



Psychologia. Avances de la disciplina

ISSN: 1900-2386

psychologia@usbog.edu.co

Universidad de San Buenaventura

Colombia

Alarcón, Reynaldo; Caycho Rodríguez, Tomás
Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de lima metropolitana
Psychologia. Avances de la disciplina, vol. 9, núm. 1, enero-junio, 2015, pp. 59-69
Universidad de San Buenaventura
Bogotá, Colombia

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297233780004>

- 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

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

RELACIONES ENTRE GRATITUD Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA

RELATIONS BETWEEN GRATITUDE AND HAPPINESS IN UNIVERSITY STUDENTS OF METROPOLITAN LIMA

REYNALDO ALARCÓN*

UNIVERSIDAD RICARDO PALMA, LIMA - PERÚ

TOMÁS CAYCHO RODRÍGUEZ**

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA, LIMA - PERÚ

FECHA RECEPCIÓN: 03/08/2014 • FECHA ACEPTACIÓN: 03/10/2014

Para citar este artículo: 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.

Resumen

Se analiza la probable relación entre gratitud, medida por la Escala de gratitud desarrollada por Alarcón y la felicidad, medida por la Escala de felicidad de Lima, ambas desarrolladas por el mismo autor. El estudio es de tipo sustantivo, con un diseño transeccional causal predictivo en el que participaron 300 personas, 147 varones y 153 mujeres, con edades entre 20 y 30 años, que se encuentran estudiando en universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana. Entre los principales resultados observamos 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. Entre la gratitud y la felicidad no se observan diferencias estadísticamente significativas entre varones y mujeres. Para determinar cuál o cuáles de los factores de la gratitud predicen mejor la felicidad, se ha realizado un análisis de regresión múltiple, identificando que la variable reciprocidad explica el 8.7 % de la varianza total de la variable felicidad. En conclusión, se observa que gratitud y felicidad correlacionan positiva y significativamente ($r = .318$, $p < .01$).

Palabras clave: análisis predictivo, estudiantes universitarios, felicidad, gratitud, psicología positiva.

Abstract

Probable relationship between gratitude, as measured by the Scale developed by Alarcón gratitude and happiness, as measured by the Scale of Happiness Lima, is analyzed both developed by the same autor. The study is substantive in nature, with a predictive causal trans design in

* Contacto: reynaldo.alarcon.n@hotmail.com

** Contacto: Facultad de Psicología y Trabajo Social, Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Av. Pettit Thouars 248. Email: tcaycho@uigv.edu.pe

which 300 people, 147 males and 153 females, aged between 20 and 30 who are studying in public and private universities in Lima. Among the main results we note that the factors of gratitude, reciprocity and moral obligation positively and significantly correlated with happiness ($r = .294, p < .01$; $r = .293, p < .01$), as well as factors positive sense of life, life satisfaction and fulfillment of happiness scale. The benefit received thanks and satisfaction that entails tends to be related to positive experiences and attitudes towards life, satisfaction with what has been achieved and self-reliance and emotional tranquility. Emotional quality is positively and significantly associated with happiness ($r = .218, p < .05$) and satisfaction with life. Between gratitude and happiness no statistically significant differences between men and women are observed. To determine which of the factors best predict Gratitude happiness, there has been a multiple regression analysis, identifying varying reciprocity explains 8.7% of the total variance of the happiness variable. In conclusion, it appears that gratitude and happiness positively and significantly correlated ($r = .318, p < .01$).

Keywords: predictive analysis, college students, happiness, gratitude, positive psychology.

Introducción

La Psicología Positiva es una corriente en pleno desarrollo, cuyo interés se centra en la investigación de las fuerzas positivas internas, o potencial humano, con fines de obtener una mejor comprensión de la persona y, asimismo, su investigación ampliará las fronteras del conocimiento psicológico. Entre los variados temas de la psicología positiva, dos de ellos atraen actualmente la atención de la comunidad científica, estos son la felicidad y la gratitud que estudiaremos en el presente trabajo.

Gratitud

Seligman, Steen, Park y Peterson (2005) señalan a la gratitud como una fortaleza que configura la virtud de la espiritualidad o trascendencia. Virtud hace referencia a un bien propio e intransferible que caracteriza la manera de ser de una persona, mientras que la fortaleza, son rasgos mensurables de personalidad. Tras una virtud subyacen fortalezas que permiten identificarla, es decir, es posible conocer la virtud de una persona gracias al conocimiento de las fortalezas que muestra (Alarcón, 2009).

