



Anales de Psicología
ISSN: 0212-9728
servpubl@fcu.um.es
Universidad de Murcia
España

Bernabé-Valero, Gloria; García-Alandete, Joaquín; Gallego-Pérez, José F.
Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: el Cuestionario de Gratitud-20
ítems (G-20)
Anales de Psicología, vol. 30, núm. 1, enero-, 2014, pp. 278-286
Universidad de Murcia
Murcia, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16729452029>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: el Cuestionario de Gratitud–20 ítems (G-20)

Gloria Bernabé-Valero^{1*}, Joaquín García-Alandete¹ y José F. Gallego-Pérez¹

¹ Universidad Católica de Valencia “San Vicente Mártir” (España)

Resumen: Se desarrolló una escala para la medición de la gratitud. Un banco inicial de 50 ítems, contruados y revisados siguiendo criterios precisos, se administró a 330 universitarios españoles (242 mujeres, 72.5%; 88 hombres), con edades comprendidas entre 18 y 43 años, $M = 23.33$, $DT = 4.87$. Un Análisis Factorial Exploratorio dio lugar a una solución terminal de 20 ítems con una estructura interna de 4 factores, que se denominó *Cuestionario de Gratitud–20 Ítems*. Un Análisis Factorial Confirmatorio sobre la matriz de correlaciones policóricas mostró un adecuado ajuste de la escala. La escala y las componentes presentaron consistencia interna entre aceptable y alta. La validez concurrente se comprobó mediante correlación de Pearson con la escala *Gratitude Questionnaire–Six Item Form*, y la validez discriminante mediante análisis confirmatorio de factores latentes con el *Purpose-In-Life Test*. Los resultados obtenidos indicaron que las dimensiones del *Cuestionario de Gratitud–20 Ítems* pueden estar estrechamente relacionadas con la gratitud.
Palabras clave: Gratitud; análisis factorial exploratorio; análisis factorial confirmatorio; fiabilidad; validez.

Title: Construction of a gratitude questionnaire: The Gratitude Questionnaire–20 Items (G-20).

Abstract: A new questionnaire was developed in order to have an instrument for the assessment of gratitude. An original pool of 50 items, constructed and reviewed using accurate standards, was filled out by 330 Spanish undergraduates (242 females, 72.5%; 88 males), aged 18–43, $M = 23.33$, $SD = 4.87$. An Exploratory Factor Analysis concluded with the selection of 20 items with an internal four-factors structure, resulting in a scale called *Cuestionario de Gratitud–20 Items*. A Confirmatory Factor Analysis using the matrix of polycorics correlations showed an adequate fit of the model. The questionnaire and the four components showed an internal consistency between acceptable and high. The concurrent validity was checked by means of Pearson's correlation with the *Gratitude Questionnaire–Six Items Form*, and discriminant validity was checked by means of confirmatory analysis of latent factors with the *Purpose-In-Life Test*. The results indicated that the dimensions of the *Cuestionario de Gratitud–20 Items* may be closely related with gratitude.

Key words: Gratitude; exploratory factor analysis; confirmatory factor analysis; reliability; validity.

Introducción

La investigación psicológica, específicamente desde la Psicología Positiva, ha mostrado a lo largo de las dos últimas décadas un interés especial en las emociones positivas y las fortalezas humanas que funcionan como amortiguadoras o resistentes ante la adversidad, facilitan una mayor satisfacción vital (Seligman, 2002) y median positivamente las relaciones interpersonales e incluso la actitud ante «el otro» (el desconocido, el inmigrante) (Ramírez y Rodríguez, 2006), tales como la perseverancia, la valentía, la honestidad, el sentido de la justicia, la capacidad para perdonar, la gratitud, la espiritualidad, entre otras, y que se asemejan al concepto de «virtud», extensamente tratado por otras disciplinas como la filosofía, la teología y la pedagogía, así como en la investigación propiamente psicológica sobre los valores (García-Alandete y Pérez-Delgado, 2005).

Una de las fortalezas que se está investigando con creciente atención es la gratitud, dado que se ha encontrado que las personas más agradecidas también disfrutan de mayor felicidad y bienestar (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm y Sheldon, 2008). La investigación psicológica va avanzando en la delimitación acerca de la naturaleza del constructo «gratitud», existiendo en la actualidad numerosas propuestas. Algunos autores la han definido como una emoción que ocurre tras recibir un beneficio percibido como costoso, valioso y dado de forma altruista (Wood, Maltby, Stewart, Linley y Joseph, 2008). Otros investigadores han conceptualizado la

gratitud como una emoción que siempre está dirigida hacia la apreciación de la ayuda de otros (McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson, 2001). La referencia de la gratitud como una emoción en respuesta a un beneficio obtenido también se ha denominado «estado de gratitud», para diferenciarlo de su conceptualización como «rasgo de gratitud». Wood, Maltby, Stewart, Linley et al. (2008), proponen una integración de ambos conceptos, probando un modelo socio-cognitivo en el que la relación entre el rasgo y el estado de gratitud está mediada por la valoración de los beneficios; en concreto, la evaluación del coste que ha supuesto al benefactor proporcionar el beneficio, el valor del beneficio y la interpretación de que la ayuda se proporciona de manera genuina.

La conceptualización de la gratitud como rasgo de personalidad ha sido la propuesta que ha ocupado mayor parte de la investigación psicológica. La creación de la escala *Gratitude Questionnaire–6 Items Form* (GQ-6; McCullough, Emmons y Tsang, 2002), que mide la disposición a la gratitud, ha proporcionado la base para que la investigación de este concepto avance en gran medida. Parte de la caracterización de Rosenberg (1998) de «rasgo afectivo» como conjunto de diferencias individuales en la frecuencia media con la que el afecto y el humor se experimentan en la vida cotidiana. Así, la gratitud se definiría como una tendencia generalizada a reconocer y responder con emoción agradecida a los beneficios aportados por los demás en las experiencias positivas y en los logros personales (McCullough et al., 2002). El estudio de Emmons y McCullough (2003) ha sido replicado por Martínez-Martí, Avia y Hernández-Lloreda (2010), con una versión del GQ-6 traducido al castellano.

