

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

**Gratitud y felicidad en miembros de una comunidad religiosa de
Segunda Jerusalén, del Distrito Elías Soplín Vargas, 2019.**

Por:

Saulo Abad Jibaja

Juan Alberto Mendoza Quispe

Asesor:

Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga

Tarapoto, junio de 2020

DECLARACIÓN JURADA
DE AUTORÍA DEL INFORME DE TESIS

Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulada: "GRATITUD Y FELICIDAD EN MIEMBROS DE UNA COMUNIDAD RELIGIOSA DE SEGUNDA JERUSALEN, DEL DISTRITO ELIAS SOPLIN VARGAS, 2019" constituye a la memoria que presenta los Bachilleres Saulo Abad Jibajareq y Juan Alberto Mendoza Quispe, para aspirar al título Profesional de Psicólogo, cuya tesis ha sido realizado en la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 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 declaración en Tarapoto, a los 05 días del mes de junio del año 2020.



Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga
Asesor

Gratitud y felicidad en miembros de una comunidad religiosa de Segunda
Jerusalén, del Distrito Elías Soplin Vargas, 2019}

TESIS

Presentada para optar el título profesional de Psicólogo

JURADO CALIFICADOR



Mg. Renzo Felipe Cafranza Esteban
Presidente



Mg. Ricardo Alberto Gómez Paredes
Secretario



Psic. Jessica Aranda Turpo
Vocal



Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga
Asesor

Tarapoto, 03 de junio del 2020

Dedicatoria

El presente trabajo lo dedicamos principalmente a Dios, por habernos dado la vida, por ser el inspirador de todo conocimiento y permitirnos el haber llegado hasta este momento tan importante en nuestra formación profesional. A nuestros padres, por ser el pilar más importante y por demostrarnos siempre su cariño y apoyo incondicional en todos estos años. A todas las personas que nos han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

Agradecimiento

Dad gracias en todo porque esta es su voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús. 1Ts. 5:18

Las gracias las dirigimos a Dios por bendecirnos y otorgarnos en don de la vida, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

Agradecemos a nuestros docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de nuestra preparación profesional, de manera especial al magister Renzo Carranza quien a través de su amplio conocimiento y experiencia en el campo de la investigación ha despertado en nosotros el interés de seguir dicha línea. Asimismo, extendemos nuestro sincero agradecimiento a la Dra. Dámaris Susana Quinteros por aceptar ser nuestra principal asesora, por su paciencia, disponibilidad y generosidad para compartir su experiencia y amplio conocimiento sobre la elaboración del proyecto de tesis.

Finalmente expresamos nuestra gratitud a todos nuestros amigos y compañeros, por apoyarnos cuanto más necesitábamos, por extendernos su mano en momentos difíciles y por brindarnos su amor y respeto.

Tabla de contenido

Capítulo I.....	11
El problema	11
1. Planteamiento del problema	11
2. Pregunta de investigación.....	15
2.1 Pregunta general	15
2.2 Preguntas específicas.....	15
3. Justificación	16
4. Objetivos de la investigación.....	16
4.1 Objetivo general.	16
4.2 Objetivos específicos.....	17
Capítulo II	18
Marco teórico	18
1. Presuposición filosófica.....	18
2. Antecedentes de la investigación.....	21
2.1. Antecedentes internacionales	21
2.2 Antecedentes nacionales.....	23
3. Marco conceptual	26
3.1. Gratitud.....	26
3.2. Felicidad.	33
3.3 Marco teórico referente a la población de estudio.....	42

4.	Definición de términos	43
5.	Hipótesis de la investigación	44
5.1	Hipótesis general.	44
5.2	Hipótesis específicas.....	44
Capítulo III.....		45
Materiales y métodos		45
1.	Diseño de investigación y alcance de investigación.....	45
2.	Variables de la investigación	45
2.1	Definición conceptual de los variables	45
2.2	Operacionalización de las variables	46
3.	Delimitación geográfica y temporal	49
4.	Participantes.....	49
4.1.	Características de los participantes.....	49
4.2.	Criterios de inclusión y exclusión	50
5.	Instrumentos	50
5.1	Escala de Gratitud de Lima (EGL) de Reynaldo Alarcón (2014).	50
5.2	Escala de Felicidad de Lima (EFL) de Reynaldo Alarcón (2006).	51
6.	Proceso de recolección de datos.	52
7.	Procesamiento y análisis de datos	53
Capítulo IV.....		54

Resultados y discusión	54
1. Resultados	54
1.1 Análisis descriptivo	54
1.2. Prueba de normalidad.....	64
1.3. Correlación entre las variables	65
2. Discusión.....	65
Capítulo V	68
Conclusiones y recomendaciones	68
1. Conclusiones.....	68
2. Recomendaciones	69
Referencias.....	70

Índice de Tablas

Tabla 1. Matriz de Operacionalización de gratitud con sus dimensiones, según Alarcón (2014)	47
Tabla 2. Matriz de Operacionalización de felicidad con sus dimensiones, según Alarcón (2006)	48
Tabla 3. Distribución sociodemográfica	49
Tabla 4. Nivel de gratitud y sus dimensiones	54
Tabla 5. Nivel de gratitud según género de los participantes	55
Tabla 6. Nivel de gratitud según estado civil de los participantes	56
Tabla 7. Nivel de gratitud según grado de instrucción de los participantes	57
Tabla 8. Nivel de gratitud según Procedencia de los participantes	58
Tabla 9. Nivel de felicidad y sus dimensiones	59
Tabla 10. Nivel de felicidad según género de los participantes	60
Tabla 11. Nivel de felicidad según estado civil de los participantes	61
Tabla 12. Nivel de felicidad según grado académico de los participantes	62
Tabla 13. Nivel de felicidad según la procedencia de los participantes	63
Tabla 14. Prueba de Bondad de Kolmogorov - Smirnov	64
Tabla 15. Coeficiente de correlación entre Felicidad y Gratitud	65

Índice de anexos

Anexo 1 Propiedades Psicométricas de la escala de gratitud d (EGL) de Reynaldo Alarcón 2014.	78
Anexo 2 Propiedades psicométricas de la Escala de Felicidad de Lima (EFL) de Reynaldo Alarcón 2006.....	79
Anexo 3 Carta de autorización.....	80
Anexo 4 Matriz de operacionalización de gratitud con sus dimensiones, según Alarcón (2014)	81
Anexo 5 Matiz de operacionalización de felicidad con sus dimensiones, según Alarcón (2006)	82
Anexo 6 Protocolo de la escala de gratitud (EGL) de Reynaldo Alarcón 2014	83
Anexo 7 Protocolo de la escala de felicidad de Lima (EFL) de Reynaldo Alarcón 2006.	85

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo determinar si existe relación significativa entre gratitud y felicidad, en miembros de la comunidad religiosa Segunda Jerusalén del distrito Elías Soplin Vargas, provincia de Rioja departamento San Martín. El diseño de la investigación es no experimental, de corte transversal y de alcance descriptivo correlacional. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Gratitud de Lima (EGL) de Reynaldo Alarcón 2014 y la Escala de Felicidad de Lima (EFL) de Reynaldo Alarcón 2006. La muestra estuvo conformada por 120 miembros de la comunidad religiosa de ambos sexos entre las edades 18 a 45 años. De acuerdo a los resultados obtenidos se encontró que existe una correlación directa y significativa entre gratitud y felicidad ($\rho=0,325^{**}$, $p<.000$); esto quiere decir que, cuanto exista mayor gratitud en los miembros de la comunidad religiosa, mayor será el nivel de felicidad; de manera similar ocurre en las dimensiones ya que en todas se evidencia una correlación significativa.

Palabras claves: gratitud, felicidad, comunidad religiosa.

Abstract

The purpose of this research was to study whether there is a significant relationship between gratitude and happiness in members of the Second Jerusalem religious community of the Elias Soplin Vargas district, province of Rioja department San Martin. The research design is non-experimental, cross-sectional and of correlational descriptive scope. The instruments used were the Lima Gratitude Scale (EGL) of Reynaldo Alarcon 2014 and the Lima Happiness Scale (EFL) of Reynaldo Alarcon 2006. The sample consisted of 120 members of the religious community of both sexes between ages 18, 45 years old. According to the results obtained, it was found that there is a direct and significant correlation between gratitude and happiness ($\rho = 0.325^{**}$, $p < .000$); This means that, the greater the gratitude of the members of the religious community, the greater the level of happiness; similarly, it occurs in the dimensions since in all a significant correlation is evidenced.

Keywords: gratitude, happiness, religious community.

Capítulo I

El problema

1. Planteamiento del problema

La psicología positiva es una reciente rama de la psicología pues valora las fortalezas del ser humano a diferencia de los estudios convencionales de psicología que solo se centraban en lo patológico, poniendo énfasis en la depresión, la frustración y la desesperanza.

