidad NEO PI-R de Costa y McCrae – 1999. Se halló una alta correlación positiva entre gratitud y el factor A. Amabilidad ($r=.293$; $p<.01$), a esta asociación contribuyen cinco de sus facetas: confianza, franqueza, sensibilidad hacia los demás, altruismo y actitudes conciliadoras con correlaciones estadísticamente significativas fuertes y moderadas. El otro factor con el que gratitud tiene una relación estrecha y positiva es el factor C. Responsabilidad ($r=.221$; $p<.01$). Tres facetas de este factor: sentido del deber, orden y competencia, contribuyen decisivamente al nexo asociativo. Y, por último, se identificó que las variables: confianza y sentido del deber, en conjunto explican el 11.70% de

la varianza total de la gratitud, lo que significa que ambas variables de personalidad son las que con mayor vigor pueden predecir la gratitud.

De la misma manera, Salgado (2009) en Lima realizó una investigación de alcance correlacional de tipo no experimental con corte transversal con el objetivo de establecer la relación que existe entre la felicidad, resiliencia y optimismo en 275 estudiantes: 134 varones y 141 mujeres de 15 a 18 años que cursaban el quinto año de secundaria en dos colegios nacionales mixtos, basados en un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Satisfacción con la vida, la Escala de Resiliencia y la Escala de Orientación hacia la vida - Revisada. Entre los principales hallazgos se encontró que existe una relación altamente significativa entre resiliencia, optimismo y felicidad, donde se observa una dirección directa entre optimismo y resiliencia ($r=0.27$; $p<0.001$), de igual manera entre optimismo y felicidad ($r=0.32$; $p<0.001$), así como entre resiliencia y felicidad ($r=0.44$; $p<0.001$), en donde se puede apreciar que a mayor resiliencia, mayor optimismo y mayor felicidad.

Revisados los antecedentes nacionales e internacionales de la investigación, a continuación se estudian los fundamentos teóricos.

3. Marco conceptual

3.1. Gratitud

3.1.1. Definiciones de gratitud.

Emmons y McCullough (2003) entendieron por gratitud al estado afectivo cognitivo resultante de la percepción de haber sido beneficiado por un agente externo de manera solidaria, desinteresada y gratuita.

Mientras que Seligman et al. (2005) describieron la gratitud como una fortaleza y virtud, la cual hace referencia a un bien propio e intransferible que caracteriza la manera de ser de una persona.

Blumenfeld (1962) definió la gratitud como un comportamiento cognitivo y consciente que manifiesta una persona que recibe un beneficio de un benefactor, o de otra persona que lo sustituye, y que se expresa a través del agradecimiento.

Por su parte, Seligman (2003) manifestó que la gratitud es apreciar la excelencia de la otra persona. Es una sensación de agradecimiento, de apreciación de la vida misma. Se puede estar agradecido con las personas que hacen el bien a los demás, también puede estar dirigida a elementos impersonales o no humanos como Dios, la naturaleza, animales, pero no se orienta a uno mismo.

Emmons (2007) mencionó que la gratitud tiene un aspecto cognitivo que se manifiesta por medio del reconocimiento ante el beneficio recibido, por el cual el sujeto interpreta que ha recibido algo, caracterizado a su vez como valorado social o subjetivamente. Además, Bono y McCullough (2006) señalaron que el individuo debe asumir y desarrollar las emociones placenteras que causa el beneficio recibido proveniente de un agente externo a sí mismo y este agente puede tratarse de una persona no conocida, entes impersonales como Dios o la naturaleza (Seligman, 2003), incluso es posible vivenciar a la vida misma como benefactor.

Ciertamente, la gratitud puede ser entendida como una obligación moral, intrínseca y autónoma. Es, en relación con el hecho de ser objeto de un regalo por parte de otro, no tanto en respuesta a un merecimiento personal; sino como expresión de la generosidad de ese otro, de su reconocimiento y de su afecto hacia uno (Bernabé, 2014).

La gratitud responde a una dinámica extática de autotranscendencia, es decir que el sujeto se siente motivado por el beneficio recibido y desea “salir de sí” y llevarlo a la acción recíproca y responder a la generosidad del benefactor en la misma medida con que éste le ha beneficiado. Por tal motivo la persona que experimenta la gratitud se convierte en objeto de un don; en este contexto se explica la gratitud del don como una virtud por la cual el favorecido del don, dona a su vez algo al benefactor, es decir que el hecho mismo de ser agradecido, reconocer y valorar el don recibido (Bernabé, 2014). Por esto dice Compte (1996) que la gratitud también es un don, el don de la alegría a cambio de lo que se nos ha dado; amor a cambio de lo que se nos ha dado.

Así, la gratitud es una acción afectiva que manifiesta la persona motivada por el beneficio recibido, actuando como estímulo que motiva el comportamiento prosocial con el benefactor. La respuesta elaborada por el receptor del beneficio conlleva un proceso evaluativo, claramente positivo del beneficio recibido (Caycho, 2011).

En el fundamento de la gratitud yace un profundo sentimiento de agradecimiento consciente de retribuir lo que se recibe, no por cortesía ni por presión externa, sino por una genuina obligación moral (McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson, 2001). La persona grata reconoce la generosidad de la otra persona.

El diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (2001) define la gratitud como un sentimiento que exige apreciar el beneficio o favor del otro, y a corresponder a él de alguna manera.

3.1.2. Factores de gratitud.

Peterson y Seligman (2004) proponen una clasificación de seis virtudes: 1) sabiduría/conocimiento, 2) valor/coraje, 3) humanitarismo, 4) justicia, 5) templanza, y 6) espiritualidad.

Por otro lado, Alarcón (2014) señala tres factores que subyacen todos al constructo gratitud: a) reciprocidad, que hace referencia al estado emocional de agrado y satisfacción al corresponder a la persona de quien se recibe un favor; b) obligación moral, referida al imperativo de cumplir con agradecer el beneficio recibido y c) cualidad sentimental, es decir, la gratitud como experiencia afectiva de agrado.

En otro sentido, la gratitud se encuentra relacionada con variables de la personalidad. Alarcón y Morales (2012) mencionaron que existe una relación positiva entre gratitud y factores de personalidad como la amabilidad y responsabilidad; así mismo, se evidencia que la confianza y el sentido del deber (variables de personalidad) son las que, con mayor vigor, predicen la gratitud.

3.1.3. Componentes y características de la gratitud.

Según Alarcón (2014) para que haya gratitud debe haber dos personas, el benefactor y el beneficiario, y la gratitud se evidencia cuando la persona que ha recibido el beneficio expresa una acción que por lo general son las palabras “muchas gracias”. Además el objeto o hecho que se recibe y se agradece debe ser considerado como algo valioso y significativo para el beneficiario, es decir, que si el objeto no es valioso, entonces no hay agradecimiento. De modo que, debe existir algo que le interese a la persona y tiene que estar cargado de algún elemento valioso y que además lo necesite, es decir, que debe haber una respuesta emocional (Alarcón, 2014).

Existen diversos componentes de la gratitud que son mencionados por algunos autores y se los detallará de la siguiente manera

a) Gratitud como respuesta emocional. Es la gratitud que se expresa por medio de un comportamiento afectivo y la persona beneficiada se siente motivada por el beneficio recibido, es decir, que el favor actúa como un estímulo motivador para que el beneficiado se comporte de manera prosocial con el benefactor. El agradecimiento sincero, acompañado de expresiones de alegría y felicidad, son manifestaciones de satisfacción que vive íntimamente la persona beneficiada (Alarcón, 2014). Además, cuando se recibe un objeto de agrado, la persona experimenta grados de felicidad por lo que se ha hecho por ella (Alarcón, 2006).

b) Procesamiento cognitivo. La respuesta de agradecimiento manifestada por el receptor conlleva un procesamiento cognitivo que le atribuye valor positivo a la acción generosa. La valoración es particularmente subjetiva e influye en la calidad moral y las necesidades internas del evaluador, por ello el agradecimiento es más amplio y más sincero cuando mayor ha sido la necesidad de la persona (Emmons y McCullough, 2003). Asimismo el sujeto debe tener una clara percepción positiva del favor recibido, ya que sin esta consideración no surgirá el compromiso de agradecimiento. No reconocer el valor del bien recibido o subvalorarlo es un indicador de ingratitud (Emmons, 2008).

c) El componente ético. Según la filosofía moral, es una obligación manifestar el agradecimiento por el favor recibido (Blumenfeld, 1962). Asimismo, se expresa el agradecimiento de manera permanente y se reconoce la generosidad de otras personas (Emmons y Shelton, 2002). También, McCullough et al. (2001) sostuvieron que la gratitud es una virtud moral y como tal denota buen comportamiento. Además, los mandatos éticos son reglas determinantes que se fundan en las costumbres sociales y en las tradiciones arraigadas,

por ejemplo: los padres están moralmente obligados a cuidar y alimentar a sus pequeños hijos, y en reciprocidad, los hijos gratos cuidarán a sus padres cuando lleguen a la ancianidad (Blumenfeld, 1962).

d) Gratitud y deuda. Fredrickson (2009) mencionó la diferencia entre deuda y gratitud, donde se menciona que si se tiene la percepción que debes pagar por el favor recibido, no experimentas la gratitud como tal sino como deuda, ya que si fuese una deuda sería una relación de tipo bancario, pero la gratitud no es una deuda metálica porque se convertiría en un proceso mecánico “yo te doy, tú me das”. La gratitud es parte de la acción generosa de un dador y del compromiso moral de quien lo recibe. De este modo, la gratitud despierta un sentimiento positivo, a diferencia del endeudamiento que genera una sensación negativa, ya que la gratitud no endeuda a la persona, sino que despierta en el individuo emociones positivas (Emmons y McCullough, 2003).

e) Generosidad, gratitud y reciprocidad. Son conceptos que denotan excelencia del carácter personal y se complementan. La persona generosa es altruista tiende a dar algo de valor de lo que posee, sin esperar recompensa. La auténtica generosidad es una conducta prosocial que apunta a propiciar el bienestar del beneficiado (Emmons y Shelton, 2002). Asimismo, la persona generosa manifiesta gratitud y experimenta satisfacción y tranquilidad emocional al ser recíproca con el benefactor. es decir que estas experiencias son intercambios recíprocos y de mutua cooperación, típicas de comportamientos prosociales (Bartlett y DeSteno, 2006).

Por su parte, Nowak y Roch (2007) señalaron que la generosidad despierta en el individuo el querer ayudar a otra persona, como en algún momento lo hicieron con él; es decir, que se ayuda a alguien porque alguien lo ha ayudado. Esta conducta ha sido denominada

“reciprocidad río arriba”, muestra que la gratitud puede aumentar y ayudar a otros a desenvolverse en un mundo competitivo. Esta reciprocidad río arriba establece una cadena, como ella ha sido beneficiada con algo entonces también despierta una sensación para agradecer o ayudar a otras personas; por eso se dice río arriba, porque las aguas corren y se van incrementando.

f) El factor mnemónico. La gratitud tiene en la memoria un poderoso aliado que atribuye intemporalidad a las buenas acciones, es decir, que se recuerda a los seres queridos fallecidos, de los que recibió algún bien. Asimismo se rinde homenaje a esos héroes que ofrendaron sus vidas en defensa del país. Estas acciones son gestos de gratitud que subyacen en la memoria colectiva de las personas y de los pueblos (Nowak y Roch, 2007)

g) Gratitud trascendente. Una forma de gratitud, de orden trascendente, la practican las personas religiosas: agradecen a Dios por los dones recibidos y por todas sus bendiciones (Watkins, 2004).

3.1.4. Modelos y enfoques teóricos de la gratitud.

En la década de 1990 se estudiaba la gratitud de manera secundaria, debido a que mayor énfasis se le daba al estudio de las patologías, enfermedades y a las emociones negativas. Sin embargo, a partir de la década del 2000 se empieza a estudiar a la gratitud de manera primaria, esto debido al surgimiento de la Psicología Positiva que se centra y da mayor importancia a las emociones positivas y su relación con el comportamiento del ser humano y su entorno (Bernabé, 2014).

A continuación, se detallan los diferentes modelos de estudio y enfoques teóricos de la gratitud, desde la década de 1990 hasta la década del 2000 (Bernabé, 2014).

a) *Modelo religioso*: Barusch (1999) mencionó que existen fundamentos de la gratitud y uno de ellos es la religiosidad y señala que la religión alienta la gratitud a Dios por las bendiciones que concede, asimismo, el compromiso religioso, manifestado por la asistencia a la iglesia produce mucha mayor gratitud y mayor bienestar físico. Además, menciona que las características más comunes en las personas religiosas son las habilidades sociales, ayuda y sentido de responsabilidad, optimismo, sentido de gratitud y flexibilidad por el cambio.

b) *Teoría moral contemporánea*. La gratitud empezó a ser estudiada por la filosofía moral y la teología, para ello Fitzgerald (1998) expresó que la gratitud se define como una emoción o conjunto de sentimientos y presenta tres componentes: 1) sentimientos de aprecio, 2) buenas disposiciones hacia aquellos que comparten lo que hacemos y 3) predisposición a actuar de buena fe, esta última se deriva de las dos anteriores.

c) *Enfoque desde el marco de la psicología positiva y humanista*. Seligman (2002) mencionó que la psicología positiva se ha preocupado por investigar aspectos que permiten que el ser humano desarrolle y progrese en la vida, analizando fuentes como las virtudes (sabiduría, coraje, humanidad, justicia, moderación, trascendencia) y fortalezas humanas en donde la gratitud aparece como una fortaleza que permite manifestar la virtud de la trascendencia la cual se entiende como una característica que permite al ser humano enlazarse con el universo y así otorgar un significado a su vida (Peterson y Seligman, 2004).

En el mismo sentido, Bernabé, García y Gallego (2014) proponen una conceptualización de la gratitud como un constructo complejo que contempla la participación de diferentes procesos básicos como el reconocimiento de los dones, la atribución a un agente, la valoración del don y la expresión de gratitud. Se desarrolló un instrumento de medición cuyas subescalas son la gratitud interpersonal, la gratitud ante el sufrimiento, el reconocimiento de los dones y la

expresión de la gratitud; y expresa actitudes como la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida existenciales, que actúan como predictores de la gratitud. Es decir, la gratitud se entiende como una predisposición a reconocer, valorar y responder a los aspectos positivos de la existencia personal, experimentados como dones recibidos (Bernabé et al., 2014).

Así también, Bernabé (2012) realizó un estudio empírico en donde especifica qué factores predicen qué tipo de gratitud; por ejemplo, la religiosidad explica la faceta de expresión de la gratitud; de igual modo, la espiritualidad explica la expresión de la gratitud y gratitud ante el sufrimiento. Asimismo, dicho estudio integra los factores procedentes de la psicología humanista y de la psicología positiva, ya que se ha podido predecir la gratitud integrando los dos factores del sentido de la vida, delimitando concisamente cada una de las relaciones.

e) Enfoque de la psicología positiva y cognitiva-conductual. Emmons (2007) indicó que la gratitud como constructo psicológico se empezó a estudiar a finales de los años 90 a la par con la psicología positiva, asimismo se propuso el estudio científico de los elementos que permiten el desarrollo humano.

Peterson y Seligman (2004) señalaron que el inventario de las fortalezas humanas que realizaron en su investigación incluye la gratitud. De esta manera hacen la invitación a prestigiosos psicólogos contemporáneos a investigar sobre los diferentes componentes que involucran al ser humano, como lo son Robert Emmons quien asumió el desarrollo de la investigación junto a Martin McCullough (Moyano, 2011).

Las investigaciones realizadas en el campo han ofrecido una relación entre la gratitud y las conductas prosociales, emociones positivas, satisfacción con la vida, el optimismo, la esperanza, vitalidad y la perspectiva subjetiva de la felicidad, es decir, que la gratitud

representa una habilidad esencial para desarrollar y mantener niveles adecuados de bienestar (Moyano, 2010).

Sin embargo, en estudios realizados por McCullough, Emmons y Tsang (2002) se halló evidencias sobre la validez del constructo, siendo que la gratitud se asocia, pero no es equivalente a constructos más estudiados como el optimismo, esperanza, empatía, vitalidad, satisfacción con la vida y felicidad. A pesar de estos hechos, la gratitud ha sido y es un área aislada por la psicología. Pero Emmons (2007) manifestó que el poco interés que se le otorga a este constructo es por las connotaciones religiosas o por las buenas costumbres.