Desde el punto de vista ético, la gratitud es una virtud moral, que denota buen comportamiento (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001; McCullough, Kimerl Dorf, & Cohen, 2008). Esta concepción, obliga a agradecer por mandatos impersonales, que son prescripciones imperativas fundamentadas en las costumbres sociales y tradiciones arraigadas, los beneficios recibidos (Blumenfeld, 1962; Emmons, & Sheldon, 2002). Las costumbres sociales en el origen de estos mandatos imperativos, determina diversas formas de expresión de la gratitud, dificultando su generalización y considerándolas

mandatos relativos, válidos en una cultura particular, pero no en otra distinta. La gratitud obliga moralmente a agradecer a la persona generosa; contrayendo con ella, un compromiso por el beneficio recibido, experimentando satisfacción y tranquilidad emocional cuando retribuyen el beneficio recibido. Así, la gratitud es una acción intencionada, que busca restituir el beneficio realizado, observándose la presencia de un intercambio recíproco guiado por emociones y afectos morales (Bartlett, & DeSteno, 2006; McCullough et al., 2008).

Un análisis psicológico de la gratitud, permite definirla como un comportamiento afectivo, 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 (Alarcón, 2011). La respuesta del receptor del beneficio, conlleva un proceso evaluativo, claramente positivo, del beneficio recibido (Emmons, 2008). Sin esta consideración positiva no surgirá un compromiso de reciprocidad. En la gratitud yace un profundo sentimiento de agradecimiento consciente de retribuir lo que recibimos, no por cortesía ni por presión externa, sino por una genuina obligación moral (McCullough et al., 2001; Emmons, 2008). La gratitud no se extingue con el agradecimiento, pues tiene en la memoria su componente cognitivo el cual le atribuye intemporalidad a las buenas acciones. Esta característica, permite recordar a nuestros seres queridos fallecidos, llevar flores a sus tumbas; rendir homenaje a nuestros héroes que dieron su vida en defensa de la patria. Todas estas acciones son gestos de gratitud que subyacen en la memoria colectiva. Alarcón (2011) señala tres factores que subyacen todos al constructo gratitud: F1. *Reciprocidad*, que hace referencia al estado emocional de agrado y satisfacción al corresponder a

la persona de quien recibimos un favor; F2. *Obligación moral*, referido al imperativo de cumplir con agradecer el beneficio recibido; y F3. *Cualidad sentimental*, es decir, la gratitud como experiencia afectiva de agrado.

La gratitud se encuentra también relacionada con variables de personalidad. Un estudio (Alarcón, & Morales, 2012) señala que existe una correlación positiva entre gratitud y factores de personalidad (medido a través del Inventario de personalidad NEO PI-R) como la amabilidad y responsabilidad; así mismo, se reportan relaciones negativas entre gratitud y neuroticismo. Por otro lado, el mismo estudio evidencia que la confianza y sentido del deber explican el 11.70 % de la varianza total de la gratitud, siendo las variables de personalidad que, con mayor vigor, predicen la gratitud.

Felicidad

La felicidad, siempre ha tenido, para hombres y mujeres, singular valor entre las metas de vida, esforzándose por alcanzarla y, a menudo, idealizándola al punto de que la perciben lejana (Alarcón, 2003). La felicidad es un tema central de la psicología positiva y que tiene el más alto número de publicaciones entre las áreas de trabajo que integran este nuevo enfoque psicológico (Caycho, 2010).

Desde el punto vista psicológico, la felicidad ha sido conceptualizada de varias maneras. Diener (2000) define felicidad como bienestar subjetivo (subjective well-being, SWB), es decir, una evaluación subjetiva que cada cual hace de su propia vida como totalidad o de algunas de sus facetas. La comunidad psicológica utiliza los términos felicidad y bienestar subjetivo en forma intercambiable, aunque el mayor énfasis lo recibe subjective well-being, al punto que se considera al SWB la ciencia de la felicidad. Alarcón (2009), define la felicidad como «el estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado. Esta definición conlleva los siguientes indicadores: a) la felicidad significa sentimientos de satisfacción que vivencia la persona y solo ella en su vida interior; b) el hecho de ser un «estado» de la conducta, alude al carácter temporal de la felicidad, puede ser duradera, pero a la vez, es perecible; c) la felicidad supone la posesión de un bien, es decir, se es feliz en tanto se posee el bien u objeto que hace la felicidad; d) el bien o

bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.)».