Evidentemente este marcado énfasis en lo patológico estuvo influido por la Segunda Guerra Mundial, época en el que la psicología se apuntaló como una norma dedicada a la recuperación y la reparación de los daños psicológicos (Contreras & Esguerra, 2006).

En el marco de la psicología positiva se estudian constructos tales como la autorrealización, bienestar psicológico, fortalezas, virtudes humanas las cuales permite acoger una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades; llamando la atención en la felicidad ya que el ser humano a diario busca sentirse feliz y estar bien consigo mismo (Seligman citado por Lupano & Castro, 2010).

De modo que Tarragona, recalca que la psicología positiva no tiene como objetivo suplantar a la psicología habitual, ni abolir su importancia que esta tiene en el estudio de los trastornos mentales, sino más bien plantea una psicología equitativa, adoptando un nuevo objetivo de estudio tanto como las dificultades y fortalezas en la vida del ser humano y los recursos que posee. En definitiva, se trata de una psicología que considere tanto los problemas como todo

aquello que funcione bien y por consecuente conciba que la vida tenga sentido (Domínguez & Ibarra, 2017).

La Red de Soluciones de Desarrollo Sostenible para las Naciones Unidas el 20 de marzo (Hetter, 2019) por medio de *Cable News Network*, proporcionó el informe acerca de los diez países más felices e infelices a nivel mundial, de los más felices se le atribuye en primer lugar a Finlandia, seguido por Dinamarca, Noruega, Islandia, Países bajos, Suiza, Suecia, Nueva Zelanda, Canadá y Australia. Seguidamente de los países menos felices el primer lugar se le atribuye a Sudán del Sur, República Centro Africana, Afganistán, Tanzania, Ruanda, Yemen, Malawi, Siria, Botsuana y Haití. Por otra parte, los países considerados como potencias del mundo tampoco alcanzaron los diez primeros puestos referente a la felicidad estos son: Reino Unido, Alemania, Japón, Rusia, Estados Unidos y China.

Así también, a través del periódico Perú21 (Delgado, 2019) en el marco del día internacional de la felicidad la Organización de las Naciones Unidas (ONU) reportó a los países más felices de Latinoamérica en primer lugar, se encuentra Costa Rica, seguido de México, Chile, Guatemala, Panamá, Brasil, Uruguay, Colombia, Argentina, Ecuador, Bolivia y Paraguay. Para medir la felicidad de estos países se tomó en cuenta factores como la expectativa de vida, educación, apoyo social o corrupción. Además, informó que Perú se encuentra en una posición no muy favorable, Venezuela y Haití fueron los peores posicionados con respecto a la felicidad.

Por otra parte, el Instituto de Opinión Pública (IOP) por medio del periódico la Republica (López, 2019) publicó los resultados de estudios sobre la felicidad en la población peruana, de acuerdo a la encuesta realizada reveló que, en el centro del país, el 86% refirió sentirse feliz o muy feliz (tomando en cuenta Huancayo). Además, en Lima y Callao la cifra llegó al 84%, en el norte se obtuvo 82%, en el oriente 78% y en el sur 74%. Los criterios que se evaluaron fueron:

estado de salud, nivel de libertad, satisfacción con la vida, felicidad y nivel de satisfacción referente a la situación económica. Cabe mencionar que un grupo de peruanos representados en un 18,2% aseguraron que la felicidad no se encuentra presente en sus vidas.

La Compañía Peruana de Estudios de Mercadeo y Opinión Pública (2013), sostiene que la carencia de felicidad en el Perú es por la escasa práctica de valores, además de la inseguridad ciudadana, política corrompida, bajas remuneraciones, problemas intrafamiliares, contaminación ambiental y escasos servicios de calidad en la salud pública.

No obstante, Delgado (1999) sostiene que la felicidad puede considerarse como el estado emocional que proporciona efectos de placer y que gradúa de manera placentera y positiva a la recepción y la interpretación de los impulsos recibidos del medio ambiente, de su almacenaje en la memoria y de los procesos receptores corporales; facilitándoles de esta manera un matiz cognoscitivo o racional a la felicidad.

Por otra parte, Myers y Diener (citados por Cuadra y Florenzano, 2003) mencionan que la felicidad se basa en dos elementos: cognitivo y afectivo; lo cognitivo, se refiere a como se evalúa la satisfacción con las distintas áreas de coexistencia; y lo afectivo se vincula a las veces que se experimenta emociones positivas y negativas.

De la misma manera Emmons y McCullough (2003) afirman que las personas felices tienden a ser agradecidas. De modo que, si las personas son agradecidas estas tienen la posibilidad de experimentar mayor cantidad de emociones positivas y ser más felices.

Por su parte Alarcón y Caycho (2015) efectuaron un estudio correlacional en una población peruana con las variables de estudio gratitud y felicidad, donde encontraron aproximación con respecto a la relación de las variables, teniendo resultados positivos y significativos ($r=318$, $p<01$), significa que las personas agradecidas tienen más posibilidades de ser felices. Por otra

parte, León y Hidalgo (2017) obtuvieron resultados significativos entre gratitud y felicidad ($\rho=,324$; $p<0.01$).

De manera que la gratitud es un elemento de mucha importancia en la felicidad; de esta forma lo aludieron, Emmons y McCullough (2003) puntuaron la gratitud como el estado afectivo y cognitivo el cual se percibe después de haber sido beneficiados por un agente externo de forma gratuita, solidaria y desinteresada; es por eso que, en investigaciones se ha encontrado que las personas agradecidas disfrutan de mayor felicidad y bienestar (Alarcón & Caycho, 2015).

Dicho de otra manera, la gratitud es la fortaleza que configura la virtud de la espiritualidad, esta afirmación se perpetúa a partir de los estudios filosóficos tradicionales sobre el comportamiento moral y religioso, esto señalaron por su parte (Park, Peterson & Sun, 2013). De modo que ser agradecidos permite reconocer eventos pasados y presentes, los cuales benefician de forma positiva y por ende dieron un significado placentero a nuestra existencia (Alarcón & Caycho, 2015).

En la población de estudio se ha observado que la comunidad religiosa se caracteriza, por la práctica de valores cristianos, tales como: gratitud, honestidad, lealtad, confianza, altruismo, esperanza. De manera que, vista desde la psicología positiva estas son las fortalezas humanas. Por consiguiente, en la comunidad religiosa es evidente la práctica de la gratitud a través de las oraciones en señal de reconocimiento las bendiciones como un don de Dios, los cantos y las alabanzas, las noches de vigilia, cultos de adoración otorgadas a Dios dan evidencia de lo agradecido que son. Asimismo, realizan actividades sociales en favor de los necesitados.

De modo que, Quiceno & Vinaccia (2009) mencionan que las creencias religiosas pueden constituir una fuente de esperanza que proporciona fuerza ante la adversidad de la enfermedad.

En ese sentido nace la importancia de realizar el estudio en la comunidad cristiana tomando en cuenta la postura de la gratitud trascendente, Emmons (citado por Alarcón & Morales, 2012) menciona que las personas de ideología religiosa tienen presente a Dios a quien le otorgan gracias por los dones y las bendiciones recibidas, mismas acciones que hacen con sus semejantes al percibir un bien común. El presente estudio permitirá comprobar la relación significativa entre las variables gratitud y felicidad (Park, Peterson & Sun, 2013), a causa de lo expuesto anteriormente la presente investigación se realizó en miembros de la comunidad religiosa de Segunda Jerusalén, del distrito Elías Soplin Vargas, 2019.

2. Pregunta de investigación

Por lo descrito, a continuación, se formulan las siguientes preguntas de investigación.

2.1 Pregunta general

¿Existe relación significativa entre gratitud y felicidad en miembros de una comunidad religiosa de Segunda Jerusalén, del distrito Elías Soplin Vargas?

2.2 Preguntas específicas

¿Existe relación significativa entre gratitud y sentido positivo de la vida en miembros de una comunidad religiosa de Segunda Jerusalén, del distrito Elías Soplin Vargas?

¿Existe relación significativa entre gratitud y satisfacción con la vida en miembros de una comunidad religiosa de Segunda Jerusalén, del distrito Elías Soplin Vargas?

¿Existe relación significativa entre gratitud y realización personal en miembros de una comunidad religiosa de Segunda Jerusalén, del distrito Elías Soplin Vargas?

¿Existe relación significativa entre gratitud y alegría de vivir en miembros de una comunidad religiosa de Segunda Jerusalén, del distrito Elías Soplin Vargas?

3. Justificación

El presente estudio de investigación será apreciable porque permitirá conocer la relación entre gratitud y felicidad.

Metodológicamente en efecto, el estudio contribuirá con nuevos alcances a la comunidad religiosa; cabe mencionar que el estudio cuenta con una revisión teórica actualizada, permitiendo ofrecer reseñas sobre los instrumentos utilizados y validados en la población requerida, dicha finalidad se confirmó en los resultados obtenidos.