* Dirección para correspondencia [Correspondence address]:

Gloria Bernabé Valero. Guillem de Castro, 175.46008 Valencia (España). E-mail: gloria.bernabe@ucv.es

Otro modo de entender y medir la disposición a la gratitud es la de Watkins, Woodward, Stone y Kolts (2003), quienes consideran que el «afecto agradecido» podría definirse como un sentimiento de apreciación agradecida (*thankful appreciation*) por los favores recibidos, y el «rasgo de gratitud» sería la predisposición a experimentar ese estado. Proponen que una medida del rasgo afectivo de la gratitud debería partir de una teoría clara acerca de cómo son los individuos agradecidos, sugiriendo que; 1) experimentarían un sentido de abundancia, no sintiéndose deprivados en la vida, 2) apreciarían en mayor medida la contribución de los otros en su bienestar, 3) tenderían a apreciar los placeres simples, fácilmente accesibles a la mayoría de las personas y 4) reconocerían la importancia de experimentar y expresar gratitud. Partiendo de estos supuestos, elaboraron la escala *Gratitude, Resentment and Appreciation Test* (GRAT; Watkins et al., 2003), que obtuvo tres factores: «Sentido de abundancia», «Simple Apreciación» y «Apreciación de los Otros». Se sugiere que la gratitud incluye más que una apreciación interpersonal de los beneficios dados por otros. Ejemplo de ello sería la gratitud por el disfrute que puede suponer el contemplar la belleza de un paisaje.

Por otra parte, Wood, Froh y Geraghty (2010) propusieron que el nivel de disposición a la gratitud formaría parte de una orientación vital más amplia (*life orientation*) relativa a la apreciación y valoración de las cosas positivas en el mundo, lo que se podría denominar «apreciación». Esta conceptualización incluiría no sólo estar agradecido a las personas sino también a fuerzas impersonales. Su propuesta se fundamenta en la existencia de un factor latente de gratitud, compuesto por doce facetas o subescalas (Wood, Maltby, Stewart y Joseph, 2008). Los doce componentes se extrajeron través de los instrumentos de los autores más relevantes en esta temática, el GQ-6 (McCullough et al., 2002), la *Appreciation Scale* (AS; Adler y Fagley, 2005) y el GRAT (Watkins et al., 2003). Las facetas de orden inferior se resumen en los siguientes aspectos: diferencias individuales en la experiencia de afecto agradecido, apreciación de los otros, focalización en lo que las personas tienen, sentimientos de sobrecogimiento ante la belleza, conductas expresivas de gratitud, focalización en lo positivo en el momento presente, apreciación relacionada con la comprensión de la brevedad de la vida y comparación social positiva (Wood et al., 2010). Este modelo fue probado a través de análisis factorial confirmatorio, obteniendo muy buenos índices de ajuste para la prueba multigrupo (mujeres, $\chi^2(54) = 223.84$, $CFI = .92$, $SRMR = .04$; hombres, $\chi^2(54) = 196.28$, $CFI = .94$, $SRMR = .04$).

Por nuestra parte, consideramos que una conceptualización de la gratitud debería dar cuenta de los diferentes agentes que suscitarían la respuesta de gratitud, incluyendo tanto los agentes interpersonales, como otras fuerzas del contexto, que algunas personas refieren como Dios, naturaleza o fortuna. Además de ello, el objeto por cuya donación se puede sentir gratitud ha de ser suficientemente amplio. Comúnmente, la gratitud ha sido conceptualizada como la respuesta a los beneficios obtenidos, refiriéndose usualmente tales be-

neficios a la ayuda obtenida de otros o a las experiencias agradables que se han proporcionado. Desde un punto de vista más amplio, los beneficios podrían definirse como cualquier acontecimiento que ayuda en la vida, incluyendo las situaciones que, aun no siendo agradables, pueden resultar beneficiosas. Las personas agradecidas podrían encontrar aspectos positivos incluso ante los acontecimientos generadores de sufrimiento, valorando éstos elementos para integrarlos en su existencia. No se trataría de teñir las experiencias de afecto positivo, sino de extraer aspectos positivos de cada situación, por adversa que fuese, para integrarla en la propia vida. Este aspecto de la gratitud también se reflejaría ante situaciones adversas, de manera que las personas serían capaces de superar y reconvertir en beneficiosas por los aprendizajes vitales a los que da lugar. Desde el modelo de construcción y ampliación de las emociones positivas, experimentar gratitud potencia los recursos personales (Fredrickson, 2004) y, en tal medida, facilitaría la superación positiva de la adversidad.

Considerando lo dicho, la gratitud podría entenderse como una predisposición a reconocer, valorar y responder a los aspectos positivos de la existencia personal, experimentados como dones recibidos. Desde este modo de entender la gratitud, un instrumento que pretenda medir las diferencias individuales en gratitud ha de tener en cuenta, necesariamente, los diversos agentes hacia los que se experimenta la misma (tanto agentes personales, incluyendo personas con diferentes grados de relación, como agentes no humanos incluyendo la suerte, el destino, Dios), así como el objeto de la gratitud (experiencias agradables, pero también experiencias generadoras de sufrimiento).

En relación con ello, el presente trabajo tiene como objetivo exponer el proceso de construcción y análisis de las propiedades psicométricas de un instrumento que incluye la gratitud interpersonal, la gratitud ante el sufrimiento, el reconocimiento de los dones en la experiencia personal y la expresión de la gratitud, y que además recoge en cada componente los elementos cognitivos, valorativos, emocionales y conductuales incluidos en el proceso psicológico que conduce a la gratitud.

Método

Participantes

Participaron un total de 330 estudiantes de distintas especialidades de la Diplomatura de Magisterio, concretamente 242 mujeres, 72.5%, y 88 hombres, 27.5%, de una universidad privada de la Comunidad Valenciana (España), con edades comprendidas entre los 18 y los 43 años, $M = 23.33$, $DT = 4.87$. Los participantes fueron reclutados mediante muestreo incidental no aleatorio, solicitándose su colaboración voluntaria y anónimamente. La distribución de los participantes por especialidad y curso se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1. Características académicas de los participantes.