De esta manera, la gratitud ha sido estudiada como campo exclusivo de la filosofía y la teología, hasta finales de la década de los 90, considerándola como una fortaleza psicológica que empezó a ser estudiada científicamente por la psicología positiva (Seligman, 2003).

Peterson y Seligman (2004) manifestaron que revisaron material filosófico y religioso para saber aquellas virtudes y fortalezas que posee el ser humano en el transcurso de la historia, y es allí cuando realizan un inventario en el que enumeran seis virtudes y 24 fortalezas, que se definen como las características de la personalidad que se dan a través de su conducta. La gratitud es una de las fortalezas que está dentro de la virtud de la transcendencia, entendida como aquello en lo que el ser humano se conecta con el universo y le da significado a su vida.

Según el enfoque cognitivo de la gratitud, se explicará la función que esta realiza en el constructo estudiado, según diversos autores.

Emmons (2007) enumera tres condiciones que producen gratitud y son las siguientes:

- La persona percibe aquello con que ha sido beneficiado como algo con valor
- La persona puede reconocer al agente benefactor (mientras más se valore a la persona o ente beneficiante, mayor será el agrado de gratitud experimentado).

- Percibir al beneficio como un regalo; la cognición de que podría no haber recibido el regalo, transforma la posesión en una vivencia gratuita y privilegiada

Emmons (2007) señaló que el aspecto cognitivo de la gratitud se refiere a un reconocimiento, ya que el beneficiado interpreta que ha recibido algo, ya sea de valor social o subjetivo y el aspecto afectivo son respuestas emocionales específicas que llevan a referir que “sentimos gratitud” o que “nos sentimos agradecidos”, este aspecto afectivo debe estar acompañado de emociones positivas e intensas.

Seligman (2003) realizó un ejercicio de agradecimiento en donde se evidenció tanto en el aspecto cognitivo como en el conductual que la lectura de carta de agradecimiento que realizaron sus participantes despertó en ellos emociones positivas; los participantes finalizaron el ejercicio conmovidos hasta las lágrimas, tanto por leer sus cartas de agradecimiento como por presenciar las experiencias de otros.

De este modo, Moyano (2011) señaló que el área cognitiva permite que el sujeto asuma las emociones placenteras que le produce el beneficio recibido proveniente de agentes externos. A su vez, Emmons (2007) mencionó que la experiencia de agradecimiento se ve reforzada cuando el agente benefactor es de gran valor, lo cual convierte al hecho un acto gratuito y desinteresado.

Además, la experiencia de gratitud es una emoción placentera y en sus niveles más altos puede despertar en el individuo sensaciones de alegría que se pueden reflejar por medio del llanto (Seligman, 2003).

Seligman (2003) en resumen mencionó que el aspecto conductual, consiste en el acto de dar gracias, es decir, el expresar externamente el agradecimiento, ya que no se puede considerar una persona grata a la que no dedica parte de su tiempo a manifestar el

agradecimiento de manera externa. Sin embargo, este punto no es claro, ya que el hecho de agradecer verbalmente o devolver el favor que se obtuvo, no implica la experimentación de gratitud; es decir, que no se posee evidencias de que quien las experimenta tienda necesariamente a manifestarla externamente (Moyano, 2011).

Analizadas las definiciones de la gratitud, a continuación, se detalla el marco teórico referente a la felicidad.

3.2. Felicidad

3.2.1. Definiciones de felicidad.

Es importante diferenciar el bienestar subjetivo y la felicidad; y bienestar subjetivo es un constructo que ha sido estudiado a través de diversas disciplinas (filosofía, psicología, economía, política, sociología, antropología, etc.) a lo largo de los siglos, y ha recibido diversos nombres tales como bienestar subjetivo, bienestar psicológico, satisfacción vital y calidad de vida, lo que se entiende como una categoría descriptiva de carácter amplio. Por otro lado, la felicidad es un constructo teórico que como tal puede ser objeto de investigación científica, igual que lo ha sido, por ejemplo, la inteligencia; mientras que el bienestar subjetivo es una categoría descriptiva de carácter amplio.

Para Csikszentmihalyi (2004) la felicidad es una condición importante y esencial para el ser humano que se debe preparar, cultivar y defender individualmente, ya que, no es algo que pueda comprarse o suceda por casualidad. Las personas que saben controlar su experiencia interna son capaces de determinar la calidad de sus vidas y eso es lo más cerca que se puede estar de la felicidad.

Por su parte, Lyubomirsky (2008) consideró que la felicidad se puede estudiar empíricamente, pues las personas reportan su experiencia subjetiva. Además, mencionó que la

felicidad es sentir gozo, estar satisfecho y vivir en un estado de bienestar combinado con una sensación de que la vida es buena, tiene sentido y vale la pena.

De igual forma, Alarcón (2006) señaló que la felicidad se da cuando el ser humano experimenta un estado afectivo de satisfacción plena; es decir, que tiene sentimientos de satisfacción en su vida interior. Además, la felicidad puede ser duradera, pero a la vez, es perecible, por estar sujeta a un carácter temporal. Por otra parte, se menciona que la felicidad se podrá vivenciar dependiendo de las posesiones que se obtengan, es decir, se es feliz en tanto se posee el bien u objeto que hace la felicidad; y finalmente el bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.).

3.2.2. Factores de felicidad según diversos autores.

En un análisis factorial del constructo felicidad, Alarcón (2006) halló cuatro factores distinguibles subyacentes al constructo felicidad:

a) Sentido positivo de la vida. Este primer factor se refiere a la ausencia de sufrimiento o de estados depresivos, pesimismo e intranquilidad (Alarcón, 2006). Por otro lado, Frankl (1991) en su modelo humanista de la logoterapia, se ocupó del sentido de la vida y de los aspectos sanos de la persona enferma como el sentido del humor, la esperanza, la felicidad, el altruismo y la espiritualidad. Además, manifiesta que la fuerza que más motiva al hombre es la voluntad de sentido, que es la búsqueda por parte del individuo del sentido de su vida. Así también, Seligman (2002) mencionó que la felicidad se logra maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas. Eso indica que el sentido positivo de la vida se manifiesta con base en las emociones positivas que experimenta el individuo.

b) Satisfacción con la vida, que expresa el grado de satisfacción de la persona con las metas alcanzadas. Es así, que la satisfacción de vida es el contraste entre las metas y la percepción de logro de estas (Yamamoto y Feijoo, 2007). Además, Csikszentmihalyi (2004) acuñó el término “flow” o flujo y encontró un factor que contribuye de forma importante a la felicidad y a la satisfacción de la vida. Este factor es el que realiza actividades en donde las personas se concentren completamente y que representen retos que requieran que se utilicen y desarrollen habilidades.

c) Realización personal. Se manifiesta por medio de la tranquilidad emocional con base en una orientación hacia metas que la persona considera como importantes para su vida. Para Yamamoto y Feijoo (2007) estas metas se especificarán de acuerdo a condiciones culturales (valores) e individuales (personalidad). Además de ello, Maslow (1973) propuso en su teoría, la jerarquía de las necesidades y la autorrealización, que se suceden en una escala ascendente o en un orden jerárquico; para esto, establece una secuencia creciente y acumulativa desde lo más objetivo a lo más subjetivo de tal modo que el sujeto tiene que cubrir las necesidades situadas a niveles más bajos (más objetivo) para sentirse motivado o impulsado a satisfacer necesidades de orden más elevado (más subjetivo). En primer lugar, se encuentran las necesidades fisiológicas (satisfacer la sed, el hambre, aliviar el dolor, el cansancio y el desequilibrio fisiológico, necesidad de dormir y de sexo) que son las más básicas y más potentes de todas, pero son las que tienen menor significado para la persona en busca de la autorrealización. Segundo, las necesidades de seguridad (preocupación por ahorrar, comprar bienes y seguros, obtener una vida ordenada y un futuro predecible). Tercero, las necesidades de amor y pertenencia (necesidad de amigos, de compañeros, de una familia, de identificación con un grupo y de identidad con un miembro del sexo opuesto) que están orientadas

socialmente y representan la voluntad de reconocer y ser reconocido por los semejantes. Cuarto, las necesidades de estima, que pueden estar divididas en dos grupos: amor propio (necesidad de confianza en sí mismo, de autovalía y de autoaceptación) y respeto de otros (necesidad de respeto, de confianza basada en la opinión de otros, de admiración, reputación, condición social, fama, etc.). Y quinto, las necesidades de autorrealización (necesidad de satisfacer las propias capacidades personales, de desarrollar el potencial personal, de hacer aquello para lo que se tiene mejores aptitudes) y la necesidad de desarrollar y ampliar los metamotivos o metanecesidades (descubrir la verdad, crear belleza, producir orden y fomentar la justicia), que pertenecen a las necesidades superiores. Por tal motivo, Maslow (1973) indicó que una persona para que inicie su proceso de autorrealización debe haber satisfecho muchas de las necesidades previas, para que éstas no interfieran ni utilicen energías que están abocadas a este desarrollo. Del mismo modo, Maslow (1973) realizó un estudio donde encontró que una persona autorrealizada presenta 16 características: (a) un punto de vista realista ante la vida; (b) aceptación de ellos mismos, de los demás y del mundo que les rodea; (c) espontaneidad; (d) preocupación por resolver los problemas más que pensar en ellos, (e) necesidad de intimidad y un cierto grado de distanciamiento; (f) independencia y capacidad para funcionar por su cuenta; (g) visión no estereotipada de la gente, de las cosas y de las ideas; (h) historias profundas y excepcionales experiencias espirituales; (i) identificación con la humanidad; (j) relaciones profundamente amorosas e íntimas con algunas personas. (k) valores democráticos (l) habilidad de separar los medios de los fines; (m) vivo sentido del humor sin crueldad; (n) creatividad, (ñ) inconformismo; (o) habilidad para elevarse por encima de su ambiente más que adaptarse a él; (p) necesidad de trascendencia, que es el grado final de la autorrealización, la cual se refiere a un sentido de la comunidad y a la

necesidad de contribuir a la humanidad; también incluye las necesidades asociadas con un sentido de obligación hacia otros, basada en nuestros propios dones.

d) Alegría de vivir, en este último factor Alarcón (2006) hizo referencia a lo maravilloso que es vivir, al sentirse generalmente bien, al optimismo y a la alegría como expresión de la felicidad. Para Caycho (2010) el optimismo es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables, lo que nos ayuda a hacer frente a los problemas con una actitud positiva. Por su parte, Seligman (2002) refirió que la alegría construye en el individuo diferentes habilidades como la creatividad, amplía la flexibilidad del pensamiento y el lado artístico, que suponen recursos perdurables y pueden utilizarse a lo largo de la vida. Además, Fredrickson (2009) señaló diez emociones positivas y se refiere a ellas como tipos de positividad. Estas emociones son la alegría, la gratitud, la serenidad, el interés, la esperanza, el orgullo, la felicidad, la inspiración, la admiración y el amor. Dicho autor parte de la idea de que las emociones positivas son señales de que existe un funcionamiento óptimo en la persona y además esto se produce a largo plazo.

Por otra parte, Eid y Larsen (2008) sustentaron que la felicidad tiene solo tres componentes independientes la frecuencia y el grado de afecto positivo, el promedio de satisfacción durante un periodo de tiempo y la ausencia de sentimientos negativos (depresión y ansiedad).

Por último, Seligman (2002) señaló que el bienestar es un constructo no tangible (que no se puede medir), no obstante, tiene elementos que son medibles. Para ello, hace la analogía con el clima, mencionando que el clima no es algo concreto y no se puede medir directamente, sin embargo, tiene diferentes elementos como la temperatura, la humedad, la velocidad y cada uno de estos sí son medibles. Asimismo, Seligman (2002) mencionó cinco pilares o caminos a la felicidad y los sintetiza con el acrónimo en inglés PERMA, los cuales son positividad o vida

placentera, *engagement* o la vida involucrada, relaciones interpersonales, *meaning* o la vida con significado y *achievement* o logros en la vida.

A continuación, se explica cada pilar del PERMA y se ubica dentro de los componentes de la felicidad, según diversos autores.

3.2.3. Componentes de la felicidad y el bienestar: PERMA.

a) La positividad y la vida placentera

Es el primer pilar y refiere que el ser humano debe gozar de todos los placeres posibles, saborearlos y disfrutarlos al máximo. Para algunos, la vida placentera es la felicidad más superficial y corresponde a una posición hedonista, un aspecto relacionado con el placer que va más allá de éste, pues está relacionado con las emociones positivas, que además de ser placenteras, tiene importantes repercusiones en diversas áreas de la vida (Seligman, 2002).

Fredrickson (2009) señaló que las emociones positivas se experimentan cuando la persona se siente; interesada, emocionada, fuerte, entusiasmada, orgullosa, alerta, atenta, activa, inspirada, decidida, etc.; las cuales contrastan con las emociones negativas, entre ellas la ira, la tristeza, el disgusto, la repulsión.

b) La vida involucrada

El segundo pilar de la felicidad es de la vida involucrada, es decir, la vida óptima que pone en práctica las habilidades al máximo. Csikszentmihalyi (2004) encontró un factor que contribuye de forma importante a la felicidad y a la satisfacción de la vida, que es realizar actividades en donde las personas se concentren completamente, que representen retos y que requieran que se utilicen y desarrollen habilidades.

Csikszentmihalyi (2004) diferenció el gozo y el placer. El placer lleva al equilibrio y a la conservación, pero no al cambio. Por otra parte, el gozo no siempre es placentero, puede

incluso ser estresante en algunas ocasiones. Es por eso que, para dicho autor, el gozo es la felicidad en acción, pues considera que la felicidad no es algo que simplemente sucede, sino que el ser humano permite que se forme y, generalmente, está basada en su mejor esfuerzo.

c) Relaciones interpersonales positivas

Peterson ha enfatizado la importancia de las relaciones interpersonales para la psicología positiva, lo sintetiza diciendo que las otras personas importan. Además, afirma que la variable que más frecuentemente se correlaciona con el bienestar es la calidad de las relaciones interpersonales (Tarragona, 2012).

Por su parte, Csikszentmihalyi (2004) creó una ingeniosa metodología de investigación llamada método de muestreo de la experiencia, que permite conocer los estados emocionales y cognitivos de las personas, en su vida cotidiana. Uno de los resultados que ha encontrado una y otra vez es que la gente se deprime si está sola y se recuperan cuando vuelven a estar con otras personas. Asimismo, ha encontrado que, en general, las personas experimentan sus mejores estados de ánimos cuando están con sus amigos. Esto es cierto para los adolescentes, pero también para jubilados de setenta y ochenta años de edad; por lo que la amistad mejora enormemente la calidad de vida.

La respuesta de la persona sobre su estado anímico al estar con sus familiares indica que este no es tan bueno como el estar con amigos, pero tampoco es tan malo como el estar solo. En familia experimentamos altibajos en casa: gran enojo y gran gozo (Tarragona, 2012).

d) La vida trascendente o con significado

El cuarto elemento del bienestar se refiere a la vida con sentido o con significado, la cual consiste en hacer cosas que contribuyan de manera positiva al mundo, en que la vida no gire

solo alrededor de uno. Esto se puede lograr por medio del arte, ciencia, activismo político, ecología, religión, etc. (Tarragona, 2012).

Seligman et al. (2005) mencionó que en estudios realizados en Estados Unidos de América, Canadá y otros países, se ha visto que la eudaimonía, entendida como felicidad, es mejor predictor de la satisfacción con la vida que el hedonismo (placer), tanto para hombres como para mujeres adultos a lo largo de la vida.

La religiosidad y la espiritualidad, como formas de conectarse con algo mayor que uno mismo, han sido objetos de muchas investigaciones en la psicología positiva. Por otro lado, Emmons (2008) uno de los investigadores más importantes de la gratitud, señala que la gratitud esta frecuentemente asociada con la espiritualidad y se correlaciona fuertemente con la felicidad y con el hecho de que una persona sea o no sea religiosa. La gratitud es una experiencia universal que tiene una cualidad espiritual.

e) La vida victoriosa: logro

Seligman (2003) consideró la posibilidad de que otro pilar del bienestar fuera la vida victoriosa, caracterizada por el logro, por enfrentarse a retos y superarlos.