Por otra parte, a nivel organizacional, la información requerida contribuye a la actualización de los datos respecto a las variables, lo cual favorecerá a los líderes de la comunidad religiosa, poder tomar medidas y estrategias preventivas las cuales permitan mejorar la calidad de vida espiritual y el trabajo social de los participantes de la denominación Evangélica Pentecostés Misionera Segunda Jerusalén, ya que dicha denominación cuenta con grupos de ayuda los cuales generan bienestar integral (físico, mental y espiritual) a sus feligreses y comunidades cercanas.

De la misma forma para la comunidad científica, la presente investigación servirá de ayuda resaltando la importancia de las variables de estudio, por lo que permitirá aportar nuevos conocimientos a los profesionales de la comunidad científica de salud mental.

Por tanto, el presente trabajo será de ayuda y motivación para nuevas investigaciones, de manera que los resultados obtenidos permitan crear proyectos y programas que ayuden a prevenir las crisis emocionales y espirituales, de forma que desarrolle la línea de investigación.

4. Objetivos de la investigación

4.1 Objetivo general.

Determinar si existe relación significativa entre gratitud y felicidad en miembros de una comunidad religiosa de Segunda Jerusalén, del distrito Elías Soplin Vargas.

4.2 Objetivos específicos.

- Determinar si existe relación significativa entre gratitud y sentido positivo de la vida en miembros de una comunidad religiosa de Segunda Jerusalén, del distrito Elías Soplin Vargas.
- Determinar si existe relación significativa entre gratitud y satisfacción con la vida en miembros de una comunidad religiosa de Segunda Jerusalén, del distrito Elías Soplin Vargas.
- Determinar si existe relación significativa entre gratitud y realización personal en miembros de una comunidad religiosa de Segunda Jerusalén, del distrito Elías Soplin Vargas.
- Determinar si existe relación significativa entre gratitud y alegría de vivir en miembros de una comunidad religiosa de Segunda Jerusalén, del distrito Elías Soplin Vargas.

Capítulo II

Marco teórico

1. Presuposición filosófica

La felicidad es proporcionada a través del trabajo desinteresado, motivado por el inmaculado amor divino, porque Dios en su plan de salvación ha mostrado la regla de la acción y reacción (White, 1886).

White (1884) menciona que, si las personas viven en armonía, cultivando hábitos saludables están cuidando de todas las facultades que componen el cuerpo y la mente. Por ende, se produce o se experimenta felicidad plena. pues mientras más refinadas sean las facultades se gozará de felicidad pura.

Ahora bien, en uno de sus discursos Job hace mención de su felicidad anterior “Job dijo: ¡quién me volviese al tiempo pasado a los días en que Dios me guardaba, cuando iluminaba sobre mi cabeza su lámpara, y en su luz caminaba en la oscuridad; en los días de mi juventud el favor de Dios velaba sobre mi tienda; cuando aún Dios estaba conmigo, ¡y alrededor mis hijos! Los príncipes ponían la mano sobre su boca, para detener sus palabras, y su lengua se pegaba en su paladar; los que oían me llamaban bienaventurado, los que me veían daban testimonio, porque libraba al pobre que clamaba, y al huérfano que carecía de ayudador. La bendición del que se iba perder venía sobre mí, y al corazón de la viuda yo daba alegría, era muy recto practicando la justicia, era ojos al ciego, y pies al cojo” Job 29: 1–15. En este discurso Job hace referencia del disfrute de su felicidad cuando gozaba de las grandes bendiciones de Dios, y al

mismo tiempo que recibía realizaba ayuda social humanitaria, experimentó la felicidad y la alegría como un buen siervo fiel a Dios y aun en la pobreza no renegó ni rechazó su creencia y fe hacia su Dios.

El deseo de Jesús es la felicidad para el hombre, pero este no puede conseguirlo porque sigue su propio camino y se deja llevar por los impulsos del corazón, así que aconseja que las nociones y peculiaridades que son tan humanas y no se debe dejar que estas gobiernen sobre uno mismo, se debe hacer morir al yo día a día, la parte física, mental y espiritual debe someterse a la voluntad de Dios (White, 1882).

En cambio, el sabio Rey Salomón realiza una breve declaración con respecto a la búsqueda de la verdadera felicidad en lo que 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” (Eclesiastés, 1:12-13). Esta declaración hace referencia que el poder económico o estatus jerárquico, solos no son fuente de felicidad si no que más bien; si agregamos a nuestras vidas hacer la voluntad de Dios la felicidad será genuina y perfecta (Pucho, 2012).

No obstante ya que la felicidad no se encuentra en el poder, en el alto estatus económico ni en la posición social, se encuentra practicando una vida de comunión con Dios, como las aves que elevan sus cantos alabando a su creador, como los ríos que testifican del amor divino, como las flores que crecen en el campo y los jardines proclaman la obra magnífica de Dios, el hombre también debe reconocer su poder creador de Dios; cada uno es gobernante de su propia vida y si Dios habita en el corazón existirá felicidad en la vida porque Dios es el centro y la llave de la felicidad (Pucho, 2012).

White (1882) señala que la felicidad de los redimidos en el cielo no será otra cosa, sino que, el resultado del carácter semejante al de Cristo que han podido formar en la vida terrenal.

Además, uno de los elementos vitales para el disfrute de la felicidad es la capacidad de ser agradecidos ya que al expresar agradecimiento se puede experimentar la satisfacción del favor obtenido en beneficio propio o hacia terceros. El apóstol Pablo menciona “Gracia y paz a vosotros, de Dios nuestro padre y del señor Jesucristo, doy gracias a, mi Dios siempre que me acuerdo de vosotros, siempre en todas mis oraciones rogando con gozo por todos vosotros” (Filipenses 2:1-4).

Por otra parte, en una de sus cartas dirigidas a los colosenses declara “con gozo dando gracias al padre que nos hizo aptos para participar de la herencia de los santos en luz” (Colosenses 1:12)

Así mismo en 2 Tesalonicenses 1:3, se halla que “debemos siempre dar gracias a Dios por vosotros, hermanos como es digno, por cuanto nuestra fe va creciendo, y el amor de todos y cada uno de vosotros abunda para con los demás”. Y, por último, en la carta de Efesios 5.20 alude: “Dando siempre gracias por todo al Dios y padre, en el nombre de nuestro señor Jesucristo” Es así que el apóstol Pablo siempre mostró su gratitud hacia Dios, quien bendijo su ministerio, y no solo él era grato para con Dios, sino que enseñó a todos los creyentes para que ellos también sean agradecidos.

Asimismo, White (1984) en su libro Ministerio de Curación menciona “nada tiene más a fomentar la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de agradecimiento y alabanza” (p.194). Además, añade “al abrir vuestros ojos por la mañana, dad gracias a Dios por haberos guardado durante la noche. Dadle gracias por la paz con que llena vuestro corazón. Por la mañana, al medio día y por la noche suba vuestro agradecimiento hasta el cielo cual dulce perfume (White, 1984, p.195).

2. Antecedentes de la investigación

2.1. Antecedentes internacionales

Muratori, Zubieta, Ubillos, Gonzales y Bobowik (2015) realizaron un estudio correlacional y de corte transversal. El objetivo principal del estudio fue comparar los niveles de felicidad y bienestar psicológico entre los españoles y argentinos residentes en sus países, en la que se evaluó la incidencia de variables sociodemográficas, asimismo se analizaron los efectos de medición de la felicidad en las diferencias del bienestar psicológico en función del país. La muestra fue no probabilística por convivencia, de los cuales 193 argentinos y 162 españoles. Para dicho estudio se utilizaron las escalas de Felicidad Subjetiva y Bienestar Psicológico. Las muestras de análisis de varianza ubican a los argentinos con mayor bienestar psicológico y a los españoles más felices. Los análisis de varianza de *t* de Student revelaron diferencias según edad, sexo, estado civil, ocupación. Los hallazgos en Argentina revelaron que las personas separadas presentan más autonomía y un avance en cuanto al desarrollo personal respecto a las personas que viven en pareja. En tanto los españoles que viven en pareja exhibieron mayor control y percepción de crecimiento personal que los solteros. Los análisis de medición mostraron a la felicidad como un medidor entre país y bienestar psicológico, excepto el dominio del entorno.