En un análisis factorial del constructo felicidad, Alarcón (2006), halló cuatro factores distinguibles subyacentes al constructo felicidad. El primero de ellos, F1. *Ausencia de sufrimiento profundo*, relacionado con la ausencia de estados depresivos, pesimismo e intranquilidad. El segundo, F2. *Satisfacción con la vida*, 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 esas metas (Yamamoto, 2007). F3. *Realización personal*, evidencia tranquilidad emocional con base en una orientación hacia metas que la persona considera como importantes para su vida. Estas metas se especificarán de acuerdo a condiciones culturales (valores) e individuales (personalidad) (Yamamoto, 2007). Finalmente, F4. *Alegría de vivir*, hace referencia al optimismo y la alegría como expresión de la felicidad. En términos generales, 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 (Alarcón, 2009).

La felicidad es un estado, y a la vez, un proceso dinámico, que es generado por la interacción de un amplio número de condiciones o variables que actúan sobre el individuo provocando respuestas terminales de naturaleza positiva. Estas variables pueden agruparse de diferente manera: biológicas (género, salud, malformaciones), psicológicas (rasgos de personalidad, autoestima, valores, creencias afectos), y socioculturales (matrimonio, ingreso económico, familia, marginación, etc.). Siendo la felicidad una experiencia subjetiva, las personas no respondemos de manera similar a las mismas variables, lo que generará diferentes niveles de felicidad entre las personas. Según Alarcón (2011), lo que busca la investigación científica es establecer las causas que reglan el comportamiento feliz, más allá de las variaciones individuales o la diversidad cultural.

Relación entre felicidad y gratitud

La asociación entre gratitud y felicidad ha recibido interés en los últimos años. Numerosos estudios han presentado evidencia científica acerca de la relación positiva entre gratitud y el bienestar subjetivo (Bono,

Emmons, & McCullough, 2004; Emmons, 2008; Emmons, & McCullough, 2003; Emmons, & Sheldon, 2002; Macnulty, 2004). Las personas felices tienden a ser personas agradecidas (Watkins, 2004). McCullough, Emmons y Tsang (2002), señalan que las personas agradecidas son más propensas a experimentar mayores emociones positivas y una mayor felicidad ($r = .50, p < .05$). Asociaciones positivas fueron encontradas entre la gratitud y la satisfacción con la vida (Chen, & Kee, 2008; Froh, Sefick, & Emmons, 2008; Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2009; Wood, Joseph, & Maltby, 2008; Tseng, 2008) considerada como una de las dimensiones de la felicidad (Alarcón, 2009). Estudios en adolescentes reportaron que un estado de ánimo agradecido indica un mayor bienestar subjetivo y mayores niveles de optimismo (Froh et al., 2009). También se han reportado resultados contrarios a los reseñados anteriormente (Kashdan, Uswatte, & Julian, 2006; Henrie, 2007).

Emmons y McCullough (2003) reportan una relación causal entre gratitud y la felicidad. Existe evidencia que señala que la gratitud predice el bienestar subjetivo por encima de los dominios y facetas del modelo de personalidad de los cinco grandes factores (Wood, et al., 2008). Estudios se preguntan si estos efectos son producto del aumento de la gratitud como un rasgo de la personalidad, o se deben a mecanismos comunes asociados a intervenciones psicosociales (Kirsch, 2005; Wampold, 2007).

Diferencias entre la gratitud y felicidad en varones y mujeres

Existe evidencia que muestra la existencia de diferencias significativas, con respecto al género, en relación a la gratitud. Las mujeres, en comparación con los hombres, parecen más propensas a experimentar y expresar gratitud (Becker, & Smenner de 1986; Gordon, Musher-Eizenman, Holub, & Dalrymple, 2004). Froh et al. (2009), informaron que las niñas, en promedio, presentan niveles ligeramente elevados de gratitud ($M = 12.41, SD = 2.39$) en comparación con los varones ($M = 11.67, SD = 2.55$). Kashdan, Mishra, Breen y Froh (2009) reportan que las mujeres, en comparación con los hombres, evalúan la expresión de gratitud como menos complejo, incierto y conflictivo, y más interesante y emocionante, así mismo, las mujeres reportan más

situaciones en las que se evidencian gratitud al ser beneficiadas y menos situaciones de carga u obligación. Las mujeres con una mayor gratitud, eran más propensas, en comparación con los hombres, a satisfacer las necesidades psicológicas de pertenencia y autonomía. Se han señalado también resultados contrarios a la existencia de diferencias de género en la gratitud (Feng, 2011)