Por otro lado, Pawelski (2007), filósofo especialista en psicología positiva, propuso que podría haber otro camino para el bienestar: la vida entregada, esta se refiere a encontrar la felicidad a través de la aceptación o incluso de la resignación o el sacrificio. Puede que haya aún más elementos de bienestar. Los cinco que se han descrito son los que hasta este momento se han estudiado y propuesto desde la psicología positiva (Tarragona, 2012).

3.2.4. Características personales en individuos que experimentan felicidad.

Para Maslow (1987) una persona que es feliz está dispuesta a ayudar a los demás, lo cual denomina como “efecto sentirse bien, hacer el bien”, que motiva a realizar más actos altruistas como forma de autorrealización.

En cambio, para Myers y Diener (1996) los rasgos que caracterizan a una persona feliz son el autoestima, el optimismo, la extroversión y el control personal.

Las personas felices tienden a estar sanas, física y psíquicamente, y presentan un carácter optimista. Se vuelven expresivos y espontáneos, mantienen un mejor relacionamiento social y buscan el equilibrio personal a través de una actividad enriquecedora, que le proporciona felicidad (Bisquerra, 2010).

3.2.5. Neurofisiología de la felicidad.

Las investigaciones en este campo han demostrado fehacientemente que la felicidad está localizada en el Sistema Nervioso Central (SNC). Se ha observado que en el lóbulo occipital se encuentra la corteza receptora de la visión y si se destruye esa parte, la persona afectada se quedará ciega para siempre; sin embargo, eso no quiere decir que se pierda la capacidad de experimentar felicidad. Accidentes, heridas de guerras, tumores u otras alteraciones pueden destruir zonas del cerebro anulando las percepciones sensoriales, pero esto no afecta a los posibles estados de felicidad (Delgado, 1988).

Así también, Bisquerra (2010) resaltó el papel de los neurotransmisores en las emociones. Se ha observado que una actitud positiva, realista, optimista con el mundo y el futuro aumenta los niveles de serotonina, lo que proporciona serenidad y por ende, felicidad. Esto quiere decir que a mayor nivel de serotonina, más felicidad; a su vez que la felicidad también aumenta el nivel de serotonina en el organismo. Además de todo lo mencionado, hay evidencia que indica

que se puede aumentar el nivel de serotonina a través de dietas adecuadas, ejercicio físico, dormir lo suficiente y presentar una actitud positiva ante la vida.

Como segundo neurotransmisor se encuentra la dopamina, que también cumple un rol importante ya que niveles bajos de ésta pueden ocasionar inestabilidad emocional (como la depresión). El ejercicio físico sirve como un factor para aumentar el nivel de dopamina, consiguiendo el bienestar de las personas (Bisquerra, 2010).

Por otro lado, Csikszentmihalyi (1997) formuló que la constitución neurológica tiene unos efectos sobre las emociones y que los procesos emocionales pueden transformarse mediante el aprendizaje.

Csikszentmihalyi (2004) mencionó que una ventaja neurológica en el proceso de información no puede ser la única clave para explicar por qué algunas personas experimentan diferentes emociones ante una misma situación. Según dicho autor, las influencias tempranas de la niñez también son factores que muy probablemente determinen si una persona experimentará flujo (entendido como el proceso de conseguir felicidad, de acuerdo con el control de nuestra vida interna) fácilmente o no.

3.2.6. Modelos y enfoques teóricos de la felicidad.

a) Modelo humanista según el enfoque de Abraham Maslow. Para Maslow (1991) la gratificación de las necesidades básicas solo conduce a una felicidad temporal y sucedida por otro periodo de mayor descontento, es decir, que la obtención o la realización de lo que necesitamos o de lo que deseamos no necesariamente trae la felicidad, sino que muchas veces resulta en un estado de aburrimiento. Por lo que se entiende que la felicidad más que satisfacer una necesidad, es la lucha o la fuerza al servicio por conseguir algo que no se tiene de lo cual que se carece.

Otro aspecto vital dentro de los postulados del humanismo es el de la jerarquización de las necesidades del ser humano, empezando desde las más elementales a las más superiores como lo es la autorrealización, que consiste básicamente en un impulso natural para actualizar, mantener y mejorar el desarrollo y la vida del organismo (Barragán, 2012).

b) Modelo Humanista según el enfoque de Carl Rogers. Rogers (2000) es uno de los personajes que se eleva como uno de los principales promotores del enfoque humanista en la psicología, enfoque que plantea que el ser humano es un individuo esencialmente bueno que busca su felicidad y su autorrealización.

El existencialismo, como corriente filosófica, y el humanismo, como corriente psicológica, han encontrado puntos comunes en la consideración de la existencia del ser humano, y que ésta se desenvuelve en el presente y no en el pasado ni en el futuro (Arias y Walter, 2015).

Consecuentemente, ambas corrientes entienden que “la realidad humana es siempre el producto de las percepciones únicas del mundo de una persona particular, y que los hombres tienen la capacidad de hacer sus propias elecciones en función de la construcción de ese mundo íntimo y único para cada persona” (Arias y Walter, 2015, p.142).

Rogers (2000) planteó en su terapia centrada en el cliente, el método no directivo que básicamente implica confiar más en el paciente y así poder guiarle hacia la salud mental y su crecimiento personal. Además, enfatiza y se centra en los acontecimientos del presente, el “aquí y ahora”, más que en la vida pasada del individuo. Asimismo, se valora la relación que existe entre el terapeuta y el paciente, ya que dicha relación sirve como un conductor que permite maximizar los recursos del proceso psicoterapéutico; es decir, el terapeuta guía al individuo a la autocomprensión y a la autoaceptación; por tanto, el remedio es el terapeuta

como ser humano, la espontaneidad y la individualidad de la terapia vivida en el presente llevan al paciente hacia la salud, y no exclusivamente su habilidad técnica.

En ese sentido, las ideas de Rogers (2000) toman como eje central los siguientes conceptos: el concepto de estimación positiva incondicional que se refiere a la participación del terapeuta brindando comprensión y apoyo al paciente; la empatía como la necesidad de ponerse en el lugar del paciente para poder entenderlo; y la congruencia entre su yo real y su yo ideal, porque si no hubiera un equilibrio entre ambos la persona estará propensa a enfermar psíquicamente; por ello el terapeuta debe propiciar la congruencia a partir de experiencias que acontecen en un clima de confianza y de mutua comprensión, para que así el paciente estructure una nueva visión de sí mismo que lo conduzca a la congruencia y la salud, y por consecuencia tendrá bienestar.

c) Modelo humanista según el enfoque de Víctor Frankl. El sufrimiento es, y ha sido, parte de la existencia humana en todas las épocas y en todas las edades. Se podría decir que es una característica esencial de la naturaleza del ser humano. Sin embargo, lo que resulta interesante es ver cómo existen personas que, a pesar de padecer dolor, ponen mayor interés en la comprensión de su padecimiento con relación al sentido de su vida. Es por ello que Frankl (1984) considera y escribe referente al dolor padecido, además afronta algunas causas de sufrimiento actuales.

El término *Logos* es una palabra griega que equivale a "sentido", "significado" o "propósito". De esa manera, emplea la terminología de logoterapia para defender su teoría, la cual se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre (Frankl, 1991).

Para Frankl (1984) la fuerza que más motiva al hombre es la voluntad de sentido, que es la búsqueda por parte del individuo del sentido de la vida, la cual constituye una fuerza primaria de sus impulsos instintivos; por tal motivo, el ser humano es el único individuo que es capaz de encontrarlo y solo por sí mismo, y así alcanzará un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido.

Además, Frankl (1991) mencionó que el hecho de saber y conocer que la vida tiene un sentido, es la única manera en el mundo que es capaz de ayudar al ser humano a sobrevivir, aun en las peores condiciones. Ciertamente, la búsqueda humana de ese sentido puede nacer de una tensión interna que es un requisito indispensable de la salud mental y el bienestar.

A continuación, se describen los medios para encontrar un sentido en la vida (Frankl, 1991):

- La esencia de la existencia: La logoterapia intenta hacer consciente al paciente sobre sus propias responsabilidades y estimula el sentido humano de la responsabilidad; en primer lugar, se le enseña que el presente ya es pasado y, en segundo lugar, que se puede modificar y corregir ese pasado.
- El sentido del amor: El amor constituye la única manera de sujetar a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad, ya que solo cuando alguien ama a otra persona, ésta se convierte en el conocedor de su esencia. En logoterapia, el amor es un fenómeno primario que puede ser manifestado mediante diversas maneras, por ejemplo, el sexo cuando sirve como vehículo que conduce al amor.
- El sentido del sufrimiento: Este tercer medio sucede cuando uno se enfrenta con una situación inevitable o cuando se tiene que enfrentar a un destino que es imposible

cambiar. Dicho fenómeno se produce como consecuencia de un fenómeno primario, pero lo que más importa es la actitud que se toma para afrontar ese sufrimiento.

c) Enfoque de la psicología positiva. Salanova y Llorens (2016) refirieron que el término psicología positiva ya se menciona de alguna manera en la obra de Abraham Maslow “Motivación y personalidad” publicado en 1954, y que tiene un capítulo dedicado a esta temática. Sin embargo, el enfoque humanista impulsado por Maslow no estaba tan fundamentado en la investigación. El mayor impulso se da a principios de siglo XXI gracias a la investigación de la Psicología Positiva actual, encabezada por sus máximos representantes en aquellos inicios: Martin Seligman y Mihail Csikszentmihalyi.

Es a final de la década de los noventa, cuando surge la psicología positiva que fue definida como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, permitiendo tener una perspectiva más clara sobre el potencial humano, motivaciones y capacidades (Barragán, 2012).

Se denomina psicología positiva a la ciencia que utiliza el método científico para construir sus fundamentos y sus objetivos en el conocimiento y la investigación científica (Salanova y Llorens, 2016).

La psicología positiva es impulsada entre otros, por el investigador estadounidense Martin Seligman, quien fue el presidente de la Asociación Americana de Psicología en 1998. Propone un cambio en la psicología clásica (centrada en el diagnóstico de las enfermedades o problemas mentales) para apostar por un enfoque más centrado en la salud, en la capacidad de los profesionales para potenciar la felicidad de sus pacientes fortaleciendo sus habilidades. Busca recuperar el interés por el estudio del papel que juegan las emociones positivas en la satisfacción y el bienestar de las personas (Segura y Ramos, 2009).

De esta manera, Seligman (2002) señaló que durante los últimos cincuenta años la psicología tradicional se ha dedicado a un único tema, la enfermedad mental, y los resultados han sido bastante buenos. En la actualidad los psicólogos miden conceptos que antes era complicado tratar como la depresión, la esquizofrenia y el alcoholismo, sin embargo, ahora se cuenta con abundante información sobre el desarrollo de estos trastornos y lo mejor de todo es que se ha aprendido a aliviarlos, además la psicología positiva se focaliza en las fortalezas humanas, las que nos permiten aprender, disfrutar, ser alegres, generosos, serenos, solidarios y optimistas.

Salanova y Llorens (2016) argumentó que el objeto de estudio de esta psicología se centra en lo “positivo” pero teniendo en cuenta que lo positivo va más allá de lo puramente hedónico o placentero.

Seligman (2002) mencionó que la investigación ha demostrado que hay al menos tres vías fundamentales por las cuales las personas se pueden acercar a la felicidad y señaló tres tipos.

- La vida placentera: Este tipo de felicidad es de corta duración y se logra maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas respecto al pasado, presente y futuro.
- La vida comprometida: Se refiere a la puesta en práctica cotidiana de las fortalezas personales con el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias óptimas, “flow”.
- La vida significativa: Es la más duradera de las tres e incluiría el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo y la pertenencia a las llamadas instituciones positivas (democracia, familia, educación, etc.)

Es importante mencionar que cada uno de los tipos de vías de felicidad comentados, se ha creado en una red de psicología positiva compuesta por 3 centros de trabajo e investigación los cuales son los siguientes (Segura y Ramos, 2009):

El primero de ellos está dirigido por Diener (2000) de la Universidad de Illinois, según el cual, uno de los “mejores predictores” del bienestar no es cuántas posesiones materiales tiene una persona, sino que posea “metas significativas”; este centro recibe el nombre de experiencias positivas subjetivas y trabaja entre otras cuestiones, sobre las emociones positivas generales y la afectividad, o la diferenciación entre conceptos como bienestar subjetivo, felicidad, “flow”, placer, optimismo etc.

El segundo centro de trabajo está a cargo de Mihaly Csikszentmihalyi, de la Universidad de Chicago, responsable de nombrar y definir el concepto de fluidez o “flow”, los temas que se abordan en este centro, están relacionados con la “buena vida”. Estos temas son la satisfacción con la vida y la felicidad, el significado y el propósito, la productividad y el autocontrol, la creatividad, la resiliencia, el afrontamiento, la empatía, la religión, la intimidad y el amor, etc. (Segura y Ramos, 2009).

Por último, el tercer centro de trabajo se focaliza en el estudio de las instituciones positivas y está dirigido por Kathleen Hall Jamieson, de la Universidad de Pensilvania, quienes investigaron cuestiones relacionadas con los diferentes puntos de vista sobre lo que se considera una “buena sociedad”, justicia, equidad, salud, logros culturales, relaciones interpersonales, entorno o ambiente físico como variables que impulsan y mejoran la prosperidad de las comunidades y el desarrollo de fortalezas y virtudes personales (Seligman, 2002).

En resumen, la psicología positiva ha abierto tres campos de estudio: las emociones positivas, la personalidad positiva y las instituciones positivas que se dieron en estos tres campos de trabajos ya mencionados (Seligman, 2002).

Park, Peterson y Seligman (2004) desarrollaron una clasificación de las fortalezas y virtudes humanas como vía para alcanzar la “buena vida” que además supuso la consolidación de la psicología positiva como disciplina científica, esta clasificación describe veinticuatro fortalezas que se encuentran dentro de seis virtudes consideradas universales.

Por su parte, Consentino (2010) señaló que fue a inicio de este siglo que Park et al. (2004) dieron un fuerte impulso al estudio científico de las virtudes y fortalezas del carácter y se consideró un paso importante y necesario para el progreso del estudio científico de la excelencia moral.

Primero se debe entender el término de fortaleza. Seligman (2002) señaló que “una fortaleza es un rasgo, una característica psicológica que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo” (p.57).

Park et al. (2004) explicaron que las fortalezas de carácter son los ingredientes psicológicos o mecanismos que definen las virtudes, por ejemplo, la sabiduría, en tanto virtud se manifiesta a través de las fortalezas de curiosidad, amor por el saber, apertura mental, creatividad y perspectiva, fortalezas que son similares porque involucran la adquisición y el uso del conocimiento, pero, se diferencian unas de otras.

Peterson y Seligman (2004) desarrollaron un cuestionario de autoinforme para la evaluación de las 6 virtudes que son la sabiduría y el conocimiento, el valor, el amor y la humanidad, la justicia, la templanza, la espiritualidad y la trascendencia. Las 24 fortalezas evaluadas son la curiosidad, el amor por el conocimiento y el aprendizaje, la mentalidad

abierta, la creatividad, la perspectiva, la valentía, la perseverancia, la honestidad, la vitalidad, el amor, el apego, la capacidad de amar y ser amado, la amabilidad, la generosidad, la inteligencia emocional, personal y social, la capacidad de perdonar, la misericordia, la modestia, la humildad, la prudencia, el autocontrol, la autorregulación, la apreciación de la belleza y la excelencia, la gratitud, la esperanza, el sentido del humor, el entusiasmo y la espiritualidad (Consentino, 2010).