Triantoro (2014) realizó una investigación en la universidad privada de Jogyakarta de Indonesia, el estudio tuvo como objetivo explorar las relaciones entre gratitud, perdón y felicidad, en estudiantes universitarios, la población estuvo conformada por 81 estudiantes universitarios de psicología 24 varones y 57 mujeres. Se realizó un análisis de regresión que permite predecir la relación entre gratitud y perdón con felicidad, explicando el 28.9% de la varianza (R^2 ajustado = 0.289). se halló que la gratitud da la mayor contribución a la felicidad ($\beta=.536$ $p=.000$), pero el perdón no tiene una relación significativa con la felicidad ($\beta=.078$

p=.414). Además, se realizó un coeficiente de correlación de Pearson para examinar la relación entre las variables donde se encontró una correlación positiva moderada ($r=.548$, $p<01$) entre gratitud y felicidad. Sin embargo, no se hallaron relaciones significativas entre el perdón y la felicidad ($r=.160$, $p>05$), de manera que los resultados encontrados evidencian que la gratitud es un factor importante que contribuye a la felicidad.

Franco (2015) en Honduras realizó un estudio, cuyo objetivo fue indagar como la gratitud genera emociones positivas, utilizando el método de ex post facto. La muestra estuvo conformada por 188 participantes estudiantes de III ciclo del Colegio Sagrado Corazón por medio del Cuestionario de Evaluación de la Gratitud 20-G creado por Bernabé, García y Gallego (2014), con edades que oscilan entre los 12 a 17 años. Finalmente, el estudio llegó a la siguiente conclusión sobre las diferencias entre los estudiantes que presentan gratitud y aquellos no, en ese sentido los jóvenes con gratitud presentan mayor empatía, tienen adecuada conducta prosocial, y manifiestan mejor toma de conciencia respecto a los aspectos positivos de la vida.

Gijón (2017) en España realizó un estudio descriptivo de tipo correlacional sobre, la percepción del profesorado sobre la felicidad en la cual participaron 224 docentes de los tres niveles, inicial, primaria y secundaria, con edades que oscilan entre los 23 a 65 años, de los cuales 164 fueron de sexo femenino y 60 de sexo masculino. Estos docentes pertenecían a diez centros educativos públicos que albergaban a estudiantes de nivel socioeconómico medio-bajo. Asimismo, la experiencia profesional se promediaba entre 1 y 39 años. Para dicho estudio se utilizó la Escala de felicidad de Alarcón. Finalmente, dicho estudio concluyó con las siguientes aportaciones: que a mayor edad los niveles de felicidad son más bajos. Asimismo, no se ha hallado las diferencias significativas entre las mujeres y los hombres respecto a la felicidad entera. Ni existen diferencias significativas de felicidad percibida en sus distintas dimensiones

en relación a los tres niveles inicial, primaria y secundaria. Sin embargo, quienes tienen menor edad demostró tener percepción más alta en sus niveles de felicidad. Del mismo modo los docentes casados afirmaron tener una mejor percepción, siendo que sus niveles de felicidad son altas.

Hwang, Kang, Tak y Lee (2015) realizaron un estudio en la universidad nacional de Busan en Corea del Sur, con el propósito de examinar si existe relación entre la autoestima, la disposición de gratitud y la felicidad en los docentes de preescolar que se desempeñaban en el pre-servicio. La población estuvo conformada por 192 maestros del nivel preescolar en pre-servicio. En los resultados de la investigación se encontró una correlación positiva y significativa entre los puntajes generales de disposición de felicidad, autoestima y gratitud. En efecto hubo una correlación positiva y significativa entre los subfactores de disposición de felicidad, autoestima y gratitud. Así mismo se encontró que la autoestima es el mayor predictor de la felicidad, ya que la autoestima es la sucesión de la disposición de la gratitud.

2.2 Antecedentes nacionales

Del Pilar (2015) en Lima, realizó un estudio comparativo sobre los niveles de felicidad en los jóvenes universitarios miembros de la Soka Gakkai una denominación que alberga a miembros laicos del budismo de Nichiren Daishonin, con jóvenes de otras denominaciones religiosas y no religiosos. Para dicho estudio se empleó la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006) tuvo como muestra a 218 jóvenes universitarios, el 58% de la población fueron mujeres y el 42% varones respectivamente, el rango de edades oscila entre los 18 y 35 años. En la cual el 30% son practicante budista, 49% jóvenes de otras denominaciones religiosas, y el 22% fueron jóvenes que no profesaban ninguna fe religiosa. En tanto los resultados muestran que en dicho estudio se halló diferencias significativas que los jóvenes budistas presentan mayor grado

de felicidad que sus pares de otras denominaciones religiosas y las que no profesan ninguna fe religiosa. Asimismo, se encontró correlación positiva en la concurrencia regular a las actividades religiosas y el índice de felicidad.

Asimismo, Alarcón y Caycho (2015) en Lima realizaron un estudio no experimental de alcance correlacional y de corte transversal que tuvo como objetivo analizar la probable relación entre gratitud y felicidad. Como instrumento de medición se empleó la Escala de Gratitud y la Escala de Felicidad de Lima creada por el mismo autor (Alarcón 2006). La población estuvo conformada por 300 personas, de los cuales 147 fueron varones y 153 mujeres, con edades entre 20 y 30 años, que se encuentran estudiando en las universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana. El estudio señala que los factores de gratitud, reciprocidad y obligación moral correlacionan de manera positiva y significativamente con la felicidad ($r = .294, p < .01$; $r = .293, p < .01$), asimismo los factores sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida y realización personal de la Escala de Felicidad. Al agradecer se recibe el beneficio de la satisfacción que está relacionado con experiencias positivas de la vida, cualidad que se relaciona positiva y significativamente con la felicidad ($r = .218, p < .05$) y con satisfacción hacia la vida. Por otro lado, para conocer los factores de la gratitud, se ha realizado el análisis de registro múltiple, donde la variable reciprocidad explica el 8.7% de la varianza total de la variable felicidad. En ese sentido la gratitud y felicidad correlacionan positiva y significativamente ($r = .318, p < .01$).

De modo similar, León e Hidalgo (2017) en Lima realizaron un estudio no experimental de corte transversal ya que no se manipularon las variables y la recolección de datos se dio en un solo momento. Así pues, el estudio tuvo como objetivo estudiar la relación entre las variables gratitud y felicidad en los estudiantes de una universidad privada de Lima Este. Por otro lado,

la muestra estuvo conformada de 404 participantes de los cuales 159 fueron varones y 245 mujeres comprendidos entre edades 20 a 30 años. Asimismo, el instrumento empleado para la medición de Gratitud y Felicidad fue la Escala de Gratitud de Lima creado por Alarcón (2006). Así pues, los resultados obtenidos demostraron que entre las variables gratitud y felicidad existe relación significativa ($\rho=,324$; $p < 0.01$) y con cada una de sus dimensiones. Por consiguiente, se llegó a la conclusión que los estudiantes que obtuvieron un puntaje alto en gratitud se estima que de esta manera alcanzarían a experimentar mayor nivel de felicidad.

Asimismo, López (2017) en Lima realizó un estudio con el objetivo de determinar el nivel de Felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima. La población global fue de 116 estudiantes de los cuales 33 fueron varones y 83 mujeres, las edades oscilan entre 16 a 38 años. Asimismo, el instrumento utilizado fue la Escala de Felicidad de Lima creado por Alarcón. Entre los principales resultados obtenidos señalaron que el nivel predominante en los estudiantes es el normal con un 46.55%, mientras que el 16.38% tuvo el nivel inferior y el 9.48% nivel muy inferior. En cuanto a los factores de la escala, se encontró que los puntajes más bajos se hallaron. En el factor Sentido Positivo con la Vida con el 18.97% en el nivel inferior y 18.10% en nivel muy inferior.

Caycho, Ventura, y Castilla (2016) realizaron un estudio de diseño descriptivo comparativo en una Universidad Privada de Lima Norte. Dicho estudio tuvo como objetivo comparar la gratitud entre adolescentes y jóvenes según el sexo. Asimismo, se empleó como instrumento la Escala de Gratitud de Alarcón a una población de 248 estudiantes con edades que oscilan entre 17 y 35 años ($M=19.60$; $D.E. 3.21$). Después de analizar los resultados se llegó a la siguiente conclusión. Que las mujeres son las que más experimentan y expresan gratitud en mayor grado

en relación a los varones. Por otro lado, se encontró que las personas de mayor edad obtuvieron una puntuación más alta en gratitud que las personas de menor edad.

3. Marco conceptual

3.1. Gratitud.

3.1.1. Definiciones.

La palabra gratitud se deriva de la raíz latina gratia, que significa gracia, gentileza o agradecimiento (Emmons & McCullough, 2003). De manera que la gratitud o la capacidad de ser agradecidos permiten reconocer los aspectos pasados y presentes positivos que han beneficiado de algún modo a la persona y que, por lo tanto, han otorgado un significado agradable a su existencia Emmons, Moyano, Peterson y Seligman (citados por García, Serra, Márquez & Bernabé, 2014).