		<i>n</i>	% válido	% acumulado
Especialidad	Infantil	103	31.2	31.2
	Primaria	68	20.6	51.8
	Ed. Física	50	15.2	67.0
	Lengua Extranjera	46	13.9	80.9
	Ed. Musical	35	10.6	91.5
	Ed. Especial	18	5.5	97.0
	Audición y Lenguaje	10	3.0	100.0
Curso académico	Primero	78	23.6	93.9
	Segundo	151	45.8	45.8
	Tercero	81	24.5	70.3
	Segunda Especialidad	20	6.1	100.0

Nota. *N* = 330.

Instrumentos

Cuestionario de Gratitud. Incluye los 50 ítems que resultaron del proceso de construcción y selección descrito más abajo.

Gratitude Questionnaire – Six Items Form (GQ-6) (McCullough et al., 2002). Autoinforme de 6 ítems diseñado para valorar las diferencias individuales en la propensión a la experiencia de Gratitud en la vida cotidiana. Ha sido validado con estudiantes de Psicología y con población anónima que visita una página web sobre Espiritualidad y Salud (<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/default.aspx>) (McCullough et al., 2002), de la cual se ha obtenido la traducción española. Se utilizó para comprobar la validez concurrente de nuestro cuestionario de gratitud.

Purpose-In-Life Test-10 Ítems (PIL-10; García-Alandete, Rosa y Sellés, 2013). Versión reducida de la Parte A del *Purpose-In-Life Test* (Crumbaugh y Maholic, 1969), que es la escala más utilizada a efectos de investigación sobre el logro de sentido. Es una escala de 10 ítems tipo Likert (7 categorías de respuesta), relativos a satisfacción y sentido existencial, y a metas y propósitos en la vida. Esta escala se usó para el análisis de la validez discriminante.

Procedimiento y análisis

Para la construcción del *Cuestionario de Gratitud*, un grupo de expertos colaboradores generaron un conjunto de enunciados mediante la técnica de *brainstorming*. La propuesta teórica contemplaba la elaboración de los reactivos referentes a los diferentes agentes (transpersonales y personales) y a los diferentes objetos de la gratitud (agradables y no agradables). Además, los ítems se relacionaban con los subprocesos propuestos para la gratitud: percepción o toma de consciencia de los bienes (dones, beneficios recibidos), valoración como positivo para uno mismo, atribución a un agente y manifestación emocional, cognitiva y comportamental de la gratitud. Para evitar el sesgo de inercia en las respuestas se incluyeron ítems inversos. Se obtuvieron 71 ítems, que fueron revisados y discutidos por los colaboradores, eliminándose aquellos que presentaban problemas de formulación y ajustando la

redacción. Los ítems fueron redactados para su respuesta mediante una escala de tipo Likert de 7 niveles que indicaba el grado de acuerdo/desacuerdo con el enunciado del ítem: 1 = No estoy nada de acuerdo, 2 = Estoy un poco en desacuerdo, 3 = Estoy algo de acuerdo, 4 = Estoy de acuerdo, 5 = Estoy bastante de acuerdo, 6 = Estoy muy de acuerdo, 7 = Estoy totalmente de acuerdo. Este proceso dio lugar a un banco inicial de 50 ítems, con los cuales se realizaron los análisis estadísticos más abajo detallados.

La cumplimentación se desarrolló en las aulas universitarias, aclarándose todas las dudas sobre su cumplimentación, asegurándose el anonimato y la confidencialidad, e insistiendo en la sinceridad de las respuestas, con el fin de maximizar la validez de la información obtenida. Los participantes no obtuvieron ningún tipo de compensación por su colaboración. Junto con esta escala, los participantes cumplimentaron un protocolo en el que se solicitaban datos relativos a la edad y el sexo de los participantes y las siguientes medidas necesarias para los análisis pertinentes de validez concurrente y discriminante.

La consistencia interna de la escala inicial (α de Cronbach) quedó mejorada tras varios análisis de fiabilidad, mediante el estudio de la correlación ítem-escala, eliminándose los ítems que peor correlación mostraban. Con los ítems resultantes se realizó un Análisis de Componentes Principales con rotación Promax (Nunnally y Bernstein, 1994; Rennie, 1997). Para la reducción de la escala se establecieron los siguientes criterios:

- 1) La carga factorial de los ítems debía ser igual o superior a .50.
- 2) En el caso de que un ítem saturara en dos o más factores, se conservaría en el factor con mayor saturación, siempre y cuando en los otros no fuera igual o superior a .50. El ítem sería eliminado si tuviera una carga igual o superior a .50 en dos o más de los factores.
- 3) El factor en el que no saturaran más de dos ítems sería rechazado.
- 4) El factor que no explicara al menos el 5% de la varianza sería rechazado.
- 5) Satisfechos los criterios anteriores, los factores aceptados debían presentar una consistencia interna adecuada, $\alpha > .70$ (Nunnally y Bernstein, 1994).

Cuando se cumplieran todos los requisitos se estimaría la bondad del ajuste de la escala resultante mediante Análisis Factorial Confirmatorio.

Los análisis estadísticos se realizaron mediante los programas SPSS 17.0 y EQS 6.1 para Windows. Concretamente, estadísticos descriptivos (de tendencia central, desviación, simetría y curtosis), Análisis de Componentes Principales con rotación Promax (para la reducción de la escala), prueba *t* para muestras independientes (para el análisis de las diferencias asociadas al género), correlación de Pearson (para el análisis de la validez convergente) y Análisis Factorial Confirmatorio (análisis del ajuste del modelo obtenido y de la validez discriminante).