Con respecto a la felicidad, los estudios sugieren que no existe diferencia entre hombres y mujeres adolescentes (Mahon, Yarcheski, & Yarcheski, 2005). Alarcón (2001, 2009), señala que el género no es determinante de la felicidad. Tanto hombres ($x = 17.69$) como mujeres ($x = 17.76$) pueden ser igualmente felices ($t = -0.136, p > .05$). Un meta-análisis, realizado sobre la base de 93 estudios, señala que las mujeres reportan ser más felices que los varones (Wood, Rhodes, & Whelan, 1989). Pavot, Diener y Fugita (1990), Lu (1996), Mookherjee (1997) y Francis (1999) han reportado resultados similares.

El presente trabajo, se propone en primer lugar, determinar si existen relaciones entre las variables gratitud y felicidad. En segundo lugar, se busca determinar si hay diferencias entre la gratitud y felicidad en varones y mujeres. Finalmente, como tercer objetivo, está el determinar cuál de los factores de la gratitud predicen, con mayor probabilidad, la felicidad.

Método

Se realizó un estudio ex postfacto prospectivo (Montero, & León, 2007) donde no se manipularon las variables de estudio, más bien se analizaron con el objetivo de determinar la relación entre ellas.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 300 personas, 147 hombres y 153 mujeres, con edades entre 20 y 30 años, con una media de 25.6 (D.E. 10.23) que se encuentran estudiando en universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana, los cuales fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico.

Instrumentos

Se han empleado los siguientes instrumentos: *Escala de felicidad de Lima* (EFL) de Alarcón (2006), compuesta

por 27 ítems de tipo Likert, con cuatro alternativas de respuesta: totalmente de acuerdo, de acuerdo, ni de acuerdo ni desacuerdo, desacuerdo y totalmente de acuerdo. Al extremo positivo se le otorgaron cinco puntos y al extremo negativo un punto. Los ítems fueron redactados en forma favorable o desfavorable a la felicidad, siendo distribuidos aleatoriamente. La EFL ha sido administrada a 709 personas, varones y mujeres con una edad promedio de 23.10 años. El análisis psicométrico de la escala obtuvo una correlación ítem-escala $r = .494$ ($p < .001$). La consistencia interna hallada fue de $\alpha = 0,916$ para ítems estandarizados. Se evaluó la Validez de constructo mediante el Análisis factorial exploratorio, a través del método de Componentes principales con Rotación Varimax, observándose que los ítems se agrupan en cuatro factores con altas saturaciones factoriales (.413 a .689): F1. Ausencia de sufrimiento profundo, F2. Satisfacción con la vida, F3. Realización personal y F4. Alegría de vivir.

La *Escala de gratitud* (Alarcón, 2011), está compuesta por 18 ítems de tipo Likert, con cinco alternativas que expresan afirmaciones favorables, neutras y desfavorables hacia la gratitud. Las puntuaciones elevadas indican mayor gratitud. La Escala de gratitud fue administrada a una muestra de 675 participantes, varones y mujeres entre los 18 y 60 años. El análisis psicométrico comprendió correlaciones ítems-test, obteniéndose una media de $r = .572$; la consistencia interna, medida a través del coeficiente alfa de Cronbach, fue $\alpha = .90$ y el coeficiente Spearman-Brown para longitudes iguales obtuvo un $r = .87$. La validez de constructo se determinó a través del Análisis factorial exploratorio, obteniéndose tres factores

con altas cargas factoriales: F1. Reciprocidad, F2. Obligación moral y F3. Calidad sentimental.

Procedimiento

Ambas pruebas fueron administradas juntas en forma colectiva a estudiantes de universidades públicas y privadas en sus aulas de clases. Antes de que los estudiantes dieran respuesta a los ítems se les pidió que leyeron cuidadosamente las instrucciones de cada prueba, recordándoles que no existe límite de tiempo para responder a ambas escalas. Los participantes completaron los datos referentes a edad, género, estado civil, situación laboral, conservando su anonimato en diligenciamiento de las escalas. Contribuyeron a la aplicación de las pruebas, estudiantes de pregrado capacitados en la aplicación y calificación de las pruebas. Los participantes participaron de forma voluntaria y anónima, firmando el consentimiento informado que garantiza la confiabilidad de los datos suministrados. El estudio recibió la aprobación, previa a la aplicación, del comité de ética de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Resultados

Correlación entre los tres factores de la gratitud y los cuatro factores de la felicidad

La tabla 1 muestra las correlaciones de Pearson entre los tres factores de la gratitud y los cuatro factores de la felicidad. Se observa que gratitud y felicidad correlacionan positiva y significativamente ($r = .318$, $p < .01$).