En el interior de la corriente psicoanalítica inglesa (Gonzales & Rodríguez, 2003) esclarecen que la gratitud es la capacidad de enmendar al ente amado, que de forma inconsciente se le agredió o causó algún daño y en fantasía hasta se le mató.

Por su parte Cosentino, (2010) puntúa que la gratitud es como una fortaleza que configura la virtud de la espiritualidad o transcendencia.

Tomando en cuenta el punto de vista ético, la gratitud es una virtud moral, que denota buen comportamiento (Caycho, Ventura & Castilla, 2016). Lo mencionado se concibe a agradecer por mandatos no personales sino más bien, obtienen su fundamento en base a las costumbres sociales y tradiciones arraizadas a los beneficios recibidos (Alarcón & Caycho, 2015).

Desde un análisis psicológico Alarcón, (2011) define que la gratitud es similar a un comportamiento afectivo, cognitivo y consciente que manifiesta el individuo después de recibir

un beneficio de un benefactor u otra persona que lo sustituye, puesto que se manifiesta por medio del agradecimiento.

Bernabé (2012), sostiene que la gratitud es una actitud existencial, entendida como una referencia a examinar, apreciar y reconocer los aspectos positivos (incluyendo negativos y adversos) en la vida de la persona, que se experimentan como dones recibidos. Así mismo define que la gratitud podrá manifestarse como cognición, como emoción, como conducta, por lo que su existencia únicamente podrá constatarse a través de la expresión de gratitud, como ciertas expresiones verbales, gestos, rituales, oraciones de gratitud.

Por otro lado, Alarcón & Morales (2012) conceptualizan la gratitud desde tres puntos vistos. Primero, el ente de la gratitud no siempre es el mismo, significa que podría ser una divinidad, una persona o cosa. Segundo, la gratitud es una respuesta emocional, que se genera por la acción de un benefactor, que concede a una persona algún beneficio. Tercero la gratitud deriva de valorar las acciones de los benefactores como intencionales, aun cuando esas intenciones sean metafóricas.

3.1.2. Factores de la gratitud

Cabe la importancia señalar tres factores que subyacen todos al constructo de gratitud: Reciprocidad, se refiere al estado emocional de agrado y deleite al corresponder a la persona de quien se obtiene un favor; obligación moral, se refiere a la exigencia del cumplimiento de agradecer el beneficio recibido; y cualidad sentimental, es decir la gratitud como experiencia afectiva de agrado (Alarcón, 2015).

3.1.3. Componentes de la gratitud

- Gratitud como respuesta emocional: es la gratitud que se expresa a través de una conducta afectiva, la persona beneficiada se siente motivada por el favor obtenido,

entendiéndose, que el favor es un estímulo de motivación para que el beneficiado se comporte de manera prosocial con el favorecedor. El agradecimiento genuino, con expresiones de alegría y felicidad, son manifestaciones de satisfacción que vive íntimamente la persona beneficiada (Alarcón, 2015).

- **Procesamiento cognitivo:** al recibir una respuesta de agradecimiento esta pues conlleva a un procesamiento cognitivo que atribuye valor real a la acción generosa. La estimación es distintamente subjetiva y esta influye en lo moral y en las necesidades que se encuentran dentro del evaluador; pues el evaluador es más extenso y mucho más veraz cuando mayor ha sido la necesidad de la persona (Alarcón & Morales, 2012). De manere que la persona debe obtener una percepción clara del favor que ha adquirido, dado que sin tomar en cuenta esta consideración no surgirá la acción de agradecimiento. Sin la existencia del reconocimiento y valor del bien recibido conlleva a un indicador de ingratitud (Alarcón & Morales, 2012).
- **El componente ético:** de acuerdo a la filosofía moral, manifestar agradecimiento por un favor recibido, es más que una obligación (Alarcón & Morales 2012). De la misma manera el agradecimiento debe ser expresado de forma permanente reconociendo la generosidad de otras personas (Alarcón & Morales 2012). También, McCullogh, sostuvo que la gratitud es una virtud moral, es decir debe existir un comportamiento, además los mandatos éticos son reglas determinantes las cuales se fundamentan en las costumbres sociales y las tradiciones arraizadas (Alarcón & Morales, 2012)
- **Gratitud y deuda:** Fredrickson (2009) señaló la diferencia entre deuda y gratitud, menciona que, si se percibe que se debe pagar por un favor recibido, entonces no se

experimenta la gratitud como tal, más bien como una deuda por la se tendría que pagar en un proceso de “yo te doy, tú me das” pues esta no es una relación de tipo bancaria. La gratitud forma parte de la acción generosa de un dador y del compromiso moral de quien lo recibe. De tal manera que la gratitud se convierte en un sentimiento positivo, causando la diferencia entre endeudamiento la cual genera sensaciones negativas, puesto que la gratitud no compromete a deuda a la persona, más bien ayuda a experimentar emociones positivas (Emmons & McCullough, 2003).

- Generosidad, gratitud y reciprocidad: estas características muestran perfección del carácter personal y se complementan. Entendiéndose que la persona generosa es altruista y da algo valioso de lo que posee, sin esperar recompensa. Una verdadera generosidad se manifiesta a través de la conducta prosocial correspondiendo al benefactor. Entonces las experiencias son intercambios recíprocos y de mutua cooperación, típicas de comportamientos prosociales (Bartlett & DeSteno, 2006).

3.1.4. Modelos y enfoques teóricos

Los modelos o aportes teóricos más relevantes para la variable de la gratitud fueron propuestos por Emmons, McCullough, Tsang & Larson, (2001). Así mismo, Seligman realizó aportes al tema, por medio del desarrollo de las virtudes y fortalezas humanas (Park, Peterson & Seligman, 2004).

- Teoría moral contemporánea: FitzGerald (citado por Alarcón & Morales, 2012) en sus inicios la gratitud fue estudiada por la filosofía moral y la teología, de modo que fue definida como una emoción o conjunto de sentimientos representada por tres elementos:

sentimiento de aprecio, buenas disposiciones hacia aquellos que comparten lo que hacen y predisposición a actuar de buena fe.

Alarcón & Morales (2012) por lo consiguiente la gratitud vista desde la filosofía moral, exige a agradecer por los beneficios obtenidos experimentando satisfacción y tranquilidad emocional. Los mandatos éticos son prescripciones imperativas las cuales se fundamentan mediante las costumbres sociales y en las tradiciones arraizadas; de manera que la gratitud desde la perspectiva moral, expresa un estado permanente de reconocimiento y agradecimiento a la generosidad de otros individuos. Entonces se sostiene que la gratitud es una virtud moral, que denota buen comportamiento. Alarcón y Caycho (2015) por tanto, se diría que la gratitud es una acción intencionada porque busca compensar el beneficio realizado, denotándose la presencia de un intercambio recíproco regido por emociones y afectos morales.

- Modelo religioso trascendente: Emmons y McCullough (2002) comentan que las personas de ideología religiosa practican la gratitud trascendente porque otorgan gracias a Dios por los dones y todas las bendiciones recibidas. Emmons y McCullough (2002) observan que, las plegarias de gratitud son apoyadas por las escrituras religiosas; no existe religión en la tierra que desmerite la importancia de dar gracias a Dios, es verdad que existe un trecho claro entre la gratitud y los mandamientos religiosos, ya que estos prescriben agradecer a un ser eterno, que en el idioma religioso es Dios.

La religión alienta a ser agradecidos a Dios por sus bendiciones que otorga. Del mismo modo la asistencia a la iglesia por el compromiso religioso produce mucha mayor gratitud y bienestar físico. Alarcón y Morales (2012) también mencionan que las características más comunes en las personas con ideologías religiosas son las habilidades

sociales, conductas altruistas, sentido de responsabilidad, sentido de gratitud y flexibilidad hacia el cambio.

- Enfoque de la psicología positiva y humanista: García (2010) señala que el humanismo es uno de los posibles antecedentes en el ámbito de la psicología positiva marcando influencia en esta nueva corriente, la psicología humanista se fundó en la década de los 1960 por Abraham Maslow y Carl Rogers, misma que hace hincapié en muchos términos de estudio de la psicología positiva tales como: esperanza, responsabilidad, voluntad y emoción positiva.

Barragán (2012) comenta que la psicología positiva es una puerta de acceso para términos que anteriormente no se abordaban con tal cabalidad, tales como gratitud y felicidad; de manera que obtenidos los resultados directos de tal reconocimiento fue necesario realizar dicho cambio de perspectiva a través de tareas preventivas, de manera que estas mismas ayudarían a buscar el desarrollo de las personas básicamente tomando en cuenta sus fortalezas o virtudes.

Desde el marco de este enfoque, la psicología positiva optó por investigar aspectos positivos que le permitan al ser humano desarrollarse y progresar en su vida, se analizó fuentes como virtudes (sabiduría, coraje, justicia, moderación, humanidad, trascendencia) y fortalezas humanas donde la gratitud aparece como una fortaleza que permite manifestar la virtud de la trascendencia entendiéndose como la característica que permite al ser humano conectarse con el universo dando un significado a su existencia (Seligman, 2003).