Resultados

Análisis Factorial Exploratorio

En primer lugar, se comprobó que los 50 ítems de la escala inicial correlacionaban significativamente con la puntuación total, $p < .01$. La consistencia interna de esta escala inicial fue alta, $\alpha = .90$. El proceso de reducción de la escala considerando los criterios indicados más arriba dio lugar a una solución terminal de 20 ítems. La aplicación de las pruebas de Kaiser-Meyer-Olkin, $KMO = .845$, y de esfericidad de Bartlett, $\chi^2(190) = 2186.95$, $p < .001$, permitieron rechazar la hipótesis nula de independencia entre los elementos de la escala y, por tanto, aceptar su adecuación para ser factorizada. Para la obtención de las componentes se utilizaron la prueba de sedimentación de Catell (Figura 1) y la varianza total explicada.

El gráfico de sedimentación permitió observar cuatro componentes con autovalor por encima de 1, que explicaron el 56.366% de la varianza total (Tabla 2).

Tabla 2. Varianza total explicada.

Autovalores iniciales				Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación(a)
Compo- nente	Total	% de la varianza	%	Total
			acumu- lado	
1	5.478	27.390	27.390	4.451
2	2.655	13.274	40.663	3.432
3	1.680	8.400	49.063	3.740
4	1.461	7.303	56.366	2.768
5	.848	4.239	60.605	
6	.828	4.140	64.745	
7	.791	3.953	68.698	
8	.728	3.641	72.339	
9	.660	3.301	75.641	
10	.610	3.050	78.691	
11	.565	2.824	81.514	
12	.546	2.729	84.243	
13	.516	2.578	86.821	
14	.470	2.352	89.173	
15	.443	2.213	91.386	
16	.422	2.112	93.498	
17	.391	1.953	95.451	
18	.341	1.705	97.157	
19	.295	1.474	98.631	
20	.274	1.369	100.000	

Nota. Método de extracción: Análisis de Componentes principales.

(a) Cuando las componentes están correlacionadas, las sumas de los cuadrados de las saturaciones no se pueden añadir para obtener una varianza total.

Los 20 ítems que saturaron en los componentes se muestran en la Tabla 3. La primera componente incluyó 7 ítems, la segunda 5 ítems, la tercera 4 ítems y la cuarta 4 ítems.

Las correlaciones entre los componentes y entre componentes y escala se muestran en la Tabla 4.

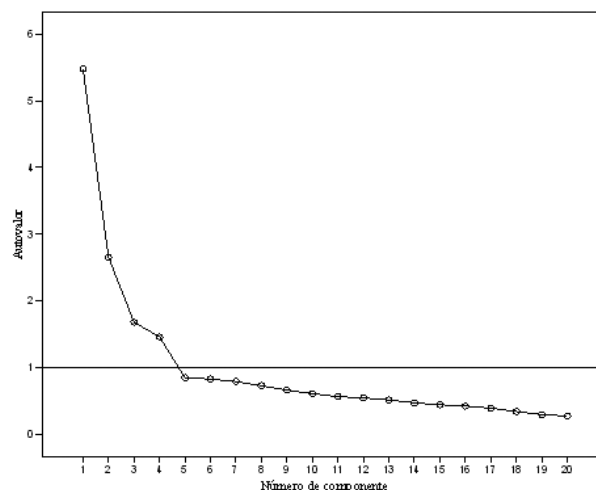


Figura 1. Gráfico de sedimentación

Tabla 3. Matriz de configuración (a).

Ítem	Componente			
	1	2	3	4
1	.790			
2	.766			
3	.762			
4	.740			
5	.714			
6	.658			
7	.588			
8		.815		
9		.812		
10		.739		
11		.694		
12		.529		
13			.819	
14			.783	
15			.725	
16			.698	
17				.871
18				.755
19				.677
20				.624

Nota. Método de extracción: Análisis de componentes principales. Método de rotación: Promax. (a) La rotación convergió en 5 iteraciones.

La Tabla 5 muestra el enunciado de los ítems de la escala, la cual denominamos *Cuestionario de Gratitud-20 Ítems (G-20)*, ordenados por componentes y saturación (de mayor a menor dentro del componente correspondiente), y su correlación con el total de la escala.

Los componentes fueron identificados como Gratitud Interpersonal (GI; componente 1), Gratitud ante el Sufrimiento (GS; componente 2), Reconocimiento de los Dones (RD; componente 3) y Expresión de la Gratitud (EG; componente 4).

Análisis Factorial Confirmatorio

Puesto que la escala resultante estaba compuesta por ítems politómicos, el AFC se realizó sobre la matriz de correlaciones policóricas, usando el programa EQS 6.1. El valor del coeficiente estandarizado de Mardia, 52.80, sugirió utilizar el método de Máxima Verosimilitud con estimación robusta. Los índices de ajuste del modelo mostraron valores

superiores a .95 y el índice de penalización *RMSEA* fue muy inferior a .080, valor que marca el límite de aceptabilidad, y próximo al valor de adecuación del modelo, .050 (Bentler y Bonnet, 1980; Browne y Cudeck, 1993; Hair, Anderson, Tatham y Black, 2007) (Tabla 6).

Tabla 4. Correlaciones entre componentes y componentes-total del G-20.

Componente	Escala	1	2	3
1	.617**			
2	.727**	.236**		
3	.662**	.452**	.342**	
4	.726**	.185**	.331**	.267**

** $p < .01$ (bilateral)

Tabla 5. Ítems de la escala final del G-20, componente al que pertenecen y correlaciones ítem-total ($r(i-t)$).