Tabla 1. Correlaciones de Pearson entre gratitud y felicidad

	Felicidad Total	Ausencia de sufrimiento profundo	Satisfacción con la Vida	Realización Personal	Alegría de Vivir
Reciprocidad	.294**	.264**	.276**	.268**	.182
Obligación moral	.293**	.266**	.232*	.294**	.194
Cualidad sentimental	.218*	.194	.217*	.196	.124
Gratitud total	.318**	.286**	.281**	.301**	.200*

** Significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* Significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Los factores de gratitud, F1. Reciprocidad ($r = .294, p < .01$) y F2. Obligación moral ($r = .293, p < .01$) se relaciona positiva y significativamente con la felicidad total. Así mismo, estos dos factores de la gratitud se relacionan con los factores de la felicidad F1. Ausencia de sufrimiento profundo, F2. Satisfacción con la vida y F3. Realización personal. 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.

Por otro lado, el factor de la gratitud F3. Calidad sentimental se relaciona positiva y significativamente con la felicidad ($r = .218, p < .05$) y la satisfacción con la

vida ($r = .217, p < .05$). La gratitud como sentimiento positivo, ajeno a una deuda contraída con otra persona, se encuentra relacionada con la satisfacción por las actividades y metas realizadas.

Diferencias entre gratitud y felicidad en función al sexo

Para examinar las posibles diferencias entre hombres y mujeres en la gratitud y la felicidad se empleó la prueba t de Student de diferencias de media para muestras independientes, debido a que los datos se ajustan a una distribución normal (los resultados se observan en la tabla 2). Como se puede observar tanto en la gratitud y la felicidad no se evidencian diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres.

Tabla 2. Diferencias en la gratitud, la felicidad y los factores de ambas variables según el género

Variables	Varones (n = 147)		Mujeres (n = 153)		t
	Media	D.S.	Media	D.S.	
Reciprocidad	36.24	5.433	35.22	5.287	-.897
Obligación moral	28.41	3.940	28.00	4.807	-.429
Cualidad sentimental	8.09	1.640	7.95	1.722	-.376
Gratitud total	72.74	9.281	71.17	10.770	-.716
Sentido positivo de la vida	48.62	5.438	46.94	4.850	-1.565
Satisfacción con la vida	22.97	3.689	22.33	3.348	-.873
Realización personal	21.26	4.070	20.63	3.815	-.772
Alegría de vivir	17.15	2.324	16.59	1.917	-1.262
Felicidad total	110.00	13.652	106.48	12.017	-1.314

Predicción de la felicidad a través de los factores de la gratitud

Para determinar cuál o cuáles de los tres factores de la gratitud predicen de mejor manera la felicidad, se ha realizado un análisis de regresión múltiple, empleando el método de pasos sucesivos. Se introdujeron las tres

variables mencionadas, siendo dos de ellas eliminadas, quedando Reciprocidad como variable predictora. La tabla 3 presenta los coeficientes de correlación múltiple R, R^2 , R^2 corregido, error estándar de la estimación (EE) y el valor F de ANOVA.

Tabla 3. Coeficientes de correlación múltiple R , R^2 , R^2 corregida, EE , F

Modelo	R	R^2	R^2 corregida	EE	F	Sig.
1	.294 (a)	.087	.077	12.153	9.103	.003(a)

a Variables predictoras: (Constante), Reciprocidad

b Variable dependiente: Felicidad total

En la tabla 3, el coeficiente de determinación $R^2 = .087$ indica que la variable reciprocidad explica el 8.7 % de la varianza total de la variable criterio Felicidad. Un valor mayor del coeficiente de determinación múltiple, indica un mayor poder explicativo de la ecuación de regresión y, por lo tanto, mayor poder de predicción de la variable dependiente. La R^2 corregida, más baja, explica el 7.7 %. El valor F de ANOVA ($F = 9.103$, $p = .003$) señala la existencia de una relación lineal significativa entre la variable predictora y la variable felicidad.