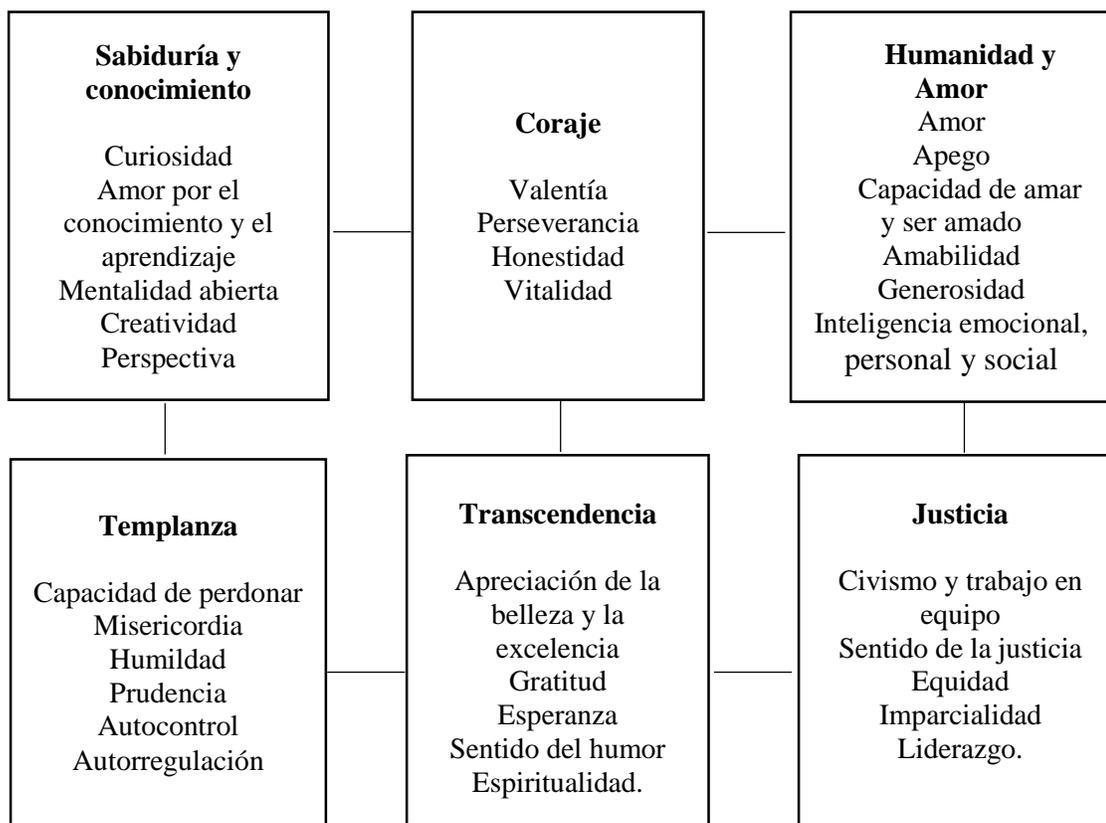


Figura 1: Adaptación de la clasificación de las fortalezas humanas según Peterson y Seligman (2004)

Detallada la variable de felicidad, a continuación, se describe el marco teórico referente a la población adulta joven.

3.3. Marco teórico referente a la adultez joven

Hay un momento de la vida en que se deja de ser niños y se aspira a convertirse en adulto. Sin duda los procesos físicos y de salud alcanzan su nivel más alto durante la adultez temprana, además de alcanzar el máximo nivel de algunas habilidades cognoscitivas y continúa el desarrollo de otras (Kail y Cavanaugh, 2008).

La adultez es una de las etapas más extensas de la vida humana que incluye el grupo etario más productivo de la sociedad y es el que ocupa los más altos cargos de poder (Cornachione, 2006).

Para Amador, Monreal y Marco (2001) la palabra adulto proviene del verbo “adolescere”, cuyo significado es crecer; al derivar del participio pasado de este verbo “adultum” significa: el que ha terminado de crecer, entonces, se entiende por adulto a la persona que ha terminado de crecer y se encuentra en el periodo intermedio entre la adolescencia y la vejez.

Alcanzar la etapa adulta corresponde a tener una personalidad madura, si bien para Allport (1970), Erikson (1985) y Maslow (1975) la adultez es un estado difícil de conceptualizar, Levinson (1983) determinó que una persona adulta es aquella que ha dejado de crecer y ha logrado la figura normal en todos los aspectos de su ser.

Bajo este mismo criterio de globalidad, Köhler (1960) define el estado adulto como “heredero de su infancia, salido de su adolescencia y preparando para su vejez; el adulto es un desarrollo histórico en el que se prosigue, o debiera proseguirse, la individualización del ser y su personalidad” (p. 12).

Posteriormente, se delimita más el concepto de adulto, aportando tres criterios determinantes para esta etapa: la aceptación de responsabilidades, el predominio de la razón y el equilibrio de la persona (Amador et al., 2001).

En un nivel más personal, Kail y Cavanaugh (2008) se refieren a la adultez joven como la etapa en donde se realizan hechos importantes en la vida, ya que se realizan planes y sueños con las cosas que tocarán por vivir y además, se asientan las bases de los cambios evolutivos que se experimentarán por el resto de la vida.

En el transcurso de la edad adulta se presentan un conjunto de acontecimientos sociales, personales y laborales sumamente importante que son los que proveen perfil y estructura a la vida de la persona adulta, es en este periodo cuando tanto el hombre como la mujer acceden al mundo del trabajo, el matrimonio y la paternidad (Cornachione, 2006).

Lowe (1978) destacó la importancia del proceso general de socialización en la edad adulta. Esta etapa se entiende como un estado de madurez, ya que constituye los elementos fundamentales de carácter social que definen al adulto. En esta medida, se puede afirmar que un adulto es objeto de expectativas de parte de la sociedad, sin embargo, puede que aún no esté maduro emocional ni moralmente pero se espera que lo esté.

Además, en esta etapa, el pensamiento se caracteriza por reconocer que la verdad no es absoluta sino que puede variar de una situación a otra, que las soluciones tienen que ser realistas, que lo contradictorio y lo ambiguo dirigen al ser humano como reglas, que la emoción y la subjetividad intervienen en el pensamiento como juicio reflexivo (Kail y Cavanaugh, 2008).

3.3.1. Teorías de la adultez joven.

Los estudios de la teoría de Bühler consideran que la etapa de adultez, que va desde los 23 a 50 años, tiene objetivos específicos. En primer lugar, se presenta mayor conocimiento de las potencialidades para el desarrollo personal y profesional. En segundo lugar, este periodo de vida es progresivo ya que, por lo general, incluye el matrimonio y la maternidad o la

paternidad, en donde se llega al momento de máxima potencialidad sexual. En tercer lugar, es la época en que el hombre y la mujer van adquiriendo progresivamente estabilidad en la faz laboral y también la oportunidad de entablar relaciones sociales dentro del círculo de amistades (Cornachione, 2006).

a) *Teoría de la identidad: intimidad frente a aislamiento, Erick Erickson.* Para Erikson (citado por Schultz y Schultz, 2011) la adultez joven era la etapa más extensa a diferencia de las anteriores e iba desde el final de la adolescencia hasta los 35 años aproximadamente. En este periodo, se logra la independencia de los padres e instituciones cuasipaternas como la universidad, además, se empieza a actuar con mayor autonomía lo cual se ve reflejado en el comportamiento maduro y responsable. Así también, en esta etapa se emprende algún tipo de trabajo productivo y se establece relaciones íntimas, amistades estrechas y uniones sexuales.

De igual modo, Erikson plantea que se pasa por una crisis en la juventud y en la madurez, esto debido a que la búsqueda de la identidad individual se inicia en la adolescencia y continúa en la edad adulta (Cornachione, 2006). Con relación a la intimidad, Erikson (1985) mencionó que ésta no se limita a las relaciones sexuales, sino que comprende cariño y compromiso como emociones que se pueden manifestar abiertamente, sin necesidad de recurrir a los mecanismos de defensa y sin temor a perder el sentido de identidad personal, puesto que se puede unir la identidad propia con la de otra persona sin sumergirse o desaparecer al hacerlo.

Es por ello que Papalia (1997) propuso que es necesario encontrar la identidad en la adolescencia, ya que será vital para que los adultos jóvenes logren la intimidad y puedan establecer compromisos con los demás, pero en caso que no lo logren, permanecerán aislados.

Asimismo, Erickson menciona que una vez lograda la identidad personal los adultos jóvenes están listos para comprometerse en una relación duradera, pero si no, su identidad quedaría subordinada a la pareja (Kail y Cavanaugh, 2008). Quienes no logran establecer una intimidad en la adultez joven presentan sentimientos de aislamiento, evitan el contacto social, rechazan a la gente e incluso actúan de manera agresiva debido a que tienen miedo a la intimidad como una amenaza para su identidad del yo (Lowe, 1978).

El amor es la fortaleza básica que surge en la adultez joven, de la intimidad durante los años, por ello, Erikson (1985) consideraba que era la mayor virtud humana y la definía como una entrega mutua en una identidad compartida, la fusión de una persona con otra llegando a alcanzar la felicidad.

b) Etapa del desarrollo del modelamiento y la autoeficacia: Albert Bandura. Bandura distingue la adultez en dos periodos: adultez joven y madurez. En la adultez joven se realizan ajustes como el matrimonio, la procreación y el avance profesional. Se requiere mucha autoeficacia para que esas experiencias sean exitosas, las personas que tienen poca autoeficacia no están en condiciones de encararlas correctamente y es probable que no logren adaptarse (Schultz y Schultz, 2011).

Aún más, el sentimiento de autoeficacia puede ser desarrollado a través de cuatro fuentes las experiencias de dominio que constituyen experiencias reales con implicación en la fortaleza o debilidad de las autopercepciones de eficacia; las experiencias vicarias que están referidas al modelado que es la observación de ejecuciones realizadas por terceros; la persuasión social, que consiste en convencer al sujeto que tiene las capacidades necesarias para lograr lo que se ha propuesto; por último, las experiencias afectivas, que afectan los

sentimientos de autoeficacia mediante los estados psicológicos y emocionales, positivos o negativos que tengan las personas (Covarrubias y Mendoza, 2013).

Para Bandura (1999) la expectativa de autoeficacia o eficacia percibida es un determinante importante de la conducta que fomenta la salud por la influencia de dos niveles: a) como mediador cognitivo de la respuesta frente al estrés, que se basa en la confianza que tienen las personas en su capacidad para manejar los estresores a los que se enfrenta, lo que hace que se activen los sistemas biológicos que median la salud y la enfermedad; b) como variables cognitivo-motivacionales que regulan el esfuerzo y la persistencia en los comportamientos elegidos, por lo cual ejerce un control directo sobre los aspectos de la conducta modificable de la salud.

Además, Covarrubias y Mendoza (2013) indicaron que la autoeficacia tiene la capacidad de activar los procesos cognitivos, motivacionales, afectivos y selectivos. Gracias a la cognición, las personas pueden predecir y regular los sucesos que les acontecen, en los cuales la motivación juega un rol importante para la diferenciación de lo que pueden y no pueden hacer. Sumado a ello, los procesos afectivos ayudan a identificar las amenazas potenciales del entorno, para seleccionar las conductas más adecuadas que vayan acorde con sus propósitos.

Por último, el impacto de lo antes dicho marca profundas diferencias entre las personas que poseen un fuerte sentimiento de autoeficacia y de las personas que lo manifiestan de manera débil. Las primeras, poseen una motivación intrínseca que las hace esforzarse y perseverar pese a las dificultades ya que son capaces de visualizar los problemas como desafíos, oportunidades de aprendizaje y como progreso en sus habilidades. Mientras que las segundas, carecen de compromiso, desisten rápidamente ante las adversidades, evitan tareas complejas, huyen de los problemas y dejan de creer en sí mismas (Covarrubias y Mendoza, 2013).

c) *Teoría de la etapa psicosexual de desarrollo de la personalidad: la etapa genital propuesta por Sigmund Freud.* Esta última etapa del desarrollo psicosexual tiene inicio en la pubertad. El cuerpo se está formando y madura fisiológicamente, por lo que la persona lleva una vida normal en el caso que no hubiera presentado fijaciones importantes en alguna etapa anterior (Schultz y Schultz, 2011).

Para Freud (1905) en la etapa genital (desde los 11 años) los impulsos libidinosos reaperecen o se “reactivan”, puesto que la sexualidad produce la genitalización de la propia adultez. Inicialmente, se mantiene los objetos libidinosos de la infancia, como el temor al incesto, pero el sujeto trata de reprimirlos usando el ascetismo (desconfianza y represión de la búsqueda de placer) y la intelectualización como refugio en abstracciones.

Luego se superan las fases exclusivamente autoeróticas, se renuncia a las finalidades infantiles: la niña debe renunciar a su masculinidad y el niño supera el complejo de castración; la libido se orienta hacia la relación heterosexual extrafamiliar, característica de los adultos. La persona identifica un objeto de satisfacción no incestuoso, este cambio debería resolverse antes de los 25 años (Freud, 1905).

Freud subrayó la importancia de los cinco primeros años en la niñez, para determinar la personalidad adulta. Sin embargo, su teoría de la personalidad presta menos atención a la niñez tardía, a la adolescencia y al desarrollo de la personalidad adulta, ya que pensaba que los conflictos afrontados determinan la esencia de la adultez, la forma de comportarse, pensar y sentir (Schultz y Schultz, 2011).

3.3.2. Cambios en la adultez joven.

a) *Cambios físicos.* A nivel físico, el adulto joven ya alcanzó su estatura máxima, la conservarán en la adultez intermedia, aunque disminuirá en la vejez, también las fortalezas

físicas en ambos sexos alcanzan su nivel máximo, lo mismo sucede con la coordinación y las destrezas. En esta etapa la agudeza sensorial alcanza su plenitud y se mantiene así hasta la edad madura, cuando tendemos a sufrir miopía y a necesitar lentes para leer; la audición empieza a disminuir un poco después de los 25 años, sobre todo en los tonos altos (Kail y Cavanaugh, 2008).

Para Papalia y Wendkos (1992) el adulto joven está en la cima de la condición física, luego declina ligeramente. Las elecciones del estilo de vida influyen en la salud.

Según Köhler (1960) en la etapa de adultez joven las capacidades físicas alcanzan el máximo nivel de efectividad, ya que existen destrezas manuales y una mayor agudeza visual; los hombres y mujeres alcanzan su mayor plenitud de estado físico, han logrado el más elevado punto de coordinación, equilibrio, agilidad, fuerza y resistencia, además entre los 25 y los 30 años el hombre tiene máxima fuerza muscular. Además se considera tener una buena salud en la etapa adulta joven, porque generalmente a esta edad se sufre menos resfriados e infecciones respiratorias que en la niñez. Solo el 1% de los adultos jóvenes padecen algún problema de salud (Kail y Cavanaugh, 2008).

b) Cambios cognitivos. Las habilidades cognitivas y los juicios morales implican una mayor complejidad. Se realizan elecciones educativas y profesionales (Papalia y Wendkos, 1992)

Por otro lado, Schaie (1996) planteó un modelo de desarrollo cognitivo en el que identifica cinco etapas en las que se desarrolla el ser humano las cuales son las siguientes: etapa de adquisición, que se da partir de la infancia hasta la adolescencia; etapa de logro, desde el final de la adolescencia hasta los 30 años; etapa de responsabilidad, entre el final de los 30 hasta

inicio de los 60; etapa ejecutiva esta también tiene lugar durante los 30 a 40 años, etapa reintegrativa que es la vejez.

Además el modelo de Schaie (1996) propone que el adulto joven se encuentra en las etapas de logro, de responsabilidad y ejecutiva, y se las detalla de la siguiente manera:

- Etapa de logro: El individuo se ve en la necesidad de aplicar todo lo aprendido y ponerlo en práctica para así alcanzar nuevas metas a corto y largo plazo.
- Etapa de responsabilidad: El individuo utiliza sus capacidades cognitivas como el juicio, la resolución de problemas, la comprensión, etc. para en el cuidado de su familia, personas de su trabajo y comunidad y así tener un mejor ambiente tanto personal como social.
- Etapa ejecutiva: Desarrollan la habilidad de aplicar el conocimiento complejo como es el control atencional, la memoria de trabajo, la solución de problemas, la planificación, la toma de decisiones, la flexibilidad mental, la atención ejecutiva, y esto se da en los distintos niveles como, por ejemplo en las instituciones académicas, la Iglesia, el Gobierno, entre otras. Es decir, que el individuo en esta etapa tendrá que funcionar adecuadamente para tener un comportamiento autorregulado, para adaptarse a los cambios y las demandas del entorno o para manejar múltiple información y realizar varias cosas a la vez.