Ítem	Componente	$r(i-t)$
1. Cuando personas que apenas conozco me ayudan y se muestran amables, me siento muy agradecido/a	1	.506**
2. Siento una gran alegría cuando recibo el favor de alguien en algún asunto importante para mi vida	1	.435**
3. Cuando alguien que no espera nada de mí me ofrece un pequeño detalle, me siento muy agradecido/a	1	.435**
4. Valoro que alguien se sacrifique por mí, aunque sólo sea con un pequeño detalle	1	.383**
5. Suelo dar las gracias a los demás, cuando me han beneficiado en algo	1	.467**
6. Si alguien me ayuda, en señal de agradecimiento intento ser responsable y consecuente con este favor	1	.451**
7. Valoro mucho la amistad y el amor que me ofrecen las personas que me rodean	1	.436**
8. Aunque valoro algunas cosas que me pasan como negativas, puedo apreciar y agradecer lo que aportan a mi vida	2	.554**
9. Incluso en situaciones de verdadero sufrimiento, considero este sufrimiento como valioso en algún sentido	2	.512**
10. Incluso en las ocasiones en las que sólo veo sufrimientos en mi vida, puedo sentir agradecimiento por haber tenido fuerzas para superarlo	2	.526**
11. Soy consciente de que hay sufrimientos en mi vida que me ocurren para que aprenda, y me siento agradecido/a por ello	2	.581**
12. Cuando estoy pasando malos momentos, intento pensar en las cosas buenas que tengo y logro sentirme agradecido/a	2	.514**
13. Me doy cuenta de las muchas cosas por las que tengo que estar agradecido/a	3	.468**
14. Cada día soy consciente de las pequeñas cosas que me ocurren y que me son regaladas	3	.565**
15. Valoro muchas cosas que tengo en mi vida (cualidades personales, relaciones con otras personas, etc.)	3	.430**
16. Al compararme con los demás, veo que hay personas mucho más desfavorecidas que yo, y me siento agradecido/a	3	.544**
17. Cuando pido cosas a Dios y me las concede, suelo acordarme y dar gracias	4	.604**
18. Cuando en alguna ocasión ha estado a punto de ocurrirme algo malo (accidente, pérdida, etc.) y finalmente no me ha ocurrido, he dado gracias a Dios o a la suerte por ello	4	.525**
19. Realizo ritos en acción de gracias frecuentemente (antes de las comidas, en oraciones, etc.)	4	.508**
20. La mejor forma de estar agradecida/o a la Vida es intentar ser feliz	4	.560**

Nota. Durante el pase del instrumento se indicó a los participantes que el término «Dios» podía ser sustituido por «Suerte», «Vida», «Universo», «Fuerzas superiores», o cualquier otra que tuviera un significado personal como referente existencial.

** $p < .01$

Tabla 6. Índices de ajuste para el G-20.

S-B χ^2	gl	NFI	NNFI	IFI	CFI	RMSEA
309.07	164	.96	.98	.98	.98	.052

Nota. Método: Máxima Verosimilitud con estimación robusta.

*** $p < .001$.

La Figura 2 muestra el modelo propuesto de cuatro factores interrelacionados. Los coeficientes de fiabilidad indicaron una alta consistencia interna, $\alpha = .90$, $\rho = .93$. La Tabla 7 muestra la solución estandarizada del modelo.

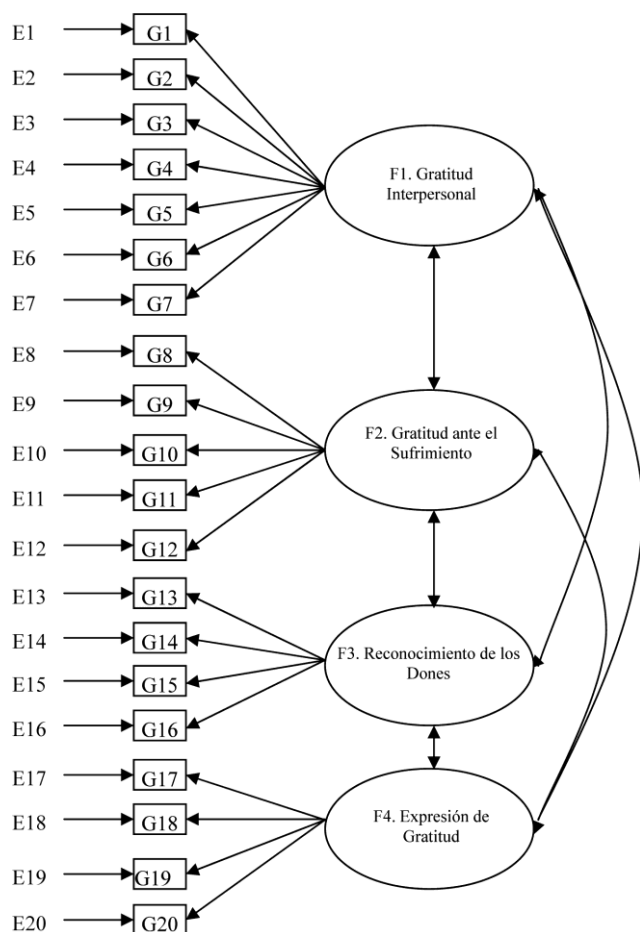


Figura 2. Modelo para la escala G-20

Las correlaciones entre las componentes, $r(\text{GI-GS}) = .471$, $r(\text{GI-RD}) = .707$, $r(\text{GI-EG}) = .308$, $r(\text{GS-RD}) = .554$, $r(\text{GS-EG}) = .400$, $r(\text{RD-EG}) = .346$, fueron significativas, $p < .05$. En resumen, los resultados obtenidos permitieron aceptar el modelo de medida tetrafactorial.

Puntuaciones del G-20

La Tabla 8 muestra los estadísticos descriptivos de la escala G-20. Las mujeres alcanzaron una puntuación media más alta en la escala y en GI, RD y EG, y los hombres en GS. Las diferencias fueron significativas en GI, $t(328) = -2.253$, $p < .05$, y EG, $t(328) = -2.594$, $p < .05$.

Análisis de fiabilidad

La fiabilidad de la escala y de los factores se estimó en términos de consistencia interna mediante el alfa de Cronbach. La escala mostró una buena consistencia interna, $\alpha = .83$, valor que no se superó con la eliminación de ningún ítem, la componente GI una buena consistencia interna, $\alpha = .84$, y las componentes GS, RD y EG una consistencia interna aceptable, $\alpha = .78$, $\alpha = .75$ y $\alpha = .75$, respectivamente (George y Mallery, 1995).

Tabla 7. Solución estandarizada para el G-20.