Los coeficientes de regresión no estandarizados (B), coeficientes de regresión estandarizados (β) y los estadísticos relacionados con la variable predictora se muestran en la tabla 4. El coeficiente β (.294) indica que la variable reciprocidad presenta el mayor predictivo sobre la variable criterio. El valor t de los coeficientes de regresión beta de la variable predictora es altamente significativo ($p < 0.01$), indicando que los coeficientes de regresión obtenidos difieren significativamente de cero.

Tabla 4. Coeficientes de regresión múltiple B (no estandarizados), β (estandarizados) y test t

Modelo	B	E.E.	β	t	Sig.
1 (Constante)	82.869	8.322		9.957	.000
Reciprocidad	.698	.231	.294	3.017	.003

a Variable dependiente: Felicidad total

Discusión

El presente estudio brinda una aproximación acerca de las relaciones entre gratitud y felicidad. Los resultados evidencian que gratitud y felicidad correlacionan positiva y significativamente. Las personas agradecidas tienden a experimentar una mayor felicidad (McCullough et al., 2002). Esto coincide con resultados derivados de otros estudios (Bono et al., 2004; Emmons, 2008; Emmons, & McCullough, 2003; Emmons, & Sheldon, 2002; Macnulty, 2004). Un estudio reporta que al correlacionar 24 fortalezas (entre ellas, esperanza, gratitud y optimismo) con la satisfacción con la vida, existe una fuerte correlación entre la gratitud y la satisfacción con la vida (Park, Peterson, & Seligman, 2004). También se ha encontrado que la gratitud es la única variable que predi-

ce satisfactoriamente el bienestar subjetivo luego de controlar las facetas de los cinco grandes factores de personalidad (McCullough et al., 2002).

En relación con el poder predictivo de la gratitud, nuestros resultados señalan que la gratitud, en especial el factor reciprocidad, predice la felicidad. Es decir, aquellas personas que tienen el agrado y satisfacción por corresponder a la persona de quien han recibido un favor, tienen más probabilidades de experimentar felicidad. Así, el experimentar gratitud puede predecir la felicidad a través de la realización de un balance diario entre afectos positivos y negativos (Diener, 1984). Estudios reportan que la relación entre gratitud y algunos factores de la felicidad, como la ausencia de sufrimiento profundo, puede estar mediada por mecanismos emocionales. Ocho estudios (Lambert, Fincham, & Stillman, 2012) pusieron a prueba la posible relación entre la gratitud y un menor

número de síntomas depresivos, reportando que esta relación puede ser explicada por emociones positivas.

Estudios, tratando de brindar una interpretación del porqué la gratitud se relaciona positivamente con la felicidad, reportan que la misma puede estar mediada por mecanismos cognitivos. Fredrickson (2001, 2004), sugiere que el desarrollo de mayores recursos cognitivos, utilizados en los momentos de mayor estrés, pueden ser un mecanismo que explica la relación entre gratitud y felicidad. Tratando de probar la hipótesis de Fredrickson y Matew (2008) reportó correlaciones entre la gratitud, estrategias de afrontamiento e indicadores de felicidad, señalando que las estrategias de afrontamiento median hasta un 51 % de la relación entre la gratitud y el estrés, y un 11 % de la relación entre gratitud y satisfacción con la vida. Estos resultados sugieren que el empleo de estrategias de afrontamiento podría ser un mediador parcial de la relación entre gratitud y estrés, y en menor medida, de la relación entre la gratitud y satisfacción con la vida, es decir, mientras que el uso de estrategias de afrontamiento es importante en la explicación de porqué las personas agradecidas experimentan menos estrés, no lo es así cuando se trata de explicar el mecanismo por el cual la gratitud se relaciona con la felicidad. Así mismo, la gratitud tiene una relación predictiva con felicidad independientemente de la personalidad. Esto concuerda con lo señalado por Wood et al. (2008), donde la gratitud explica un 9 % adicional de la varianza de la satisfacción con la vida luego de controlar los cinco grandes factores de personalidad y un 8 % después de controlar sus facetas.