Allport (1970) refirió que en la etapa de adultez joven el carácter temporal pierde relevancia, es decir, que se logra una madurez más sólida, ya que se comprende que las acciones que se hacen hoy tendrán consecuencias mañana y se debe proyectar a lo largo de la vida y no a unos años. Además Piaget (1973) señaló que el desarrollo del pensamiento alcanza un paso más, porque el adulto pasa del pensamiento formal, al pensamiento posformal que

tiene la particularidad de que la persona es más flexible frente a las diversas situaciones o dificultades a las que enfrenta.

Por su parte, Rice (1997) mencionó una forma de pensamiento adulto, denominado pensamiento dialéctico, que reside en considerar y aceptar diferentes puntos de vista o contradicciones y permite la integración de nuevas ideas que consoliden el pensamiento de una manera más óptima, ya que favorece el desarrollo de nuevos puntos de vista los cuales necesitan ser actualizados de manera recurrente. Así mismo, el pensador dialéctico posee conocimientos, valores, compromiso y posee flexibilidad de pensamiento, ya que la premisa del pensamiento dialéctico es que la única verdad universal es el cambio mismo y se caracteriza porque son más sensibles a las contradicciones, aprecian y respetan las opiniones contrarias (Levinson, 1983).

c) Cambios psicológicos. Huberman (1974) mencionó en su teoría motivacional, que en la edad de 18 a 30 años el ser humano entra en el ciclo de concentración en la propia vida; en este ciclo el adulto ya posee en cierta medida una identidad psicológica estable, y está en la lucha de conseguir su identidad social a través del trabajo, carrera u oficio, lograr un status estable y presentar una buena imagen de sí mismo, además de obtener una ideología propia, también está en la búsqueda de elegir un compañero para de vida. Además, los rasgos de la personalidad y los estilos de vida se vuelven más estables, sin embargo, los patrones de la personalidad pueden tener algunos cambios por el entorno en general y las decisiones se dan a partir de los estilos de vida personales (Papalia y Wendkos, 1992) .

d) Cambios psicosociales. Según Allport (1970) las personas solteras pueden tener 6 estilos de vida: 1) El profesional que consiste en que tienen su vida planificada y se dedican al trabajo y al estudio, 2) el social señala a las relaciones interpersonales e individualistas que se

concentran en sí mismos, 3) el activista es aquella que se dedica a la política, 4) el pasivo, que tiene una visión negativa de la vida y 6) el asistencial que consiste en el servicio, es decir, que está pendiente en ayudar a otras personas. Así mismo, Papalia (1997) mencionó que el desarrollo humano es una serie de cambios sociales y emocionales que se dan con la edad.

Por otro lado, Vaillant (1979) logró identificar 4 formas básicas de adaptación: madura, inmadura, psicótica y neurótica y distingue tres etapas dentro de la adultez joven que son las siguientes:

- Edad de establecimiento (20-30 años): Desplazamiento de la autoridad paterna, búsqueda de esposo(a), crianza de los hijos y profundización de los amigos
- Edad de consolidación (30-35 años): Se hace lo que se debe. Consolidación de una carrera, fortalecimiento del matrimonio y logro de metas
- Edad de transición (alrededor de los 40 años): Abandono de la obligación compulsiva del aprendizaje ocupacional para volcarse a su mundo interior.

Levinson (1983) señaló que el ser humano pasa por una serie de etapas que duran aproximadamente 25 años cada una y se distinguen por subetapas marcadas por una transición: empieza por la juventud, luego el abandono del hogar, seguido del logro de la independencia, opción por un trabajo. Y al culminar esta fase de transición, el sujeto se siente seguro y competente (Jodar, Pérez, Silvestre y Solé, 1996).

d) Cambios morales. Para Piaget (1973) el desarrollo moral depende del desarrollo cognitivo, ya que menciona que sería una especie de superación del pensamiento egocéntrico y una capacidad creciente para pensar de manera abstracta. También Kohlberg (1971) planteó que el desarrollo moral es una esencia moral, es decir, es una función de las experiencias, ya que los individuos pasados de los 20 años reevalúan y cambian sus criterios para juzgar lo que

es correcto y justo; y para ello requieren de experiencias, Además, Kohlberg (1971) mencionó que existen dos experiencias que facilitan el desarrollo moral: confrontar valores en conflicto y responder por el bienestar de otra persona.

A continuación, se definen los términos más utilizados en la investigación.

4. Definición de términos

- Gratitude: estado afectivo cognitivo resultante de la percepción de haber sido beneficiado por un agente externo, de manera solidaria, desinteresada y gratuita (Emmons y McCullough, 2003).
- Felicidad: estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado (Alarcón, 2006).
- Adulthood: época en que se realizan planes y sueños con las cosas que tocarán por vivir, además se asientan las bases de los cambios evolutivos que se experimentarán por el resto de vida. Abarca el periodo de 20 a 40 años, donde los adultos buscan su realización personal en el ámbito laboral (obtener una profesión y desarrollar su conocimiento en su trabajo y personal) y en el ámbito emocional, donde se busca encontrar una pareja con la que se comparta metas y sea un apoyo en la realización de sus objetivos (Kail y Cavanaugh, 2008).
- Reciprocidad: estado emocional de agrado y satisfacción muy íntima al corresponder, de alguna manera, a la persona de quien recibimos un beneficio o favor (Alarcón, 2014).

- Cualidad sentimental: La gratitud se origina en la acción generosa de un donante a otra persona sin que medie contrato de pago alguno. La gratitud auténtica es una experiencia afectiva de agrado con referencia a una persona (Alarcón, 2014).
- Sentido de vida: En este sentido, la felicidad significa estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida (Alarcón, 2006).

5. Hipótesis de la investigación

5.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016.

5.2. Hipótesis específicos

Existe relación significativa entre gratitud y sentido positivo de la vida en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016.

Existe relación significativa entre gratitud y satisfacción con la vida en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016.

Existe relación significativa entre gratitud y realización personal en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016.

Existe relación significativa entre gratitud y alegría de vivir en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016.

Capítulo III

Materiales y métodos

1. Diseño y tipo de investigación

El diseño de la investigación fue no experimental y de corte transversal, ya que no se realizó manipulación de variables y los datos fueron tomados en un momento dado. Asimismo, fue de alcance correlacional ya que se analizó la relación entre felicidad y gratitud (Hernández, Fernandez y Baptista, 2006).

2. Variables de investigación

2.1. Definición conceptual de las variables

2.1.1. *Gratitud.*

La gratitud es una respuesta emocional positiva de una persona (beneficiado), por haber recibido de otra (benefactor) un beneficio. Se trata de una experiencia afectiva, que vive directamente un sujeto, que le permite aprehender, de manera inmediata, las cualidades positivas de una acción humana; en efecto, hay una percepción valorativa del beneficio recibido y un impulso de adhesión (dar las gracias) al benefactor. Además, la memoria le asegura su continuidad en el tiempo, lo que hace que la gratitud sea un sentimiento duradero, ya que sin el recuerdo vivo de la acción generosa no puede haber agradecimiento, que es la expresión objetiva de la gratitud como proceso interno (Alarcón, 2014).

2.1.2. Felicidad.

Alarcón (2006) definió la felicidad como un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado. Distingue las siguientes propiedades de la conducta feliz: a) la felicidad es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona, y sólo ella, en su vida interior; b) el hecho de ser un “estado” de la conducta, alude a la estabilidad temporal de la felicidad, puede ser duradera, pero, a la vez, es perecible; c) la felicidad supone la posesión de un “bien”, se es feliz en tanto se posee el bien deseado; d) el bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.).

2.2. Operacionalización de variables

Tabla 1

Matriz de operacionalización de gratitud con sus dimensiones

Variable	Dimensiones	Conceptualización	Indicadores	Ítems
Gratitud	Reciprocidad	Esta variable encierra el sentido esencial de la gratitud, significa un estado emocional de agrado y satisfacción muy íntima al corresponder, de alguna manera, a la persona de quien recibimos un beneficio o favor.	Elogio Reconocimiento Correspondencia Generosidad Memoria	08 09,13,14,15 10,12 16 17
	Obligación moral	La gratitud está reglada por normas que rigen en una sociocultura, se trata de comportamientos mayormente sociales adquiridos a través de las relaciones recíprocas con otras personas las que, a la vez, actúan como agentes de control social; es decir, velan por el acatamiento de las normas	Agradecimiento Deber Egoísmo Recuerdo	01,02 04,18 05 03,07
	Cualidad sentimental	La gratitud no es una deuda, se origina en la acción generosa de un donante a otra persona sin que medie contrato de pago alguno. La gratitud auténtica es una experiencia afectiva de agrado con referencia a una persona.	Acción negativa de generosidad	06,11

Tabla 2

Matriz de operacionalización de felicidad con sus dimensiones

Variable	Dimensiones	Conceptualización	Indicadores	Ítems
Felicidad	Sentido positivo de la vida	En este sentido, la felicidad significa estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida	Profunda tristeza	07,22,23
			Fracaso	14,19
			Intranquilidad	18
			Pesimismo	17,20
			Vacío existencial	02,26
			Sentimiento positivo	11
	Satisfacción con la vida	Es cuando las personas expresan satisfacción por lo que se ha alcanzado o se encuentra muy cerca de alcanzar, el ideal de su vida.	Satisfacción por los logros obtenidos	03,04 05,06,10
			Satisfacción por alcanzar el ideal	01
	Realización personal	Expresa lo que podríamos llamar felicidad plena, dada la orientación del individuo hacia metas que considera valiosas para su vida.	Autosuficiencia Placidez	21,24,08,09 25,27
	Alegría de vivir	Señalan lo maravilloso que es vivir, refieren experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien	Maravilloso de vivir	12,16
Experiencias positivas			13,15	

3. Delimitación geográfica y temporal

La investigación se llevó a cabo en una universidad privada de Lima este, ubicada en la carretera central km 19.5 del distrito de Ñaña, departamento de Lima-Perú, con los estudiantes del 2°, 3°, 4° y 5° año. El estudio tuvo inicio en el mes de marzo del 2016 y se terminó a fines de enero del 2017.

4. Participantes

4.1. Características de la muestra

Para la investigación se empleó el método no probabilístico porque todas las personas no tuvieron la misma posibilidad de ser elegidas; se contó con la participación de 404 estudiantes universitarios de ambos sexos comprendidos entre 20 a 30 años de edad.

Tabla 3

Datos sociodemográficos de la población

	VARIABLES	Frecuencia	Porcentaje
Género	Masculino	159	39.4%
	Femenino	245	60.6%
Edad	20 - 25 años	294	72.8%
	26 - 30 años	110	27.2%
Estado civil	Soltero	386	95.5%
	Casado	18	4.5%
	Costa	187	46.3%
Lugar de procedencia	Sierra	136	33.7%
	Selva	57	14.1%
	Extranjero	24	5.9%
Religión	Adventista	343	84.9%
	Católico	31	7.7%
	Otros	30	7.4%
Nivel socioeconómico	Bajo	62	15.3%
	Medio	329	81.4%
	Alto	13	3.2%
Facultad	Fac. Salud	275	68.1%
	Facihed	100	24.8%
	Fac. Teología	29	7.2%
Año académico	Segundo año	107	26.5%
	Tercer año	103	25.5%
	Cuarto año	99	24.5%
	Quinto año	94	23.3%

En la tabla 3 se muestran las características sociodemográficas de los participantes, en la que se observa que el 60.6% son mujeres y el 39.4% son varones, asimismo se muestra que el 72.8% oscila entre 20 a 25 años de edad. En lo referente al estado civil, el 95.5% son solteros, a su vez 46.3% son de procedencia de la región costa, en cuanto a la religión, el 84.9% son adventistas, así también el 81.4% de la población presenta un nivel socioeconómico medio, finalmente el 68.1% pertenece a la Facultad de Ciencias de la Salud.

4.2 Criterios de inclusión y exclusión

a) Criterios de inclusión.

- Jóvenes que estén estudiando en la universidad privada
- Estudiantes de ambos sexos (varones y damas)
- Oscilación de edad: 20 – 30 años.
- Estado civil: soltero o casado
- Estudiantes que pertenezcan a distintas creencias religiosas

b) Criterios de exclusión.

- Menores de 20 años y mayores de 30 años.
- Estudiantes que hayan sido expulsados o que ya no pertenezcan a la institución
- No disponibilidad de tiempo

5. Instrumentos

5.1 Escala de Gratitud de Lima (EGL) de Alarcón (2014)

Desarrollada por Alarcón, en el año 2014, con el propósito de crear un instrumento válido y confiable para medir la gratitud, ya que no se cuenta con diversas escalas que midan esta variable.

La EGL evalúa tres dimensiones: a) reciprocidad (9 ítems), b) obligación moral (7 ítems), c) cualidad sentimental (2 ítems). Y está compuesta por 18 ítems, que expresan afirmaciones favorables o desfavorables hacia la gratitud; éstas fueron puestas en escala de tipo Likert, de cinco alternativas: totalmente de acuerdo, acuerdo, ni acuerdo ni desacuerdo, desacuerdo y totalmente en desacuerdo. Según la clave de calificación de las respuestas, al extremo positivo se le otorga cinco puntos y al extremo negativo un punto. Los puntajes altos indican reacciones positivas hacia la gratitud; por el contrario, los puntajes bajos indican reacciones negativas. En el cuestionario, los reactivos fueron distribuidos aleatoriamente; los ítems 05, 06 y 11 tienen calificación inversa.

Alarcón (2014) mencionó que la confiabilidad se determinó mediante análisis ítem-test, donde se encontraron correlaciones significativas (media de $r = .57.27$). Por lo que la Escala de Gratitud posee alta consistencia interna, Coeficiente Alfa de Cronbach = .90, y para ítems tipificados $\alpha = .91$; Coeficiente Spearman-Brown, longitudes iguales = .87; y Dos mitades de Guttman = .87. La validez del constructo se determinó por Análisis Factorial de Componentes Principales y Rotación Ortogonal (Varímax). Se extrajeron tres factores con altas saturaciones que varían de 0.44 a 0.78. Este análisis ha permitido determinar la compleja estructura interna de la gratitud.

Los baremos utilizados en esta prueba son:

Tabla 4

Baremos de la escala de gratitud

Gratitud	Niveles
18 – 30	Muy bajo
35 – 61	Bajo
68 – 72	Promedio

73 – 77

Alto

78 – 90

Muy alto

Con respecto a las propiedades psicométricas el presente estudio corroboró según el Coeficiente de Alfa de Cronbach y el Coeficiente de Spearman Brow que la escala de gratitud (18 ítems) obtiene una elevada fiabilidad y validez (ver anexo 2).

5.2 Escala de Felicidad de Lima (EFL) de Alarcón (2006)

Este instrumento fue diseñado por Alarcón, en el año 2006, en Perú. Evalúa la felicidad y cuatro dimensiones, según la rotación ortogonal (Varímax): 1) sentido positivo de la vida (11 ítems); 2) satisfacción con la vida (6 ítems); 3) realización personal (6 ítems), y 4) alegría de vivir (4 ítems). Está integrada por 27 ítems de tipo Likert con cinco alternativas de respuesta que va desde “Totalmente de acuerdo” hasta “Totalmente en desacuerdo” en donde al extremo positivo se le otorga 5 puntos y al extremo negativo 1 punto.

Alarcón (2006) encontró en el análisis ítem-test, correlaciones altamente significativas para cada uno de los reactivos ($p < .001$), lo que indica que los ítems miden indicadores de un mismo constructo.

La EFL posee alta consistencia interna, Coeficiente Alfa de Cronbach $\alpha = 0.916$; Coeficiente Spearman-Brown, longitudes iguales $r = 0.884$; y el de Guttman Split-Half $r = 0.882$. Ambas magnitudes de las correlaciones son importantes, respaldan la alta confiabilidad de la escala.

La validez convergente se evaluó a través de correlaciones entre puntajes de felicidad y dimensiones del Inventario de Personalidad de Eysenck, se encontró una correlación positiva y significativa entre felicidad y extraversión ($r = .378$; $p < .01$), mientras que con neuroticismo la relación fue negativa y significativa ($r = -.450$; $p < .01$). Entre felicidad y afectos positivos la correlación fue positiva y significativa ($r = .48$; $p < .01$) y con afectos negativos fue negativa y

significativa ($r = -.51$; $p < .01$). Ambos resultados estuvieron de acuerdo con los obtenidos por otros autores. La validez de constructo se estableció por Análisis Factorial, el análisis de componentes principales y la rotación ortogonal (Varímax). Se agruparon coherentemente los 27 elementos en cuatro factores independientes. El factor 1 agrupa 11 ítems, los factores 2 y 3 tienen cada uno seis ítems y el factor 4 reúne cuatro ítems; cuyos factores con altas saturaciones varían de 0.405 a 0.684.