Saturaciones	R ²
Ítem 1= .792*F1 + .610 E15	.628
Ítem 2= .765*F1 + .644 E18	.586
Ítem 3= .785*F1 + .619 E17	.616
Ítem 4= .737*F1 + .676 E16	.543
Ítem 5= .750*F1 + .661 E19	.563
Ítem 6= .760*F1 + .649 E20	.578
Ítem 7= .762*F1 + .648 E14	.580
Ítem 8= .782*F2 + .623 E10	.611
Ítem 9= .654*F2 + .756 E11	.428
Ítem 10= .647*F2 + .762 E12	.419
Ítem 11= .714*F2 + .700 E9	.510
Ítem 12= .612*F2 + .791 E13	.374
Ítem 13= .816*F3 + .578 E1	.666
Ítem 14= .751*F3 + .660 E2	.564
Ítem 15= .569*F3 + .822 E3	.324
Ítem 16= .772*F3 + .635 E4	.597
Ítem 17= .894*F4 + .448 E6	.800
Ítem 18= .656*F4 + .755 E5	.431
Ítem 19= .608*F4 + .794 E7	.370
Ítem 20= .571*F4 + .821 E8	.326

* $p < .05$

Tabla 8. Estadísticos descriptivos del G-20.

	Mí- nimo	Má- ximo	M	DT	Asime- tría	Curtosis
Escala	79	140	113.66	11.817	-.316 (.134)	.070 (.268)
Gratitud Inter- personal	28	49	44.69	3.788	-1.209 (.134)	2.312 (.268)
Gratitud ante el Sufrimiento	9	35	26.08	4.860	-.402 (.134)	.275 (.268)
Reconocimiento de los Dones	12	28	24.42	2.987	-1.385 (.134)	2.428 (.268)
Expresión de la Gratitud	4	28	18.48	5.470	-.581 (.134)	.084 (.268)

Nota. Entre paréntesis, el error típico.

Validez concurrente y discriminante

La validez concurrente se comprobó mediante el coeficiente de Pearson entre la puntuación total del GQ-6 (McCullough et al., 2002) y del G-20, obteniéndose una correlación significativa, $r = .52, p < .01$.

Para el análisis de la validez discriminante se distinguió la medida de gratitud del G-20 de otras medidas relacionadas pero distintas, a través de sus escalas, concretamente el PIL-10 (García-Alandete et al., 2013). Siguiendo el procedimiento de McCullough et al. (2002), si la gratitud medida mediante el G-20 es distinta de este otro constructo, sería necesario especificar dos factores únicos pero correlacionados que dieran cuenta de las covarianzas entre las escalas del G-20 y del otro instrumento. Estos autores utilizaron, entre otras, una medida de satisfacción vital, la *Satisfaction With Life Scale* (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985). En el presente trabajo se estimó una solución unifactorial especificando un único factor latente subyacente a las escalas del G-20 y del PIL-10, y una solución bifactorial especificando que las escalas del G-20 y del PIL-10 cargaban en factores latentes distintos pero correlacionados. Si la adición de un segundo factor latente para dar cuenta de las covarianzas entre ambos conjuntos de escalas mejorara el ajuste del modelo (p. ej., si el modelo bifactorial fuera mejor que el unifactorial), podría concluirse que ambos constructos son necesarios para describir los dos conjuntos de escalas y, por tanto, que son razonablemente distintos. Los resultados indicaron un ajuste inadecuado de la solución unifactorial, S-B $\chi^2(9) = 44.1866, p < .01, NFI = .880, NNFI = .833, CFI = .900, IFI = .902, RMSEA = .109$, al contrario que la bifactorial, que resultó adecuada en todos los parámetros, S-B $\chi^2(8) = 21.0804, p < .01, NFI = .943, NNFI = .930, CFI = .963, IFI = .964, RMSEA = .070$.

Discusión

Estructura de la escala

El objetivo de este estudio era la construcción y análisis psicométrico de una escala para medir la gratitud. Una serie de Análisis de Componentes Principales con rotación Promax, en la que se tuvieron en cuenta criterios restrictivos, dio lugar a una escala de 20 ítems con cuatro componentes, que explicaron el 56.366% de la varianza total y mostraron una consistencia interna aceptable y buena:

- Gratitud Interpersonal (GI): gratitud que se experimenta hacia las demás personas cuando se recibe un beneficio por su parte, que puede ser tanto un favor pequeño, como asuntos importantes para la vida o la propia relación de amistad y amor. Los ítems hacen referencia a benefactores con diferentes tipos de relación con el beneficiario. Remite a los elementos valorativos, emocionales y comportamentales de la gratitud.

- Gratitud ante el Sufrimiento (GS): integración de la gratitud con el sufrimiento, evaluando la valoración de las situaciones de sufrimiento como beneficiosas en algún sentido y la capacidad de sentir agradecimiento a pesar del mismo. Asimismo, valora si la persona utiliza la gratitud como recurso resiliente y si se siente agradecida porque es capaz de tener fuerza para salir adelante. Incluye los elementos cognitivo-valorativos y emocionales de la gratitud.
- Reconocimiento de los dones (RD): toma de conciencia de los aspectos positivos de la existencia considerados como dones, atribuyéndolos implícitamente a un agente transpersonal (p. e., el destino, la suerte, la naturaleza o la providencia divina). Incluye el proceso conducente al reconocimiento de los bienes y su valoración, así como la comparación social que da lugar a la toma de conciencia de los aspectos positivos de la vida propia.
- Expresión de la Gratitud (EG): experiencia y expresión de gratitud ante las fuerzas transpersonales. Las formas de expresión incluyen las expresiones verbales, los ritos, y la actitud ante la vida de intentar ser feliz.

Un Análisis Factorial Confirmatorio sobre la matriz de correlaciones policóricas mostró un adecuado ajuste de la escala.

Validez concurrente y discriminante

El valor del coeficiente de Pearson obtenido al correlacionar el G-20 con la escala GQ-6 (McCullough et al., 2002), sugiere una aceptable validez concurrente. Dado que el objetivo de este estudio es la construcción de una escala más válida que el GQ-6, las correlaciones han de oscilar entre .3 y .7, de modo que no sea tan alta que pueda afirmarse que ambos instrumentos evalúan el mismo atributo (con lo que se dejaría poco espacio para que el G-20 sea mejor y diferente del GQ-6), y que no sea tan baja como para pensar que no están relacionados, con lo que se indicaría que la escala está midiendo algo completamente diferente del criterio (Streiner, 1993).