Cabe señalar que algunos términos de la psicología positiva coinciden con los propios de la psicología humanista, puesto que la psicología positiva su intento poderoso es

retomar término que propusieron los diferentes representantes del humanismo. Una contribución notoria de la coincidencia de los conceptos es la de promover estados positivos del ser humano Seligman (2003) la vida significativa (el sentido de la vida para la psicología humanista) se basa en colocar las fortalezas y virtudes personales en algo que sea “trascendente” esto incluye factores claramente practicables, como son la esperanza, la gratitud y el perdón.

Seligman (2003) puntúa, otro postulado humanista: la existencia o el sentido de existir, este postulado es muy beneficiado por los descubrimientos de la psicología positiva. La psicología humanista plantea que el hombre tiende naturalmente a autorrealizarse, a autodeterminarse y a trascender, entre tanto la psicología positiva resalta tres tipos de vidas con sentido u objetivo: una vida placentera la cual se define por la búsqueda de emociones positivas; una buena vida definida por el uso de las fortalezas personales a fin de conseguir gratificaciones únicas; finalmente una vida significativa puesto que consiste en depositar las fortalezas personales en algo que sea trascendente.

- Enfoque cognitivo – conductual: las investigaciones que se realizaron dieron a conocer la relación entre la gratitud y las conductas prosociales, emociones positivas, satisfacción con la vida, la esperanza, el optimismo, vitalidad, y la perspectiva subjetiva de la felicidad, es decir, que la gratitud representa una habilidad esencial para el desarrollo y mantener conductas prosociales adecuadas (Moyano, 2010).

Seligman (2003) realizó una revisión de materiales filosóficos y religiosos con el propósito de conocer las virtudes y fortalezas que el ser humano posee en el camino de su existencia, por lo que crearon un inventario donde enumeran seis virtudes y 24

fortalezas, que se definen como las características de la personalidad y se evidencian a través de la conducta.

Existen tres condiciones que producen gratitud de acuerdo al enfoque cognitivo estas son: la persona percibe aquello con que ha sido beneficiado como algo con valor, la persona puede reconocer al agente benefactor y percibir el beneficio como un regalo; la cognición de que podría no haber recibido el regalo; transforma la posesión en una vivencia gratuita y privilegiada (Emmons & McCullough, 2003).

Asimismo, manifestó que el aspecto cognitivo de la gratitud hace referencia a un reconocimiento, el favorecido percibe que ha recibido algo, que puede ser de valor social o subjetivo, por lo que expresa respuestas emocionales afectivas refiriendo que “siente gratitud” o “se siente agradecido” aspecto afectivo que está acompañado de emociones positivas e internas.

Seligman (2003) refirió que el aspecto conductual, consiste en el acto de dar gracias, es decir, dar a conocer verbalmente el agradecimiento, porque no se puede considerar a una persona grata, a la que no manifiesta externamente su agradecimiento. No obstante, este punto de vista no es claro, ya que el hecho de manifestar agradecimiento verbalmente o hacer devolución del favor que obtuvo, no implica la experimentación de gratitud, no se posee evidencia concreta de que quien la experimenta tienda específicamente a manifestarla externamente.

3.2. Felicidad.

3.2.1. Definiciones.

La palabra felicidad nace de los diferentes vocablos en la mayor parte de lenguas indoeuropeas de las cuales se describen las siguientes: el termino francés, *bonher* de *bon*

(bueno), *heur* (suerte o fortuna), en italiano, español, catalán y portugués, *felicita*, felicidad, *felicidade* y *felicitat* derivan del término en latín *felix* que significa suerte o destino y *happiness* que proviene del inglés medio que significa ocasión o fortuna (McMahon, 2006).

A partir de Aristóteles hasta la edad media el concepto de felicidad se puede resumir en dos corrientes, la que se consideraba la satisfacción de los placeres como felicidad y que postulaba que para obtener la felicidad debería incluirse la virtud y la sabiduría. Con el movimiento filosófico denominado humanismo, se revirtió la idea de los epicúreos de que creían que los placeres eran la base y fundamento de la felicidad (Lyubomirsky & Lepper 1999).

Para Aristóteles la felicidad es el bien supremo que constituye el verdadero fin de la vida, vivir según piden las virtudes, entonces la felicidad es por la excelencia que constituye un fin en acto, de manera que si se vive según pide la virtud, la personas son dichosas y gozan del bien supremo; entonces como consecuencia de esto es que la felicidad es el bien final y el fin de toda la vida, teniendo en cuenta que solo puede realizarse en un ser completo y perfectamente finito (McMahon, 2006).

Por lo que Leibniz define la felicidad como un placer duradero, algo que no podría suceder sin un progreso continuo hacia nuevos placeres, por su parte Humé mencionaba que la felicidad es el placer que se puede difundir, y Kan considera como algo imposible poner a la felicidad como fundamento de la vida moral y le dio su definición como la condición de un ser racional en el mundo, lo que en todo el curso de la vida resulta conforme a sus deseos y voluntad (McMahon, 2006)

Es así que surge la idea moderna de felicidad como un derecho del hombre por los filósofos Voltaire y Rousseau, estos afirman que la felicidad no es un capricho del destino y tampoco es un don divino que se recibe como premio de una buena conducta en la vida, entonces la felicidad

es algo que se puede alcanzar en el trayecto de la vida. En la declaración de independencia de los Estados Unidos en el año de 1776 y en la declaración de los derechos del hombre en Francia en el año de 1789 establecieron que todas las personas tienen derecho a la felicidad (Alarcón & Caycho, 2015).

Desde punto de vista psicológico se entiende por felicidad como aquel estado afectivo de satisfacción plena que experimente subjetivamente el individuo en posición de un bien deseado. Siendo una situación personal en que se definen cuatro dimensiones: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir (Alarcón, 2007).

3.2.2. Factores de la felicidad

Se determina cuatro factores del constructo de felicidad, de acuerdo a un análisis factorial realizado por Alarcón (2006).

- Sentido positivo de la vida: este factor hace referencia a la ausencia de sufrimientos o estados depresivos, pesimismo e intranquilidad (Alarcón, 2006). Sin embargo, Frankl (1991) en uno de los modelos humanista de la logoterapia, efectuó el estudio del sentido positivo de la vida tomando en cuenta los aspectos sanos de la persona enferma como el sentido del humor, la esperanza, la felicidad, el altruismo y la espiritualidad. Así mismo manifestó que la fuerza que más motiva al ser humano es la voluntad de sentido, que viene a ser la búsqueda del sentido de su vida. En cambio, Seligman, (2003) refirió que la felicidad se obtiene maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas, es decir que el sentido positivo de la vida se manifiesta en base a las emociones positivas que experimenta cada individuo.
- Satisfacción con la vida: Yamamoto y Feijoo (2007) refieren que en este factor se expresa el grado de satisfacción de la persona al alcanzar sus metas y objetivos de su

vida. En relación con Csikszentmihalyi (citado por Lupano & Castro, 2010) mencionó sobre un factor *flow o flujo* que contribuye de forma importante a la felicidad y a la satisfacción con la vida, dicho factor es el que realiza dichas actividades donde las personas se concentran completamente, adquiriendo retos y desarrollen sus habilidades.

- Realización personal: Maslow (1973) propuso una jerarquía de necesidades de cada persona en su existencia, las que se suceden en una escala ascendente, para esto, establece una secuencia creciente y acumulativa desde lo más objetivo a lo más subjetivo de tal modo que el individuo tiene que cubrir las necesidades principales situadas en el nivel más bajo; ya que estas lo motivarán o ayudarán a alcanzar las necesidades que le suceden hasta lograr las de orden más elevado. De manera que en el alcance de todas las necesidades se logra la autorrealización personal.
- Alegría de vivir: en este último apartado Alarcón hizo referencia a lo maravilloso que es vivir, de forma optimista, expresando alegría y felicidad (Alarcón, 2006). A si pues Seligman (2003) mencionó que la alegría construye en el individuo diferentes habilidades como la creatividad, extiende la flexibilidad del pensamiento y el lado artístico, que suponen recursos perdurables los cuales pueden utilizarse a lo largo de la vida.

3.2.3. Modelos y enfoque teóricos.

- Modelo de la fenomenología: con esta filosofía fenomenológica en propio sentido se logra alcanzar los efectos de más interés, donde se crea la emoción como un fenómeno de conciencia diferente de los actos de pensamiento y las voliciones. La emoción para Descartes no es una idea o un objeto de pensamiento, porque no corresponde al logos, es anterior y pre racional (Malo, 2007).

Vendrell (2008) sugiere que las emociones son percepciones de valores que corresponden a los individuos, con relación a la vida (placer), las relaciones sociales (simpatía), la religión (temblor), y otra más.