Antes de iniciar el tratamiento estadístico, se codificaron las respuestas de los ítems redactados en forma inversa a felicidad. Estos ítems son los siguientes: 02, 07, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23 y 26. Según la clave de calificación, se atribuyen puntajes altos a reacciones positivas hacia la felicidad; opuestamente, los puntajes bajos indican baja felicidad.

Los baremos utilizados en esta prueba:

Tabla 5

Baremos de la escala de felicidad

Felicidad	Niveles
1 – 5	Muy bajo
6 – 14	Bajo
15 – 45	Promedio
56 – 70	Alto
71 – 95	Muy alto

Con respecto a las propiedades psicométricas el presente estudio corroboró, según el Coeficiente de Alfa de Cronbach y el Coeficiente de Spearman Brow, que la escala de felicidad (27 ítems) obtuvieron una elevada fiabilidad y validez (ver anexo 2).

6. Proceso de recolección de datos

Se solicitó el permiso al Centro de Investigación de la Universidad Peruana Unión, con la finalidad de conseguir la identificación y autorización de ésta. A su vez, se pidió el permiso correspondiente a los docentes para ingresar a las aulas de clases y realizar la aplicación de las escalas. Éstas fueron administradas en forma colectiva a los estudiantes, quienes manifestaron adecuada colaboración y disposición en el desarrollo de los instrumentos. A continuación, se entregó el consentimiento informado para la autorización personal a los estudiantes de las diferentes carreras que cumplan los requisitos para participar de la investigación. Y se aplicó en los horarios matutinos y vespertinos con la duración de 30 minutos. Además, los datos fueron recogidos en un solo momento con la utilización de dos escalas con respuesta de tipo Likert.

7. Procesamiento y análisis de datos

Para el procesamiento y análisis de datos descriptivos y correlacionales se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 22, así como la prueba de Kolmogorov Smirnov (K-S) para comprobar la normalidad y el estadístico rho de Spearman para analizar la correlación de ambas variables (Balluerka y Vergara, 2002).

Capítulo IV

Resultados y discusión

1. Resultados

1.1. Análisis descriptivo

1.1.1. Nivel de gratitud.

En la tabla 6 se muestra que el 57.7% de la población total, se encuentra en el nivel alto de gratitud. Esto señala que la mayoría de los estudiantes encuestados manifiestan ser amables, honestos, justos, valientes, generosos y joviales. Del mismo modo, se evidencia que en la dimensión obligación moral, el mayor porcentaje de estudiantes se encuentra en nivel alto (61.1%), lo que manifiesta que la mayoría de ellos tiende a retribuir como una regla o norma moral el favor recibido.

Tabla 6

Niveles de gratitud en estudiantes universitarios de 20 a 30 años.

	Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Gratitud	58	14.4%	113	28%	233	57.7%
Reciprocidad	46	11.4%	128	31.7%	230	56.9%
Obligación moral	47	11.6%	110	27.2%	247	61.1%
Cualidad sentimental	73	18.1%	154	38.1%	177	43.8%

1.1.2. Nivel de gratitud según datos sociodemográficos.

Con relación al género, en la tabla 7 se evidencia que de la población, el 63.7% son mujeres y el 48.4% son hombres, ambos presentan altos niveles de gratitud. Además, en la

dimensión de obligación moral el mayor porcentaje de mujeres se sitúa en el nivel alto (64.5%), de la misma manera, el mayor porcentaje de varones se encuentra en el nivel alto (56%); es decir, los participantes desarrollan la gratitud como una regla o norma moral en respuesta de la ayuda recibida.

Tabla 7

Niveles de gratitud según género

	Masculino						Femenino					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gratitud	31	19.5%	51	32.1%	77	48.4%	27	11%	62	25.3%	156	63.7%
Reciprocidad	21	13.2%	52	32.7%	86	54.1%	25	10.2%	76	31%	144	58.8%
Obligación moral	22	13.8%	48	30.2%	89	56%	25	10.2%	62	25.3%	158	64.5%
Cualidad sentimental	35	22%	78	49.1%	46	28.9%	38	15.5%	76	31%	131	53.5%

Respecto a la edad, en la tabla 8 se aprecia que el mayor porcentaje de los estudiantes de entre 26 y 30 años se encuentra en un nivel alto de gratitud (60%). Así también, en la dimensión de obligación moral el mayor porcentaje de los estudiantes, en dichas edades, se encuentra en el nivel alto (65.5%), lo que supone que tienden a ser agradecidos ante un bien recibido, al tener normas morales más establecidas.

Tabla 8

Niveles de gratitud según edad

	20-25 años						26-30 años					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gratitud	45	15.3%	82	27.9%	167	56.8%	13	11.8%	31	28.2%	66	60%
Reciprocidad	34	11.6%	99	33.7%	161	54.8%	12	10.9%	29	26.4%	69	62.7%
Obligación moral	38	12.9%	81	27.6%	175	59.5%	9	8.2%	29	26.4%	72	65.5%
Cualidad sentimental	52	17.7%	109	37.1%	133	45.2%	21	19.1%	45	40.9%	44	40%

En relación a la religión, la tabla 9 muestra que el 61.2% de adventistas presenta un nivel alto de gratitud, mientras que el 40% de otras religiones obtienen un nivel moderado. Por otro lado, en la dimensión de obligación moral, los adventistas se encuentran en un nivel alto (63.8%), mientras que, las personas de otras religiones presentan un nivel alto en la dimensión mencionada (56.7%), quienes demuestran tener principios y reglas morales al ser agradecidos con el favor recibido.

Tabla 9

Niveles de gratitud según religión

	Adventista						Católico						Otros					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gratitud	44	12.8	89	25.9	210	61.2	7	22.6	12	38.7	12	38.7	7	23.3	12	40	11	36.7
Reciprocidad	36	10.5	97	28.3	210	61.2	4	12.9	16	51.6	11	35.5	6	20	15	50	9	30
Obligación moral	39	11.4	85	24.8	219	63.8	3	9.7	17	54.8	11	35.5	5	16.7	8	26.7	17	56.7
Cualidad sentimental	58	16.9	129	37.6	156	45.5	7	22.6	11	35.5	13	41.9	8	26.7	14	46.7	8	26.7

1.2.1. Nivel de felicidad.

Por otro parte, la tabla 10 muestra que, de la población total, el 80.4% se encuentra en el nivel alto de felicidad, lo que señala que la mayoría de los estudiantes encuestados indican tener una adecuada autoestima, son optimistas, altruistas y presentan un apropiado control personal. Asimismo, se aprecia que en la dimensión realización personal los participantes obtienen un nivel alto (61.1%), lo que significa que los participantes presentan autosuficiencia, autonomía y tranquilidad emocional, que son condiciones para conseguir el estado de felicidad completa, que supone la orientación del individuo hacia metas que consideran valiosas para su vida.

Tabla 10

Niveles de felicidad en estudiantes universitarios de 20 a 30 años.

	Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Felicidad	46	11.4%	33	8.2%	325	80.4%
Sentido positivo	48	11.9%	147	36.4%	209	51.7%
Satisfacción con la vida	48	11.9%	126	31.2%	230	56.9%
Realización personal	31	7.7%	126	31.2%	247	61.1%
Alegría de vivir	39	9.7%	156	38.6%	209	51.7%

1.2.2. Nivel de felicidad según datos sociodemográficos.

Con respecto al género, en la tabla 11 se evidencia que de la población, el 82.4% son varones y el 79.2% son mujeres quienes experimentan altos niveles de felicidad. Además, en la dimensión de realización personal los encuestados de género masculino se sitúan en el nivel alto (66.7%), así también, las personas de género femenino obtienen nivel alto en la dimensión mencionada (57.6%); es decir, los participantes presentan condiciones para conseguir el estado de felicidad completa como la autosuficiencia, la autonomía y la tranquilidad emocional.

Tabla 11

Niveles de felicidad según género

	Masculino						Femenino					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Felicidad	15	9.4%	13	8.2%	131	82.4%	31	12.7%	20	8.2%	194	79.2%
Sentido positivo	18	11.3%	64	40.3%	77	48.4%	30	12.2%	83	33.9%	132	53.9%
Satisfacción con la vida	17	10.7%	50	31.4%	92	57.9%	31	12.7%	76	31%	138	56.3%
Realización personal	11	6.9%	42	26.4%	106	66.7%	20	8.2%	84	34.3%	141	57.6%
Alegría de vivir	21	13.2%	50	31.4%	88	55.3%	18	7.3%	106	43.3%	121	49.4%

Asimismo, con relación a la edad, en la tabla 12 se aprecia que el 82.7% que se encuentran entre las edades de 20 a 25 años presenta niveles altos de felicidad. Así también, se demuestra que en la dimensión de realización personal los estudiantes de dichas edades se encuentran en el nivel alto (61.9%), ya que presentan la orientación hacia metas que consideran valiosas para su vida, junto con características como autosuficiencia, autonomía y tranquilidad emocional para conseguir el estado de felicidad completa.

Tabla 12

Niveles de felicidad según edad

	20-25 años						26-30 años					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Felicidad	27	9.2%	24	8.2%	243	82.7%	19	17.3%	9	8.2%	82	74.5%
Sentido positivo	34	11.6%	107	36.4%	153	52%	14	12.7%	40	36.4%	56	50.9%
Satisfacción con la vida	27	9.2%	95	32.3%	172	58.5%	21	19.1%	31	28.2%	58	52.7%
Realización personal	16	5.4%	96	32.7%	182	61.9%	15	13.6%	30	27.3%	65	59.1%
Alegría de vivir	22	7.5%	122	41.5%	150	51%	17	15.5%	34	30.9%	59	53.6%

Finalmente, en relación a la religión, la tabla 13 muestra que la mayoría de adventistas y católicos presenta altos porcentajes en el nivel alto de felicidad (81.9% y 80.6% respectivamente). De la misma manera, en la dimensión de realización personal los adventistas se localizan en un nivel alto (62.7%), lo que significa que presentan orientación hacia metas valiosas y, además, tienen autosuficiencia, independencia y tranquilidad emocional para lograr el estado de felicidad completa.

Tabla 13

Niveles de felicidad según religión

	Adventista						Católico						Otros					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Felicidad	37	10.8	25	7.3	281	81.9	2	6.5	4	12.9	25	80.6	7	23.3	4	13.3	19	63.3
Sentido positivo	37	10.8	113	32.9	193	56.3	3	9.7	18	58.1	10	32.3	8	26.7	16	53.3	6	20
Satisfacción con la vida	38	11.1	93	27.1	212	61.8	2	6.5	18	58.1	11	35.5	8	26.7	15	50	7	23.3
Realización personal	26	7.6	102	29.7	215	62.7	1	3.2	12	38.7	18	58.1	4	13.3	12	40	14	46.7
Alegría de vivir	24	7	126	36.7	193	56.3	3	9.7	18	58.1	10	32.3	12	40	12	40	6	20

1.2. Prueba de normalidad

Para precisar si las variables presentan una distribución normal, se procedió a realizar primero la prueba de normalidad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). En ese sentido, la tabla 14 presenta los datos correspondientes a la variable de felicidad y sus dimensiones, junto con la variable de gratitud. En general, no presentan una distribución normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ($p < 0.05$). Por tanto, para los análisis estadísticos correspondientes se empleará el coeficiente Rho de Spearman.

Tabla 14

Prueba de normalidad de ajuste a la curva normal para la felicidad y gratitud

Instrumentos	Variables	Media	D.E.	K-S	p
Felicidad	Felicidad	2.69	.665	.484	.000
	Sentido positivo de la vida	2.40	.692	.325	.000
	Satisfacción con la vida	2.45	.697	.354	.000
	Realización personal	2.53	.635	.380	.000
	Alegría de vivir	2.42	.662	.327	.000
Gratitud	Gratitud	2.43	.731	.358	.000

* $p < 0.05$

1.3. Correlación entre variables

Respecto al coeficiente de correlación de Spearman entre el nivel de gratitud y felicidad, en la tabla 15 se aprecia que existe relación moderada positiva y altamente significativa entre las variables ($\rho=,324$; $p<0.01$). Es decir, a mayor nivel de gratitud mayor nivel de felicidad. Así mismo, se aprecia que la dimensión de sentido positivo de la vida presenta una relación moderada positiva y altamente significativa con la gratitud ($r=,445$; $p<0.01$). Esta relación obtiene el puntaje más alto, lo que indica que el agradecer el beneficio recibido y la satisfacción que esto conlleva tiende a estar relacionado con actitudes y experiencias positivas hacia la vida.

Tabla 15

Coeficiente de correlación entre felicidad y gratitud

Felicidad	Gratitud	
	rho	p
Felicidad	,324**	,000
Sentido positivo de la vida	,445**	,000
Satisfacción con la vida	,355**	,000
Realización personal	,184**	,000
Alegría de vivir	,368**	,000

** La correlación es significativa al nivel 0.01

Asimismo, en la tabla 16 se evidencia que el 89.7% de la población manifiesta niveles altos de gratitud y felicidad. Además, se aprecia que la dimensión que obtiene el puntaje más alto es la de satisfacción con la vida, que pertenece a felicidad y a su vez, se relaciona con niveles altos de gratitud (71.2%). Lo que significa que las personas que expresan agradecimiento suelen experimentar mayor satisfacción por lo que han alcanzado y mayor tranquilidad emocional.

Tabla 16

Niveles de gratitud con las dimensiones de felicidad

		Gratitud					
		Bajo		Moderado		Alto	
		n	%	n	%	n	%
Felicidad	Bajo	20	34.5%	15	13.3%	11	4.7%
	Moderado	9	15.5%	11	9.7%	13	5.6%
	Alto	29	50%	87	77%	209	89.7%
Sentido positivo de la vida	Bajo	21	36.2%	17	15%	10	4.3%
	Moderado	24	41.4%	62	54.9%	61	26.2%
	Alto	13	22.4%	34	30.1%	162	69.5%
Satisfacción con la vida	Bajo	18	31%	17	15%	13	5.6%
	Moderado	20	34.5%	52	46%	54	23.2%
	Alto	20	34.5%	44	38.9%	166	71.2%
Realización personal	Bajo	11	19%	10	8.8%	10	4.3%
	Moderado	23	39.7%	36	31.9%	67	28.8%
	Alto	24	41.4%	67	59.3%	156	67%
Alegría de vivir	Bajo	16	27.6%	13	11.5%	10	4.3%
	Moderado	24	41.4%	65	57.5%	67	28.8%
	Alto	18	31%	35	31%	156	67%

2. Discusión

En cuanto al análisis de relación entre gratitud y felicidad, en el presente estudio se corroboró que sí existe relación altamente significativa y positiva entre las variables de estudio ($\rho=,324$; $p<0.01$), es decir que a mayor gratitud, mayor grado de felicidad experimentan los estudiantes universitarios. Similares resultados fueron encontrados en el estudio realizado por Alarcón y Caycho (2015) en el Perú, donde la gratitud y felicidad se correlacionaron positiva y significativamente. De esto se deduce que las personas agradecidas tienden a desarrollar un mayor grado de emociones positivas, presentando características prosociales como empatía, capacidad para perdonar, servicio y demuestran apoyo emocional hacia los demás, es así que la gratitud motiva el comportamiento prosocial, por lo que las personas con estas

características están más relacionadas con el afecto positivo, el bienestar y la felicidad. Asimismo, los jóvenes que tienen el agrado y la satisfacción de corresponder a una persona de quien ha recibido un favor, tienen más probabilidad de experimentar alegría, satisfacción consigo mismo y perciben la vida como maravillosa (McCullough, Emmons y Tsang, 2002; McCullough et al., 2001; Alarcón y Caycho, 2015; Diener, 2000).