Un resultado importante del presente trabajo indica que las puntuaciones de gratitud y felicidad para los varones y mujeres, no difieren significativamente. Esto concuerda con hallazgos reportados por Alarcón (2001) y Mahon et al. (2005) quienes demostraron también que felicidad y género no se encuentran asociados. En relación a la gratitud, Feng (2011), reporta que no existen diferencias entre varones y mujeres. Resultados contrarios a los nuestros han sido reportados por Wood et al. (1989), Mookherjee (1997) y Lu (1996), quienes señalan que las mujeres son más felices que los varones. Kashdan et al. (2009) muestran evidencia que los hombres son menos propensos a experimentar y expresar gratitud, realizando evaluaciones críticas como resultado de los pocos beneficios recibidos.

La ausencia de diferencias en relación al sexo en la expresión de felicidad y gratitud, podría estar en relación con la participación de los factores culturales en el comportamiento y expresión de emociones (Alarcón, 2009). Los individuos tienden a comportarse y expresarse de acuerdo a las pautas dadas por su sociocultura en particular que se transmite de generación en generación. Así, si bien tanto hombres y mujeres, experimentan diferentes roles que son modelados por la sociocultura en la que viven, estos no parecen ser significativos, en nuestra muestra, para la expresión de la gratitud y felicidad. Otros estudios señalan que posibles diferencias pueden ser ocultadas gracias a una interacción entre la edad, el sexo y el bienestar (Inglehart, 2002).

El presente estudio muestra diferentes limitaciones. En primer lugar, en este trabajo solo se consideró la participación del constructo gratitud dejando de lado otros constructos importantes al momento de predecir la felicidad como el perdón o la resiliencia. En este sentido sería importante desarrollar en el futuro nuevos estudios que evalúen de forma conjunta la contribución de diversas variables positivas en la predicción de la felicidad de los adolescentes en el contexto peruano y latinoamericano. Segundo, se utilizó una muestra por conveniencia, lo que puede amenazar la capacidad de generalización de los resultados del estudio. Tercero, es necesario contar con una mayor cantidad de participantes y de diferentes sectores sociales en próximas investigaciones con el fin de poner a prueba el modelo de regresión.

La principal contribución del estudio radica en que por primera vez, en el contexto peruano y latinoamericano, se ha evaluado la relación existente entre la gratitud y la felicidad de manera empírica. Así, se contribuye al desarrollo de una psicología positiva latinoamericana.

En este sentido, el resultado obtenido en este trabajo, que muestra el papel de la gratitud para predecir la felicidad, contribuye de manera significativa a nuestra mejor comprensión de la personalidad y de las variables asociadas a la salud y el bienestar, así como permite tener un marco empírico adaptado al contexto latinoamericano que sirva para el diseño e implementación de programas de intervención destinados a favorecer la expresión de felicidad de nuestros pueblos.

Referencias

- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista de Psicología*, 19(1), 27-46.
- Alarcón R. (2003). Hallazgos y reflexiones sobre la psicología de la felicidad, *Teoría e Investigación en Psicología*, 11, 159-176.
- Alarcón R. (2006). Desarrollo de una Escala de factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 95-102.
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. Lima: Ed. Universitaria.
- Alarcón, R. (2011). *Psicología contemporánea. Ensayos*. Lima: Ed. Universitaria.
- Alarcón, R. (2011, junio). Investigaciones empíricas acerca de la gratitud [Empirical research on gratitude]. Paper presented at the XXXIII Congreso Interamericano de Psicología [33rd Inter-American Congress of Psychology], Medellín, Colombia. *Memorias*, 149-150.
- Alarcón, R., & Morales, C. (2012). Relaciones entre gratitud y variables de personalidad. *Acta de Investigación Psicológica*, 2(2), 699-712.
- Bartlett, M., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior. Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(1), 319-325. doi: 10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x
- Becker, J. A., & Smenner, P. C. (1986). The spontaneous use of thank you by preschoolers as a function of sex, socioeconomic status, and listener status. *Language in Society*, 15, 537-546.
- Blumenfeld, W. (1962). *Los fundamentos de la ética y el principio generalizado de gratitud*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Bono, G., Emmons, R.A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. En P. A. Linley y S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice*, (pp. 464-481). Hoboken, NJ: John Wiley, & Sons, Inc.
- Caycho, T. (2010). Reseña de “*Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*”, de R. Alarcón (2009). *Persona*, 13, 184-187.
- Chen, L. H., & Kee, Y. H. (2008). Gratitude and adolescent athletes' well-being. *Social Indicators Research*, 89(2), 361-373. doi: 10.1007/s11205.008.9237-4
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34
- Emmons, R. A. (2008). Gratitude, subjective well-being, and the brain. En M. Eid y R. J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Wellbeing* (pp. 469-489). New York: Guilford Press.
- Emmons, R., & Sheldon, C. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. En C. Snyder, & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 459-471). London: Oxford University Press.
- 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), 377-89. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377
- Feng, E. (2011). *The impact of spiritual well-being, gratitude, and loneliness on marital satisfaction among Korean American pastors and spouses*, M. S. Thesis, California State University, Long Beach. Revisado en October 10, 2012 from <http://gradworks-umi.com/1499156.pdf>.
- Francis, L. J. (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: a further examination of relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of personality and gender. *Personality and Individual Differences*, 26(1), 5-11. doi: 10.1016/S0191-8869(98)00185-8
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology - the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. En R. A. Emmons, & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 145-166). New York: Oxford University Press.
- Froh, J.J.; Sefick, W.J., & Emmons, R.A. (2008). Counting blessings in early adolescents: an experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal Scholar Psychology*, 46, 213-233.