Sin embargo, Malo, (2007) comenta que los sentimientos corresponden a la intencionalidad de nuestras propias tendencias, sabiendo que cada deseo es “algo” contiene un “sentimiento y amor de sí mismo”. Por tal razón propuso como método para ser estudiada la afectividad, el análisis intencional de las tendencias. Entonces la emoción no es puramente biológica ni puramente racional pues participa de ambos niveles, porque está ligada al bios, la afectividad cuenta con un deseo vital y por estar ligada al logos, cuenta con el amor intelectual. Esta dualidad de deseos se refleja más que en todo, en la dualidad de placer y felicidad: de manera que el placer perfecciona actos y parciales, mientras que la felicidad pule un propósito existencial. El en mismo sentido Malo, (2007) concluye que la felicidad es mucho más perfecta que el placer, pues el placer es de corta duración, mientras que la felicidad es infinita.

- Teoría de la felicidad cuantizada: Cárdenas (1998) propuso esta teoría enfocada en la felicidad cuantizada hace mención que todas las personas son iguales de felices, por consiguiente, al final de su existencia todos habrán vivido una cierta cantidad de felicidad la que contrarrestará con la infelicidad vivida teniendo en efecto un resultado de balance neutro en cada persona. Así pues, se entiende por felicidad aquellas vivencias de un estado anímico alegre durante un periodo de tiempo e infelicidad un estado triste por otro periodo de tiempo; dicho de otra manera, los paquetes o dosis de felicidad neutralizan a los paquetes o dosis de infelicidad.

No obstante, esta teoría propone la discretización de los estados de ánimo y de la felicidad, valorándose la idea de que al final de la vida toda persona es igual de feliz independientemente de lo mucho o poco que sea su existencia, de las riquezas que pueda poseer y otras desigualdades presentes entre seres humanos. En efecto la suma de la felicidad de una persona más añadiendo su propia infelicidad se neutralizará puesto que el resultado total al final de su existencia será cero (Cárdenas, 1998).

- Modelo humanista: los representantes del enfoque humanista han destacado los efectos positivos del placer, haciendo hincapié en el temprano hedonismo griego y después en el enfoque holista con el que trabaja el humanismo (León & Hidalgo, 2017). Los psicólogos humanistas relacionan la felicidad al entusiasmo y dan por hecho que estimula la actividad y agudiza la conciencia, el esfuerzo y la atención no más se fijan en las frustraciones, de manera que el potencial humano puede ser utilizado al máximo de sus posibilidades, y por consiguiente se entiende que la felicidad desarrolla la creatividad en vez de destruirla (Lupano & Castro, 2010).

Ahora bien, desde esta perspectiva la felicidad facilita los contactos sociales, el goce abre el camino a todo tipo de encuentros auténticos, puesto que la infelicidad conlleva a la preocupación por uno mismo. De manera que un sujeto feliz y en desarrollo en consecuencia es capaz de involucrarse con los demás y no de usarlos para rellenar vacíos; como también más sensible a las necesidades y emociones de otras personas (Alarcón, 2007).

Sin embargo, otro aspecto fundamental básico dentro los postulados del humanismo es el de la “autorrealización”, pues esta consiste, básicamente en un impulso natural a actualizar, mantener y mejorar el desarrollo de vida de la persona (Maslow, 1975).

Siguiendo la misma línea Rogers (citado por Arias, 2015) propuso que la persona se orienta a una dirección positiva entre más aceptado y comprendido se sienta, el ser humano se dirige

hacia lo constructivo, hacia su madurez y su autorrealización. Hay que destacar que la psicología humanista busca desarrollar su potencial en vez de centrarse en las fuentes o causas de debilidades; dicho de otra manera, busca aceptar al hombre conducirlo a descubrir sus potencialidades y el sentido de su existencia.

Dentro del enfoque humano cabe destacar que cada persona tiene la necesidad de interrelacionarse, y no dejará de hacerlo porque es parte de su desarrollo personal automotivante. Rogers menciona que las relaciones interpersonales sirven de aprendizaje para ser uno mismo. Distingue el concepto de congruencia (ser el mismo de forma interna y externa), esto se volvió uno de los aportes principales de su teoría y del humanismo Rogers (citado por Arias, 2015).

Así pues, los humanistas destacan la salud mental y todos los atributos positivos de la vida, como la felicidad, la satisfacción, el éxtasis, la amabilidad, la generosidad, el afecto, y otros más.

Fundamentos básicos de la psicología humanista

Estas son las ideas que más sobresalen en el enfoque humanista

- a) La importancia que se le asigna al individuo, a la libertad personal, al libre albedrío, a la responsabilidad y a la creatividad individual.
 - b) Se hace hincapié en la experiencia consciente.
 - c) Se pone en énfasis en todo lo relacionado con la naturaleza humana.
- Modelo teórico de la psicología positiva: en el marco de la psicología positiva se busca enfatizar el uso del método científico para abordar aspectos como las emociones positivas. Martin Seligman (autor del movimiento) consideró a la psicología positiva como un neto cambio en la concepción o perspectiva que poseía la psicología actual, pasó del estudio de los aspectos

negativos de las personas, al estudio de factores que producen bienestar los cuales permiten que valga la pena vivir (Seligman, 2003).

En relación con lo mencionado anteriormente, hay que destacar que esta nueva corriente abre la puerta a términos que difícilmente eran estudiados a cabalidad, tales como la felicidad. Entonces el resultado directo es capturar este cambio de perspectiva a través de los trabajos preventivos, mismo que se enfocaran en el desarrollo de las personas basándose en sus fortalezas o virtudes Seligman y Christopher (citados por Contreras y Esguerra, 2006).

Así que, Seligman (2003), plantea que existen tres elementos que acercan a las personas a sentir una vida plena: El primer elemento tiene que ver con las emociones positivas, dicho de otra manera, experimentar una vida placentera, la cual consiste en tener la mayor cantidad de momentos de felicidad en nuestra vida, resaltando el goce y disfrute del momento vivido en el presente. El segundo elemento está relacionado con el compromiso, por lo que es necesario disfrutar de lo que se hace y reconocer las fortalezas que las otras personas poseen. El tercer elemento se relaciona con el sentido o significado que las personas le otorgan a su vida y consiste en aplicar las fortalezas personales para ayudar a los demás. Cabe mencionar que adicional a estos tres elementos Seligman agregó otro elemento de estudio, y éste está vinculado con las relaciones positivas, la vida social, las relaciones e interacciones que se establecen con los individuos.

Así pues, Alarcón otro de los representantes de la psicología positiva, se afianzó y realizó estudios más rigurosos sobre la teoría psicométrica, la cual explica la manera de cómo se miden los hechos psicológicos en los individuos, en uno de muchos estudios que ha realizado se ha centrado en la felicidad, su interés ha sido medir el grado de felicidad en los individuos y esto lo condujo a desarrollar una escala de felicidad en su propio país (Alarcón, 2007).

A continuación, Alarcón propiamente da una definición original sobre la felicidad, indica que la felicidad “es aquel estado afectivo de satisfacción plena que experimente subjetivamente el individuo en posición de un bien deseado” (Alarcón, 2015).

Seguidamente se plantean indicadores de la definición propuesta

- 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.).

A continuación, se plantean preguntas propuestas en base al enfoque, tomando en cuenta la edad, matrimonio y personalidad.

- a) *¿Qué cosas hace feliz a la gente?*

Para muchos la felicidad consiste en tener buena salud, estar en buena relación espiritual con Dios, tener una buena familia y para algunos jóvenes universitarios lo que más les hace feliz es el éxito profesional. En realidad, las cosas que hacen feliz a una persona, no significan que harán felices a otras personas; de manera que la felicidad es muy personal (Alarcón 2002, León y Hidalgo, 2017).

- b) *¿Cuál es el impacto de la edad en la felicidad?*

Con frecuencia se asume que los individuos más viejos son menos felices que los jóvenes. Es verdad que existen variedad de datos con los cuales se puede apoyar dichas afirmaciones,

por ejemplo: quedarse solo después de la pérdida de la pareja, la salud en declive, la pérdida constante de amigos y conocidos y todos aquellos problemas que llegan con la edad. No obstante, existen investigaciones que se relacionan la edad con la felicidad las cuales llegan a explicar que los individuos que atraviesan sus 60 y 70 años son felices, la razón por lo que los ancianos se sienten felices es por su habilidad de manejar más efectivamente sus emociones, aprendiendo a controlarse en eventos positivos y negativos (Alarcón, 2007)

¿Cuáles son las características personales que te hacen feliz?