Además, se encuentra relación altamente significativa entre gratitud y sentido positivo de la vida ($\rho=,445$; $p<0.01$). Esto coincide con el estudio realizado por Lambert, Fincham y Stillman (2012) quienes demostraron que existe relación entre ellas, señalando que la gratitud impulsa a las personas a experimentar un sentido positivo de la vida y cambia las experiencias negativas por experiencias potencialmente positivas, tales como felicidad, libertad y cumplimiento de metas vitales. Estas experiencias producirán emociones positivas como la alegría, el amor, el humor, la fluidez, la elevación y la creatividad que disminuyen los síntomas depresivos (vacío existencial, pesimismo, tristeza, desesperanza). Según el enfoque positivista, Seligman (2002) refirió que el sentido positivo de la vida se genera a través de las emociones positivas que experimenta el ser humano. Con base en ello Fredrickson (2009) postuló que la gratitud es una de las diez emociones positivas frecuente en la vida cotidiana de las personas y que permite tener un sentido positivo de la vida. Es decir, los estudiantes que mostraron alegría, afecto, humor, fluidez y creatividad como emociones positivas, también demostraron tener una conducta agradecida, reflejando actitudes, experiencias y sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida, lo que significa estar libre de estados depresivos profundos, como menciona Alarcón (2006) que el sentido positivo de la vida es la ausencia de sufrimiento.

Del mismo modo, gratitud y satisfacción con la vida están relacionadas significativamente ($\rho=.355$; $p<0.01$). En una investigación realizada por Froh, Emmons, Card, Bono y Wilson (2011) se encontró que la gratitud se relacionó con diversos factores, entre ellos la satisfacción con la vida, lo que evidencia que los jóvenes en estudio eran más agradecidos y a su vez, estaban más satisfechos con la vida (Froh, Sefick y Emmons, 2008; Froh, Yurkewicz y Kashdan, 2009; Emmons, 2007; Alarcón y Caycho, 2015). Para Csikszentmihalyi (2004) un factor que contribuye a la satisfacción con la vida es realizar actividades que representen retos en las que sea necesario una concentración completa, y que requieran el desarrollo de habilidades, experimentando gozo (flujo) más que experiencias placenteras (hedonismo). En relación a ello, Seligman (2003) señaló que al experimentar gozo, se aprecia los aspectos buenos de la vida y se percibe satisfacción con la misma, que son respuestas emocionales que acompañan el reconocimiento típico de agradecimiento, que a su vez permite el desarrollo de gratitud por los logros alcanzados. Es decir, que la satisfacción con la vida es considerada un aspecto afectivo de la gratitud.

Así también, en cuanto a la relación entre la dimensión de realización personal y gratitud, el coeficiente rho de Spearman muestra un grado de intensidad de ($\rho=.184$, $p=0.000$), que indica que la relación es débil pero altamente significativa. En cuanto a la relación Maslow (1973) menciona que una persona que haya alcanzado la realización personal presenta 16 características y una de ellas es la necesidad de trascendencia, que hace referencia a la necesidad de contribuir a la humanidad por medio del servicio y la gratitud y tener un sentido de obligación moral hacia otros. Esto coincide con el aporte de Peterson y Seligman (2004) desde el enfoque de la psicología positiva, en el cual se mencionan que si una persona evidencia virtud de trascendencia, es decir que se conecte con el universo y le dé significado a

su vida, experimentará gratitud; lo que explica que una persona que culmine el proceso de autorrealización, tiende a desarrollar características que harán de él una persona grata. Sin embargo, en la presente investigación los resultados evidencian relación débil. Esto podría ser explicado por Vaillant (1979) y Huberman (1974) quienes manifiestan que los jóvenes de 20 a 30 años están en la etapa de establecimiento que se caracteriza por estar enfocados en uno mismo y satisfacer sus necesidades personales, tales como seguir su identidad social a través del trabajo, carrera y oficio, lograr un puesto determinado, conseguir una ideología propia, elegir al compañero para su vida y presentar una buena imagen de sí mismo. Según Maslow (1973) estas características pertenecen al primer proceso para alcanzar la autorrealización, por lo tanto la gratitud podría experimentarse en niveles bajos.

Igualmente, gratitud y alegría de vivir se encuentran relacionadas significativamente ($r=,368$; $p<0.01$). Como lo menciona Froh, Yurkewicz y Kashdan (2009) en su estudio, el estado de ánimo agradecido indica mayor bienestar subjetivo, en el que se experimenta niveles altos de felicidad y optimismo; es decir, los estudiantes al ser gratos con los demás, son conscientes de todo lo bueno que les sucede y a su vez, sienten que la vida es maravillosa, rescatando experiencias positivas de ella; lo que conlleva a manifestar agradecimiento, apreciación a la vida, sensación de bienestar, y por ende, tener una vida alegre y llena de optimismo, donde se espera que el futuro ofrezca resultados favorables y logren resolver los problemas con actitud positiva (McCullough et al., 2001; Watkins, 2004; Alarcón y Caycho, 2015). Alarcón (2006) desarrolla la dimensión de alegría de vivir con base en los indicadores que señalan lo maravilloso que es vivir, sentirse generalmente bien y manifestar alegría. Por su parte, Seligman (2002) refirió que la alegría construye en el individuo diferentes habilidades, tales como la creatividad, amplía la flexibilidad de pensamiento y el lado artístico, las cuales se

convierten en recursos perdurables y pueden utilizarse a lo largo de la vida. Según Fredrickson (2009) la alegría y la gratitud pertenecen a las diez emociones positivas (gozo, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, asombro y amor), que son frecuentes y necesarias en el ser humano. En este sentido, se señala que el desarrollo continuo de alegría y gratitud, permite al ser humano vivir experiencias positivas, favoreciendo el bienestar emocional, el desarrollo de la resiliencia y la ampliación de pensamiento.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

1. Conclusiones

- De acuerdo a los datos presentados y los resultados obtenidos en la presente investigación sobre la relación que existe entre gratitud y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima, se arriba a las siguientes conclusiones.
- Con respecto al objetivo general, se encontró que sí existe relación altamente significativa entre gratitud y felicidad ($\rho=,324$; $p<0.01$) en estudiantes de una universidad privada de Lima. Es decir, que los estudiantes que tienen la capacidad de agradecer el favor recibido tienden a experimentar mayor grado de felicidad.
- Por otro lado, de acuerdo al primer objetivo específico se encontró relación altamente significativa entre gratitud y sentido positivo de la vida ($\rho=,445$; $p<0.01$). Lo que indica que los estudiantes que manifiestan tener emociones positivas, también demuestran tener una conducta agradecida.
- Del mismo modo, con relación al segundo objetivo específico se evidenció que la gratitud y la satisfacción con la vida están relacionadas significativamente ($\rho=,355$; $p<0.01$). Lo que señala que los estudiantes que experimentaron mayores niveles de gratitud se sienten más satisfechos por lo que alcanzaron en la vida y esto les genera mayor bienestar.

- Así también, en cuanto al tercer objetivo, la relación entre la dimensión de realización personal y gratitud, el coeficiente rho de Spearman muestra un grado de intensidad de ($\rho=.184$, $p=0.000$), que indica que la relación es débil pero altamente significativa. Es decir, la gratitud se evidencia en niveles bajos, esto podría deberse dado que los jóvenes en esta etapa están enfocados en uno mismo y aun no culminan el proceso de autorrealización ni presentan las características necesarias para tener una adecuada conducta agradecida.
- Asimismo, en lo referente al último objetivo específico se halló que gratitud y alegría de vivir se encuentran relacionadas significativamente ($.368$; $p<0.01$). Se expone que los estudiantes al ser gratos con los demás, son conscientes de todo lo bueno que les sucede y a su vez, sienten que la vida es maravillosa, rescatando experiencias positivas de ella.

2. Recomendaciones

- Considerar otras variables de estudio que se asocien a la gratitud, tales como espiritualidad o religiosidad, estrategia de afrontamiento al estrés, habilidades sociales, conductas prosociales y relación entre parejas.
- Ampliar el tamaño de la muestra con la finalidad de lograr mayor comprensión del comportamiento de ambas variables.
- Realizar estudios comparativos diferenciando los niveles de gratitud entre diferentes creencias religiosas.
- Implementar programas de fortalecimiento orientado a optimizar la capacidad de gratitud del estudiante.

- Construir nuevos instrumentos tanto de felicidad como de gratitud, validados para las diversas poblaciones.

Referencias

- Asociación Casa Editora Sudamericana. (2011). *Comentario bíblico adventista*. Argentina: ACES
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99–106. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1/v40n1a10.pdf>
- Alarcón, R. (2014). Construcción y Valores Psicométricos de una Escala Para Medir la Gratitud. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(2), 1520–1534. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3589/358933347006.pdf>
- Alarcón, R. & Caycho, T. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. *Psychologia: Avances de La Disciplina*, 9(1), 59–69. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297233780004.pdf>
- Alarcón, R. & Morales, C. (2012). Relaciones entre Gratitud y Variables de Personalidad. *Acta de Investigación Psicológica*, 2(2), 699–712. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v2n2/v2n2a8.pdf>
- Allport, G. (1970). *La personalidad, su configuración y desarrollo*. Barcelona: Herder.
- Amador, L., Monreal, C. & Marco, M. (2001). El adulto: etapas y consideraciones para el aprendizaje. *Eúphoros*, 3, 97–112. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1183063.pdf> <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1183063>
- Arias, G. & Walter, L. (2015). Carl Rogers y la terapia centrada en el cliente. *Unifé*, 23(2), 141–147. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_2/W.Arias.pdf
- Arias, W., Yepez, L., Núñez, A., Oblitas, A., Pinedo, S., Masías, M. & Hurtado, J. (2013).

- Felicidad , depresión y creencia en la benevolencia humana en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados. *Propósitos Y Representaciones*, 1(2), 83–103. doi:10.20511/pyr2013.v1n2.32
- Balluerka, N. & Vergara, I. (2002). *Diseños de investigación experimental en psicología*. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=F6g6mEqC8CIC&printsec=frontcover&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false
- Bandura, A. (1999). Moral Disengagement in the Perpetration of Inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 3(3), 193–209. doi:10.1207/s15327957pspr0303_3
- Barragán, A. (2012). Psicología positiva y humanismo: premisas básicas y coincidencias en los conceptos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1512–1529. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pub/files/assets/common/downloads/publication.pdf>
- Bartlett, M. & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior. Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319–325. doi:10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x
- Barusch, A. (1999). Religion, adversity and age: Religious experiences of low-income elderly women. *Journal of Sociology and Social Welfare*, 26(1), 125–142. doi:10.1525/sp.2007.54.1.23.
- Bernabé, G. (2012). *La gratitud como actitud existencial: Papel predictivo de la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida*. Recuperado de <https://www.educacion.gob.es/teseo/createpdf?origen=3&idFicha=329351>
- Bernabé, G. (2014). *Psicología de la Gratitud. Integración de la Psicología Positiva y Humanista*. Recuperado de <http://www.cuadernosartesanos.org/Psicologia/2015/cdp01.pdf>

- Bernabé, G., García, J. & Gallego, J. (2014). Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: El cuestionario de gratitud-20 ítems (G-20). *Anales de Psicología*, 30(1), 278–286. doi:10.6018/analesps.30.1.135511
- Bisquerra, R. (2010). *Educación emocional y bienestar*. España: Wolters Kl.
- Blumenfeld, W. (1962). *Fundamentos de la ética y el principio generalizado de gratitud*. Perú: Imprenta Unión.
- Bono, G. & McCullough, M. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20(2), 147–158. doi:10.1891/jcop.20.2.147
- Buck, R. (1999). The biological affects: A typology. *Psychological Review*, 106(2), 301–336. doi:10.1037/0033-295X.106.2.301
- Caycho, T. (2010). Alarcón, R. (2009). Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva. *Revista de Psicología*, 28(2), 411–414. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3378/337829515008.pdf>
- Caycho, T. (2011). El concepto de gratitud desde una perspectiva psicológica. *Revista Psicológica Trujillo*, 13(1), 105–112. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v13_2011_1/pdf/a08.pdf
- Caycho, T. & Castañeda, M. (2015). Felicidad Y Optimismo En Adolescentes Y Jóvenes Peruanos Y Paraguayos : Un Estudio Predictivo. *Salud & Sociedad*, 3(6), 250–263. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4397/439744554005.pdf>
- Compañía peruana de estudios de mercados y opinión pública S.A.C. (2013). *Estudio de opinión pública: Grado de Felicidad de los peruanos*. Lima, Perú. Recuperado de http://cpi.pe/images/upload/paginaweb/archivo/23/OP_201311_02.pdf

- Compte, A. (1996). *Pequeño tratado de las grandes virtudes*. Madrid: Espasa. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/94541109/Andre-Comte-Sponville-Pequeno-tratado-de-las-grandes-virtudes>
- Consentino, A. (2010). Evaluación de las virtudes y fortalezas humanas en la población de habla hispana. *Psicodebate: Psicología, Cultura Y Sociedad.*, 10(3), 55–64. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5645348.pdf>
- Cornachione, M. (2006). *Psicología del desarrollo: Adulthood, aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Argentina: Brujas.
- Covarrubias, C. & Mendoza, M. (2013). La teoría de autoeficacia y el desempeño docente: El caso de Chile. *Estudios Hemisféricos Y Polares*, 4(2), 107–123. Recuperado de <http://www.hemisfericosypolares.cl/articulos/048-Covarrubias-Lira-Autoeficacia-Desempeno-Docente-Chile.pdf>
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad*. España: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad* (10a ed.). España: Kairós.
- Delgado, J. (1988). *La felicidad*. España: Ediciones Temas de Hoy
- Denegri, M., García, C. & González, N. (2015). Definición de bienestar subjetivo en adultos jóvenes profesionales chilenos. Un estudio con redes semánticas naturales. *Revista CES Psicología*, 8(1), 77–97. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4235/423539425006.pdf>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *The American Psychologist*, 55(1), 34–43. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34

- Eid, M. & Larsen, R. (2008). *The science of subjective well-being*. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=uoD1Ly9CeRAC&printsec=frontcover&dq=subjective+well-being&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=subjective+well-being&f=false
- Emmons, R. (2007). *¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacerte feliz*. España: Ediciones B.
- Emmons, R. (2008). Gratitude, subjective well-being, and the brain. En Eid, M. & Larsen, R. (Eds.), *The Science of Subjective Wellbeing* (pp. 469–489). New York: Guilford Press.
- Emmons, R. & McCullough, M. (2003). *The psychology of gratitude*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Qz4nhZ3ZMmgC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Emmons,+R.+y+McCullough,+M.+\(2003\).+The+psychology+of+gratitude.+book&ots=CGK9k0Ec0h&sig=_mFWN0b9H8D1m9nfMuP7PhK4uDo#v=onepage&q=Emmons%2C R. y McCullough%2C M. \(2003\). The psych](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Qz4nhZ3ZMmgC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Emmons,+R.+y+McCullough,+M.+(2003).+The+psychology+of+gratitude.+book&ots=CGK9k0Ec0h&sig=_mFWN0b9H8D1m9nfMuP7PhK4uDo#v=onepage&q=Emmons%2C+R.+y+McCullough%2C+M.+(2003).+The+psych)
- Emmons, R. & Sheldon, C. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. En Snyder, C. & Lopez, S. (Eds.), *Handbook of positive psychology*. (pp. 459–471). London: Oxford University Press.
- Erikson, E. (1985). *El ciclo vital completo*. México: Paidós.
- Fernández, M. (2009). Construyendo nuestra felicidad para ayudar a construirla. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, 23(3), 231–269. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/274/27419066013.pdf>
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109, 119–153. doi:10.1086/233876
- Frankl, V. (1984). *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Recuperado de [http://www.mercaba.org/Libros/frankl, viktor e - el hombre doliente.pdf](http://www.mercaba.org/Libros/frankl,+victor+e+-+el+hombre+doliente.pdf)
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido* (20a ed.). Recuperado de

https://markeythink.files.wordpress.com/2011/04/el_hombre_en_busca_de_sentido_viktor_frankl.pdf

Fredrickson, B. (2009). *Vida positiva*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.

Freud, S. (1905). *Tres ensayos sobre teoría sexual*. España: El país.