- Froh, J., Yurkewicz, Ch., & 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
- Gordon, A. K., Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., & Dalrymple, J. (2004). What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(5), 541-533. doi: 10.1016/j.appdev.2004.08.004
- Henrie, P. (2007). The effects of gratitude on divorce adjustment and well-being of middle-aged divorced women, *Dissertation Abstracts International*, 67, 6096B.
- Inglehart, R. (2002). Gender, Aging, and Subjective Well-Being. *International Journal of Comparative Sociology*, 43(3-5), 391-408. doi: 10.1177/002.071.520204300309
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans, *Behavior Research and Therapy*, 44(2), 177-199. doi: 10.1016/j.brat.2005.01.005
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & 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
- Kirsch, I. (2005). Placebo psychotherapy: Synonym or oxymoron? *Journal of Clinical Psychology*, 61(7), 791-803. doi: 10.1002/jclp.20126
- Lambert, N., Fincham, F., & Stillman, T. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition, & Emotion*, 26(4), 615-633. doi: 10.1080/02699.931.2011.595393
- Lu, L. (1996). *Correlates of happiness among the Chinese people*. Taipei, Taiwan, ROC: National Science Council.
- Mahon, N., Yarcheski, A., & Yarcheski, T. (2005). Happiness as Related to Gender and Health in Early Adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190. doi: 10.1177/105.477.3804271936
- Matew, A. (2008). *Individual Differences in Gratitude and Their Relationship with Well-Being*. Thesis submitted in fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology. University of Warwick.
- McCullough, M., Kilpatrick, S., Emmons, R., & Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266. doi: 10.1037/0033-2909.127.2.249
- 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., Kimeldorf, M., & Cohen, A. (2008). An adaptation for altruism. The social causes, social effects and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17(1), 281-285. doi: 10.1111/j.1467-8721.2008.00590.x
- Macnulty, W. K. (2004). Self-schemas, forgiveness, gratitude, physical health, and subjective well-being, *Dissertation Abstracts International*, 65, 2683B.
- Montero, I., & León, O. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 847-862.
- Mookherjee, H. N. (1997). Marital status and perception of well-being. *The Journal of Social Psychology*, 137, 95-105.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2004). Strengths of character and wellbeing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. doi: 10.1521/jscp.23.5.603.50748
- Pavot, W., Diener, E., & Fugita, F. (1990). Extraversión and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1299-1306. doi: 10.1016/0191-8869(90)90157-M
- 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
- Tseng, W-C. (2008). Resilience in life events, interpersonal strength, and mental health among college students: an examination of mediation and moderation effects. *Bulletin Educational Psychology*, 40, 239-259.

- Wampold, B. E. (2007). Psychotherapy: "The" Humanistic (and effective) treatment. *American Psychologist*, 62(8), 857-873. doi: 10.1037/0003-066X.62.8.857
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. En R. A. Emmons, & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 167-192). New York: Oxford University Press.
- Wood, W., Rholes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: a consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264. doi: 10.1037/0033-2909.106.2.249
- Wood, A.M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Person Individual Differences*, 45(1), 49-54. doi: 10.1016/j.paid.2008.02.019
- Yamamoto J. (2007) Componentes émicos del bienestar. Hacia un modelo alternativo de desarrollo. *Revista de Psicología*, 25(2), 198-231.