Si bien el GQ-6 se considera un instrumento suficientemente contrastado para la medición de la gratitud, la propuesta que realizan Wood, Maltby, Stewart y Joseph (2008) en la que se amplía este concepto, considerándolo un factor de orden superior, sugiere que la gratitud podría contemplar más aspectos que los que mide el GQ-6. Es por ello que se ha planteado la necesidad de un instrumento más comprehensivo, como el presentado en este trabajo, que incluye la mayor parte de las facetas propuestas en el citado trabajo y añade la conceptualización de los beneficios incluyendo un aspecto tan central en la vida como el sufrimiento. Consideramos que este elemento es esencial desde el concepto de gratitud como una orientación vital.

A lo señalado hay que añadir que en el G-20 se explicitan los diferentes agentes hacia la gratitud. Al respecto, aunque

McCullogh et al. (2002) incluyen en la definición de la gratitud que ésta es una respuesta a la contribución de los otros en el propio bienestar, una crítica al GQ-6 es que no impusieron restricciones en su construcción, pudiendo referirse algunos de sus ítems más a la apreciación que a la gratitud propiamente, y que ninguno de sus ítems explicita la contribución de un agente (Anderson, 2005). Por otro lado, algunos autores (p. ej., Seligman, 2003) han incidido en la importancia de la expresión de la gratitud para que ésta se concluya efectivamente, aspecto que queda recogido en el G-20, con un factor para la gratitud transpersonal y dos ítems (5 y 6) para la gratitud interpersonal. Así pues, este instrumento incluye elementos de la definición de gratitud relativos a (1) la toma de conciencia de las experiencias gratificantes y nunca dar éstas por sentado, y (2) tomarse el tiempo para expresar agradecimiento (Seligman, 2003).

Diferencias asociadas al género

Se han obtenido diferencias significativas en gratitud entre hombres y mujeres, siendo ello consistente con estudios previos (Baumgarten-Tramer, 1938; Kashdan, Mishra, Breen y Froh, 2009; Krause, 2006; Levant y Kopecky, 1994). Concretamente, en la presente investigación las mujeres han obtenido una media significativamente más alta en los aspectos interpersonales y de reconocimiento y expresión de la gratitud. La razón puede estribar en que los hombres pueden tomar la expresión de gratitud como una evidencia de vulnerabilidad y debilidad que puede poner en peligro su masculinidad y posición social. En consecuencia, podrían adoptar una orientación evitativa de la gratitud, mostrando preferencia por inhibir su expresión. Contrariamente, las mujeres, que en promedio son más sensibles a las relaciones interpersonales, a las emociones y comportamientos cuya meta es crear y mantener relaciones sociales significativas (Zacarés, Iborra, Tomás y Serra, 2009), perciben la gratitud como más funcional y como una ventaja en sus vidas (Schwartz y Rubel, 2005; Timmers, Fischer y Manstead, 1998). Además, las mujeres poseen una mayor tendencia a reconocer los actos de buena voluntad ajenos, expresar su agradecimiento y reforzar la probabilidad de que estos actos se repitan, de modo que crean un recurso social duradero. Evidencia de ello es que las mujeres tienden a recibir un mayor apoyo social de sus compañeros en comparación con los hombres (Eagly y Crowley, 1986). Estas hipótesis deberían ser contrastadas en futuras investigaciones sobre las diferencias en las distintas dimensiones de la gratitud en función del género, ya que han recibido escasa atención y exigen mayor investigación.

Conclusión y limitaciones de este estudio

En definitiva, los resultados obtenidos en este estudio permiten concluir que la escala que se propone, el *Cuestionario de Gratitud-20 Ítems* (G-20), parece un instrumento psicométricamente adecuado para medir la gratitud y, por tanto, una herramienta de referencia y utilidad en futuras investigacio-

nes sobre este constructo. Por un lado, la construcción de la escala ha contemplado las aportaciones teóricas más relevantes y actuales sobre el constructo de la gratitud, pretendiendo integrar las diversas propuestas. Por otro lado, la escala se ha desarrollado a partir de una definición de gratitud más comprensiva, que incluye los procesos cognitivos, valorativos, emocionales y comportamentales del constructo, aspecto que no quedaba reflejado en ninguna escala construida al uso. Otra aportación notable ha sido la explicitación del agente de gratitud como personal y transpersonal. Por último, y no menos importante, se valora la gratitud en situaciones en las que las vivencias no son agradables, sino generadoras de sufrimiento, ampliando de este modo el concepto de objeto de gratitud. Esta última aportación es crucial, ya que el sufrimiento es una realidad en la vida de muchas personas, pero no por ello ha de mermar, necesariamente, la capacidad de apreciar y agradecer los aspectos positivos que, a pesar del mismo, la vida sigue ofreciendo y que pueden ser experimentados a modo de dones.

Como se ha argumentado, se ha tenido en cuenta a la hora de elaborar el cuestionario G-20 una definición de la gratitud fundamentada en los procesos psicológicos que conducen a la misma, aspecto que, incluyendo (1) el reconocimiento de los dones, (2) la atribución a un agente, (3) la valoración del objeto de gratitud, y (4) la manifestación de la gratitud. Al respecto, Emmons y McNamara (2006) enfatizaron la importancia del estudio del proceso conducente a la gratitud y, desde un punto de vista neurológico, propusieron que el proceso de gratitud implicaría para el receptor de un beneficio (1) el reconocimiento de que un don ha sido recibido, (2) el cálculo de los beneficios/costos asociados al don, (3) la experiencia de una emoción que se iniciaría en la apreciación y de la cual emergería el agradecimiento, (4) el mantenimiento de un estado motivacional de corresponder al beneficio recibido. Estos autores apoyan la propuesta del proceso de gratitud de cuatro pasos con datos neurológicos, fundamentados en las interacciones límbico-frontales, y además, dan soporte a los resultados encontrados en referencia a las funciones de reciprocidad directa e indirecta que favorecen la cooperación humana, facilitando la devolución de un don a un benefactor (Emmons y McNamara, 2006). Como puede observarse, los procesos propuestos por estos autores son bastante semejantes a nuestra propuesta que se ha materializado en un instrumento validado de medición.