Froh, J., Emmons, R., Card, N., Bono, G. & Wilson, J. (2011). Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 289–302. doi:10.1007/s10902-010-9195-9

Froh, J., Sefick, W. & Emmons, R. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233. doi:10.1016/j.jsp.2007.03.005

Froh, J., Yurkewicz, C. & Kashdan, T. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633–650. doi:10.1016/j.adolescence.2008.06.006

Helliwell, J., Layard, R. & Sachs, J. (2015). *World Happiness Report 2015*. Recuperado de <http://worldhappiness.report/wp-content/uploads/sites/2/2015/04/WHR15.pdf>

Hernández, R., Fernandez, C. & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4a ed.). México: Mc. Graw-Hill. Recuperado de https://investigar1.files.wordpress.com/2010/05/1033525612mtis_sampieri_unidad_11.pdf

Huberman, A. (1974). *Algunos modelos sobre el aprendizaje en los adultos y los cambios en la adultez*. Strasbourg: Council of Europe.

Jodar, M., Pérez, M., Silvestre, N. & Solé, M. (1996). *Psicología evolutiva: Adolescencia, edad adulta y vejez*. Barcelona: Ceac.

Kail, R. & Cavanaugh, J. (2008). *Desarrollo humano* (3a ed.). México: Cengage.

- Kohlberg, L. (1971). *Stages of moral development according to Kohlberg*. Recuperado de [http://info.psu.edu.sa/psu/maths/Stages of Moral Development According to Kohlberg.pdf](http://info.psu.edu.sa/psu/maths/Stages_of_Moral_Development_According_to_Kohlberg.pdf)
- Köhler, C. (1960). *Aduldez*. Madrid: Razón y Fe.
- Lambert, N., Fincham, F. & Stillman, T. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion*, 26(4), 602–614. doi:10.1080/02699931.2011.595393
- Levinson, D. (1983). *Hacia una concepción del curso de la vida adulta*. Barcelona: Grijalbo.
- Lowe, J. (1978). *La educación de adultos. Perspectivas mundiales*. Salamanca: Sígueme.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad. Un método para conseguir el bienestar*. Barcelona: Urano.
- Maslow, A. (1973). *El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós.
- Maslow, A. (1975). *Motivación y personalidad*. Barcelona: Sagitario.
- Maslow, A. (1987). *La personalidad creadora*. Barcelona: Kairós.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad* (3a ed.). Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=8wPdJ2Jzqg0C&printsec=frontcover&dq=teoria+de+las+necesidades+de+abraham+maslow&hl=es419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=teoria de las necesidades de abraham maslow&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=8wPdJ2Jzqg0C&printsec=frontcover&dq=teoria+de+las+necesidades+de+abraham+maslow&hl=es419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=teoria+de+las+necesidades+de+abraham+maslow&f=false)
- McCullough, M., Emmons, R. & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. doi:10.1037//0022-3514.82.1.112
- McCullough, M., Kilpatrick, S., Emmons, R. & Larson, D. (2001). Is Gratitude a Moral

- Affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249–266. Recuperado de <http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/8McCullough-GratitudeMoralAffect.pdf>
- Miech, R. (2002, october). The more interesting and / or consequential your research, the more likely your measures will be contested. *Ponencia Conferida En El Curso Internacional Métodos de Investigación En Salud Mental Y Consumo de Drogas*.
- Moyano, N. (2010). Gritud en la Psicología Positiva. *Psicodebate*, 1(10), 11–15. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5645399.pdf>
- Moyano, N. (2011). Gritud en la Psicoterapia Cognitiva: elementos para su inclusión. *Psicodebate. Psicología, Cultura Y Sociedad*, 1(11), 9–14. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5645399.pdf>
- Murillo, L. & López, P. (2014). Propósito de vida y felicidad. *Investigación Formativa*, 1(18), 1–23. Recuperado de [http://dspace.poligran.edu.co/bitstream/10823/567/1/Proposito de vida y felicidad.pdf](http://dspace.poligran.edu.co/bitstream/10823/567/1/Proposito%20de%20vida%20y%20felicidad.pdf)
- Myers, D. & Diener, E. (1996). The Pursuit of Happiness. *Scientific American*, 1, 54–56. Recuperado de [http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Pursuit.Happ.scientific american.pdf](http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Pursuit.Happ.scientific%20american.pdf)
- Nowak, M. & Roch, S. (2007). Upstream reciprocity and the evolution of gratitude. *Proceedings of the Royal Society of London, B: Biological Sciences*, 2(74), 605–609. doi:10.1098/rspb.2006.0125
- Núñez, M., González, G. & Realpozo, R. (2015). Relación entre autoestima y felicidad desde la psicología positiva en estudiantes de enfermería intercultural. *Enfermería Actual En Costa Rica*, 4321(29), 1–17. doi:10.15517/revenf.v0i29.19726

- Papalia, D. (1997). *Desarrollo humano*. México: Mc. Graw-Hill.
- Papalia, D. & Wendkos, S. (1992). *Desarrollo humano* (4a ed.). Colombia: Mc. Graw-Hill.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. Recuperado de <http://www.viacharacter.org/blog/wp-content/uploads/2013/12/Character-strengths-well-being-Park-Peterson-Seligman-2004.pdf>
- Pawelski, J. (2007). *Taller de psicología positiva*. México: Grupo Campos Elíseos.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). Open Mindedness. Judgment, Critical Thinking. En Peterson, C. & Seligman, M. (Eds.). *Character strengths and virtues: a handbook and classification* (pp. 143-159). Recuperado de https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=vKzmCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR9&ots=sQmj5IlcyW&sig=i7aTr90xnHvZopO2O5ReXo3uFKg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Piaget, J. (1973). *Psicología y epistemología*. Barcelona: Ariel.
- Quiceno, J. & Vinaccia, S. (2014). Calidad de vida en adolescentes: Análisis desde las fortalezas personales y las emociones negativas. *Terapia Psicológica*, 32(3), 185–199. doi:10.4067/S0718-48082014000300002
- Radio Programas del Perú. (2012). Sepa por qué los peruanos no somos tan felices. Recuperado de <http://rpp.pe/vida-y-estilo/salud/sepa-por-que-los-peruanos-no-somos-tan-felices-noticia-470301>
- Real Academia Española de la Lengua. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22a ed.). España: Artes Gráficas.
- Rice, F. (1997). *Desarrollo humano, estudio del ciclo vital* (2a ed.). Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=ZnHbCKUCtSUC&pg=PA534&dq=Schaie+y+su>

+modelo+de+desarrollo+cognitivo&hl=es_419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Schaie y su modelo de desarrollo cognitivo&f=false

- Rogers, C. (2000). *El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica* (17a ed.). Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=4h4TZrqwm7AC&printsec=frontcover&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false
- Rojas, T. (2015). Felicidad en jóvenes miembros de la Soka Gakkai Internacional de Lima. *Persona*, 18, 105–121. Recuperado de <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/download/501/475>.
- Román, R. & Montero, M. (2013). Repensar El Hedonismo: De La Felicidad En Epicuro a La Sociedad Hiperconsumista De Lipovetsky. *Series Filosóficas*, 31, 191–210. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/endoxa/article/viewFile/9371/8928>
- Salanova, M. & Llorens, S. (2016). Hacia una psicología positiva aplicada. *Papeles Del Psicólogo*, 37(3), 161–167. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pub/files/assets/common/downloads/publication.pdf>
- Salgado, A. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. *Liberabit, Revista de Psicología*, 15(2), 133–141. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/686/68611924007.pdf>
- Schaie, K. (1996). *Intellectual development in adulthood: The Seattle longitudinal study*. Recuperado de <https://www.ucl.ac.uk/medical-education/reprints/1997-BJDP-Review-Schaie-IntellectualDevelopment.pdf>
- Schultz, D. & Schultz, S. (2011). *Teorías de la personalidad*. México: Cengage.
- Segura, M. & Ramos, V. (2009). Psicología de la felicidad. *Unifé*, 17(1), 10–20. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/mdelcsegura.pdf>

- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad I*. España: Vergara.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410
- Tarragona, M. (2012). Fundamentos de la psicología positiva. En Tapia, A., Tarragona, M. & González, M. (Eds.), *Psicología Positiva* (pp. 35-60). México: Trillas.
- Vaillant, G. (1979). Health Consequences of Adaptation to Life. *The American Journal of Medicine*, 67, 732. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/sdfe/pdf/download/pii/0002934379907265/first-page-pdf>
- Veloso, C., Cuadra, A., Antezanaz, I., Avendaño, R. & Fuentes, L. (2013). Relación entre Inteligencia Emocional, Satisfacción Vital, Felicidad Subjetiva y Resiliencia en funcionarios de Educación Especial. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 39(2), 355–366. doi:10.4067/S0718-07052013000200022
- Watkins, P. (2004). Gratitude and subjective wellbeing. En Emmons, R. & McCullough, M. (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 167–192). New York: Oxford University Press. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=Qz4nhZ3ZMmgC&printsec=frontcover&dq=Emmons-+The+psychology+of+gratitude&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwilgpSb0b-_NAhVG7B4KHV4uDCAQ6AEIJTAA#v=onepage&q&f=false
- White, E. (2007). *Mente, carácter y personalidad*. (Tomo II). Argentina: ACES.
- White, E. (2009). *Cada día con Dios*. Argentina: ACES.
- White, E. (2011). *Dios nos cuida*. Argentina: ACES.
- Yamamoto, J. & Feijoo, A. (2007). Componentes émicos del bienestar. Hacia un modelo

alternativo de desarrollo. *Revista de Psicología*, 25(2), 198–231. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rp/v25n2/v25n2a04.pdf>

Anexo 1

Instrumentos de recolección de datos

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Escala de Felicidad y Escala de Gratitud

Hola, mi nombre es **Susana Thalia Leon Lopez** y **Ethel Priscilla Hidalgo Gomez**, estudiantes del **X ciclo** de la carrera de **psicología** de la Universidad Peruana Unión. Juntas estamos realizando un proyecto con dos escalas de medición. Ambas escalas tienen como propósito **recolectar información concerniente a la felicidad y gratitud**. Y dicha información **permitirá determinar si existe relación significativa entre gratitud y felicidad en los estudiantes**.

Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatoria llenar dichas escalas si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda ambas escalas, así mismo puede dejar de llenarlo en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribirme a **susileon_13marz@hotmail.com** o a **ethelpriscilla123@gmail.com**

He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio.

A continuación, se detallan las instrucciones para el llenado de las escalas.

ESCALA DE GRATITUD DE LIMA
(Alarcón, 2014)

Datos personales:

Edad: _____

Género: () Masculino () Femenino

Estado civil: () Soltero () Casado / Conviviente () Divorciado / Separado

Año académico: _____ **Facultad:** _____ **Religión:** _____

Nivel socioeconómico: _____

Lugar de procedencia: () Costa () Sierra () Selva () Extranjero

Instrucciones:

Más abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la escala para indicar su grado de aceptación o de rechazo a cada una de las frases. Marque su respuesta con **X**. No hay respuestas buenas ni malas.

Escala:

Totalmente en desacuerdo (TD)	En desacuerdo (D)	Ni de acuerdo ni en desacuerdo (¿)	De acuerdo (A)	Totalmente de acuerdo (TA)
1	2	3	4	5

Ítems	(TD)	(D)	(¿)	(A)	(TA)
1. Hay muchas cosas en la vida por las que estoy agradecido.					
2. Debemos agradecer el beneficio recibido por más pequeño que sea.					
3. Nunca olvidaré lo que otros han hecho por mí.					
4. Es una obligación moral agradecer lo que hemos recibido.					
5. No tengo porqué agradecer el favor que me han hecho.					
6. La gratitud termina cuando se pagan los favores recibidos.					
7. Es difícil olvidar a quienes me hicieron un favor.					
8. Me es fácil elogiar a una persona bondadosa.					
9. Me considero una persona agradecida.					
10. Me preocupo por corresponder a la persona que me hizo un favor cuando más lo necesitaba.					
11. La recompensa a la persona que me ayudó pone fin a la gratitud que le debía.					
12. Me siento muy contento cuando correspondo a la persona que me hizo un favor.					
13. Considero valiosos los beneficios que he recibido.					
14. Lo que somos y lo bueno que tenemos, no lo hemos conseguido solos.					
15. La persona generosa merece reconocimiento de los demás.					
16. La gratitud nunca termina.					
17. Guardo en la memoria a quienes generosamente me ayudaron.					
18. Es una obligación moral corresponder a quienes me ayudaron					

ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA
(Alarcón, 2006)

Ítems	TD	D	¿	A	TA
1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.					
2. Siento que mi vida está vacía.					
3. Las condiciones de mi vida son excelentes					
4. Estoy satisfecho con mi vida.					
5. La vida ha sido buena conmigo.					
6. Me siento satisfecho con lo que soy.					
7. Pienso que nunca seré feliz.					
8. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.					
9. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.					
10. Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.					
11. La mayoría del tiempo me siento feliz.					
12. Es maravilloso vivir.					
13. Por lo general me siento bien.					
14. Me siento inútil.					
15. Soy una persona optimista.					
16. He experimentado la alegría de vivir.					
17. La vida ha sido injusta conmigo.					
18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.					
19. Me siento un fracasado.					
20. La felicidad es para algunas personas, no para mí.					
21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.					
22. Me siento triste por lo que soy.					
23. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos					
24. Me considero una persona realizada.					
25. Mi vida transcurre plácidamente.					
26. Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.					
27. Creo que no me falta nada.					

Anexo 2

Fiabilidad y validez

La fiabilidad global del cuestionario de gratitud y de sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. Se puede observar en la tabla 17 que la consistencia interna global de la escala (18 ítems) en la muestra estudiada es de ,851 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad. En relación a las dimensiones, se aprecia que reciprocidad tiene el coeficiente Alpha de Cronbach más alto con un valor de ,815 seguido de la dimensión obligación moral con un Alpha de ,739. Mientras que, la dimensión de cualidad sentimental obtiene un Alpha de ,510 siendo el puntaje más bajo.

Tabla 17

Estimaciones de consistencia interna de la escala de gratitud

Sub dimensiones	Nº de ítems	Alpha
Reciprocidad	9	,815
Obligación moral	7	,739
Cualidad sentimental	2	,510
Gratitud	18	,851

Así también, la fiabilidad global del cuestionario de felicidad y de sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. Se puede observar en la tabla 18 que la consistencia interna global de la escala (27 ítems) en la muestra estudiada es de ,920 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad. En relación a las dimensiones, se aprecia que sentido positivo de la vida tiene el coeficiente Alpha de Cronbach más alto con un valor de ,857 seguido de la dimensión satisfacción con la vida con un Alpha de ,798. Asimismo, la dimensión de alegría de vivir obtiene un Alpha de ,749 y, por último, la dimensión de realización personal presenta un

Alpha de ,708. Todas las dimensiones superan el punto de corte igual a ,70 considerado como indicador de una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica (Miech, 2002).

Tabla 18

Estimaciones de consistencia interna de la escala de felicidad

Sub dimensiones	Nº de ítems	Alpha
Sentido positivo de la vida	11	,857
Satisfacción con la vida	6	,798
Realización personal	6	,708
Alegría de vivir	4	,749
Felicidad	27	,920

Además, los resultados de la validez de constructo de la escala de gratitud se realizó por el método de análisis de sub – test. Como se observa en la tabla 19, los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que el Cuestionario presenta validez de constructo. Del mismo modo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de los componentes del constructo y el constructo en su globalidad en su mayoría son fuertes, excepto el subtest de cualidad sentimental que obtiene un puntaje de correlación de ,496 siendo el más bajo; sin embargo, se aprecia que las correlaciones son altamente significativas ($p < 0.01$); estos datos evidencian la existencia de validez de constructo del instrumento.

Tabla 19

Correlaciones sub test - test para la escala de gratitud

Sub test	Test	
	r	p
Reciprocidad	,894	,000
Obligación moral	,895	,000
Cualidad sentimental	,496	,000

*p<0.01

Por último, en la tabla 20 se presenta los resultados de la escala de felicidad sobre la validez de constructo por el método de análisis de sub – test. La relación entre un subtest y el test puede expresarse por coeficientes de correlación. Como se observa en la tabla, los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que el Cuestionario presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de los componentes del constructo y el constructo en su globalidad son fuertes, además de ser altamente significativas (p<0.01); estos datos evidencian la existencia de validez de constructo del instrumento.

Tabla 20

Correlaciones sub test - test para la escala de felicidad

Sub test	Test	
	r	p
Sentido positivo de la vida	,911	,000
Satisfacción con la vida	,877	,000
Realización personal	,773	,000
Alegría de vivir	,802	,000

*p<0.01