Finalmente, pueden reconocerse varias limitaciones en el presente estudio. Una es la composición del grupo de participantes, todos ellos estudiantes universitarios, por lo tanto no representativos de la población general. Otra limitación es la notable mayoría de mujeres. Una tercera limitación es que todos los participantes proceden de una concreta región española. Sin restar importancia a estas limitaciones, hay que señalar que son comunes en las investigaciones del ámbito de la Psicología. Estas limitaciones sugieren la conveniencia de ampliar los estudios sobre las propiedades psicométricas del G-20 a otro tipo de muestras, con una composición más representativa de la población general y más equilibrada, con

el fin de replicar los resultados obtenidos en este estudio. En especial, resulta de especial interés que se realicen análisis

discriminantes de los factores y análisis de la validez predictiva.

Referencias

- Adler, M. G. y Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 73(1), 79–114. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x
- Anderson, N. H. (2005). How sharper than a serpent's tooth. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 1077–1080.
- Baumgarten-Tramer, F. (1938). «Gratefulness» in children and young people. *Journal of Genetic Psychology*, 53, 53–66. doi:10.1080/08856559.1938.10533797
- Bentler, P. M. y Bonnett, D. G. (1980). Significance tests and goodness-of-fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588–606. doi:10.1037//0033-2909.88.3.588
- Browne, M. W. y Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. En K. A. Bollen y J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136–162). Newbury Park, CA: Sage.
- Crumbaugh, J. C. y Maholick, L. T. (1969). *Manual of instructions for the Purpose in Life Test*. Saratoga: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Eagly, A. H. y Crowley, M. (1986). Gender and helping behavior: A meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychological Bulletin*, 100(3), 283–308. doi:10.1037/0033-2909.100.3.283
- Emmons, R. A. y McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377
- Emmons, R. A. y McNamara, P. (2006). Sacred emotions and affective neuroscience: Gratitude, costly signaling, and the brain. En P. McNamara (Ed.), *Where God and Science meet: How brain and evolutionary studies alter our understanding of religion (Vol. 1): Evolution, genes, and the religious brain, Psychology, religion, and spirituality* (pp. 27–46). Westport, CT: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds. En R. A. Emmons y M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude. Series in affective science* (pp. 145–166). New York, NY: Oxford University Press.
- García-Alandete, J. y Pérez-Delgado, E. (2005). Actitudes religiosas y valores en un grupo de jóvenes universitarios españoles. *Anales de Psicología*, 21(1), 149–169.
- García-Alandete, J., Rosa, E. y Sellés, P. (2013). Estructura factorial y fiabilidad del *Purpose-In-Life Test*. *Universitas Psychologica*, 12(2), 517–530.
- George, D. y Mallery, P. (1995). *SPSS/PC+ step by step: A simple guide and reference*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. y Black, W. C. (2007). *Análisis multivariante*. Madrid: Prentice Hall.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E. y Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77(3), 691–730. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00562.x
- Krause, N. (2006). Gratitude toward God, stress, and health in late life. *Research on Aging*, 28(2), 163–183. doi:10.1177/0164027505284048
- Levant, R. F. y Kopecky, G. (1994). *Masculinity Reconstructed: Changing the Rules of Manhood-at Work, in Relationships and in Family Life*. New York, NY: Dutton.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K. y Sheldon, K. M. (2008). *How and why do positive activities work to boost well-being?: Two experimental longitudinal investigations of regularly practicing optimism and gratitude*. Manuscript under review.
- Martínez-Martí, M. L., Avia, M. D. y Hernández-Lloreda, M. J. (2010). The effects of counting blessings on subjective well-being: A gratitude intervention in a Spanish sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 886–896.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. y Tsang, J. A. (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. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. y Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249–266. doi:10.1037//0033-2909.127.2.249
- Nunnally, J. C. y Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Ramírez, M. C. y Rodríguez, A. (2006). Variables predictoras de la actitud hacia los inmigrantes en la Región de Murcia (España). *Anales de Psicología*, 22(1), 76–80.
- Rennie, K. M. (1997). *Exploratory and Confirmatory Rotation Strategies in Exploratory Factor Analysis*. Comunicación presentada en el encuentro anual de la Southwest Educational Research Association, Austin, Enero, 1997. Recuperado de <http://mirror.eschina.bnu.edu.cn/Mirror1/accesseric/ericac.net/ft/ta mu/Rota.htm>
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2(3), 247–270. doi:10.1037//1089-2680.2.3.247
- Schwartz, S. H. y Rubel, T. (2005). Sex differences in value priorities: Cross-cultural and multimethod studies. *Journal of personality and social psychology*, 89(6), 1010–1028. doi:10.1037/0022-3514.89.6.1010
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 3–12.
- Seligman, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Streiner, D. L. (1993). A checklist for evaluating the usefulness of rating scales. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 38, 140–148.
- Timmers, M., Fischer, A. H. y Manstead, A. S. R. (1998). Gender differences in motives for regulating emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(9), 974–985. doi:10.1177/0146167298249005
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. y Kolts, R. L. (2003). Gratitude and Happiness: Development of a measure of Gratitude, and relationships with Subjective Well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31, 431–451. doi:10.2224/sbp.2003.31.5.431
- Wood, A. M., Froh, J. J. y Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N. y Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 621–632. doi:10.1016/j.paid.2007.09.028
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A. y Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8(2), 281–290. doi:10.1037/1528-3542.8.2.281
- Zacarés, J. J., Iborra, A., Tomás, J. M. y Serra, E. (2009). El desarrollo de la identidad en la adolescencia y adultez emergente: Una comparación de la identidad global frente a la identidad en dominios específicos. *Anales de Psicología*, 25(2), 316–329.

(Artículo recibido: 09-09-2012; revisado: 24-10-2012; aceptado: 24-10-2012)