Se han encontrado que hay ciertos factores psicológicos que promueven la felicidad:

- La extroversión: es tan cierto que las personas extrovertidas adquieren niveles más altos de felicidad que las personas introvertidas (Alarcón, 2002).
- Sentirse satisfecho con la vida; estar a gusto con uno mismo y lo que se ha logrado conseguir es una clave para la satisfacción de la vida. Pues este es un juicio resultado de la autoevaluación y la raíz de esta evaluación positiva es que los individuos se consideran como valiosos, confían en sus capacidades y cualidades para enfrentarse a la vida y determinar sus operaciones futuras. De manera que es una relación muy estrecha entre la felicidad y la autoestima (Alarcón, 2002).

3.3 Marco teórico referente a la población de estudio.

- Características de la comunidad religiosa de estudio

La comunidad religiosa se ubica en el distrito Elías Soplin Vargas de la provincia de Rioja departamento San Martín, fue fundada a principios de los años setenta por un grupo de siete misioneros cristianos de la ciudad de Tingo María, que después de 21 días de ayuno por mandato divino fueron direccionados hasta el lugar, en sus inicios fueron pocos los que congregaban, pero al pasar los años fue aumentando la población de sus feligreses, su organización está basada

en valores y principios cristianos tomados de la Santa Biblia palabra de Dios; sus costumbres adoptadas son realizar obras sociales, brindan ayuda a los más necesitados, se comprometen con las autoridades del estado apoyando a la autoridad municipal y policía para poder disminuir la delincuencia y la corrupción, en cuanto a sus costumbres espirituales sus feligreses realizan ayunos, oraciones individuales y grupales, espacios de reflexión en la palabra de Dios y vigiliias donde elevan alabanzas de adoración a Dios (Pisco, 2019).

Se caracteriza por ser una iglesia monoteísta; es decir que su doctrina teológica es de los que reconocen a un solo Dios (Real Academia Española, 2019).

4. Definición de términos

- Gratiitud: la gratitud es similar a un comportamiento afectivo, cognitivo y consciente que manifiesta el individuo después de recibir un beneficio de un benefactor u otra persona que lo sustituye, puesto que se manifiesta por medio del agradecimiento (Alarcón, 2012).
- Felicidad: es aquel estado afectivo de satisfacción plena que experimente subjetivamente el individuo en posición de un bien deseado. Siendo una situación personal en que se definen cuatro dimensiones: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir (Alarcón, 2007).
- Religión: Salgado (2016) la religión es un sistema de adoración organizado, donde las creencias y normas morales, se mantienen en un ritual formal y común; así mismo cave la existencia de una serie de observaciones, las cuales pueden ser producto de una expresión de la espiritualidad de una persona.
- Religiosidad: la religiosidad es la forma que utiliza cada persona para dar a conocer sus experiencias religiosas, haciendo practica de oraciones, lectura de fragmentos sagrados,

alabanzas, vigiliias, ayunos, etc. Dejando notar la importancia que concede en un contexto natural determinado (Yoffe, 2013).

5. Hipótesis de la investigación

5.1 Hipótesis general.

Existe relación significativa entre gratitud y felicidad en miembros de una comunidad religiosa de Segunda Jerusalén, del distrito Elías Soplin Vargas.

5.2 Hipótesis específicas.

- Existe relación significativa entre gratitud y sentido positivo de la vida en miembros de una comunidad religiosa de Segunda Jerusalén, del distrito Elías Soplin Vargas.
- Existe relación significativa entre gratitud y satisfacción con la vida en miembros de una comunidad religiosa de Segunda Jerusalén, del distrito Elías Soplin Vargas.
- Existe relación significativa entre gratitud y realización personal en miembros de una comunidad religiosa de Segunda Jerusalén, del distrito Elías Soplin Vargas.
- Existe relación significativa entre gratitud y alegría de vivir en miembros de una comunidad religiosa de Segunda Jerusalén, del distrito Elías Soplin Vargas.

Capítulo III

Materiales y métodos

1. Diseño de investigación y alcance de investigación

El presente estudio es de diseño no experimental porque no hubo manipulación de las variables, del mismo modo, es de corte transversal porque los datos fueron recolectados en un solo momento. Asimismo, su alcance es correlacional ya que se analizó la relación entre gratitud y felicidad (Hernández, Fernández & Baptista, 2004).

2. Variables de la investigación

2.1 Definición conceptual de las variables

2.1.1 *Gratitud*

De acuerdo a Alarcón (2014), la gratitud se trata de una experiencia afectiva que vive directamente el sujeto, que le permite sentir satisfacción 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.

2.1.2 Felicidad

De acuerdo a Alarcón (2006), la felicidad es un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta de manera subjetiva el individuo en posición de un bien anhelado. Destaca las siguientes propiedades de la conducta feliz: La felicidad es un sentimiento de satisfacción que experimenta una persona en su vida interior; asimismo el hecho de ser un estado de la conducta que alude a la estabilidad temporal de la felicidad, que puede ser duradera, pero a la vez perecible. La felicidad supone la posición de un bien, se es feliz en tanto se posee el bien deseado; el bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.).

2.2 Operacionalización de las variables

A continuación, se observa de forma detallada la operacionalización de las variables gratitud y felicidad.

2.2.1 Operacionalización de la variable gratitud

Tabla 1.

Matriz de Operacionalización de gratitud con sus dimensiones, según Alarcón (2014)

Dimensión	Definición conceptual	Indicadores	Ítems	Definición operacional
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 que otorgó un beneficio o favor.	Elogio Reconocimiento Correspondencia Generosidad Memoria	08,09,13,1 4,15,10,12, 16,17	La suma de los puntajes obtenidos mediante el Inventario de gratitud de Alarcón, 2014.
Obligación moral	La gratitud está reglada por normas que rigen en una sociocultural, se trata de comportamientos mayormente sociales adquiridos a través de las relaciones reciprocas con otras personas las que, a la vez actúan como agentes de control social; es decir, velan por acatamiento de las normas.	Agradecimiento Deber Egoísmo Recuerdo	01,02,04,1 8,05,03,07	
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 autentica es una experiencia afectiva de agrado con referencia a una persona.	Acción negativa de generosidad	06,11	

2.2.2 Operacionalización de la variable felicidad

Tabla 2.

Matriz de Operacionalización de felicidad con sus dimensiones, según Alarcón (2006)

Dimensión	Definición conceptual	Indicadores	Ítems	Definición operacional
Sentido positivo de la vida	En este sentido la felicidad significa estar libre de estados depresivos hacia sí mismo y hacia la vida.	Profunda tristeza Fracaso Intranquilidad Pesimismo Vacío existencial Sentimiento positivo	07,22,23 14,19,18 17,20,02 26,11	La suma de los puntajes obtenidos mediante el Inventario de felicidad de Alarcón, 2006.
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 Satisfacción por alcanzar el ideal	03,04,05 06,10,01	
Realización personal	Expresa lo que se podría llamar felicidad plena, dada la orientación del individuo hacia metas que se consideran valiosas para la 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 Experiencias positivas	12,16,13 15	

3. Delimitación geográfica y temporal

El estudio se llevó a cabo en la comunidad religiosa de Segunda Jerusalén, ubicada en el distrito Elías Soplin Vargas, provincia de Rioja, departamento de San Martín. El estudio tuvo su inicio en el mes de abril de 2019 y finalizó en el mes de febrero del 2020.

4. Participantes

4.1. Características de los participantes

Se ejecutó un muestreo absoluto (Hernández, Fernández & Baptista, 2006), en ese sentido la población de estudio estuvo conformado por 120 miembros de la comunidad religiosa de Segunda Jerusalén de ambos géneros masculino y femenino entre 18 a 45 años de edad, que fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico.

Tabla 3.

Distribución sociodemográfica

Variable	Categoría	n	%
Género	Masculino	54	45%
	Femenino	66	55%
Grado de instrucción	Primaria	36	30%
	Secundaria	60	50%
	Superior	24	20%
Estado civil	Soltero	29	24,2%
	Casado conviviente	69 22	57,5% 18,3%
Procedencia	Costa	11	9,2%
	Sierra	43	35,8%
	Selva	66	55%

En la tabla 3 se observa que el 55% de los participantes pertenecen al género femenino, respecto al grado de instrucción el 50% tienen estudios secundarios, el 57,5% son casados y el 55% provienen de la región Selva.

4.2. Criterios de inclusión y exclusión

a) Criterio de inclusión

- Miembros de comunidad religiosa de género masculino y femenino.
- Miembros de comunidad religiosa mayores a 18 años y menores de 45 años.
- Miembros de comunidad religiosa que sean bautizadas e inscritos en la feligresía.
- Miembros nacidos y residentes en la región San Martín.
- Miembros activos en los primeros seis meses del año 2019.

b) Criterios de exclusión

- Miembros de comunidad religiosa que solo son simpatizantes.
- Miembros de la comunidad religiosa menores de 18 años y mayores a 45 años.
- Miembros no residentes dentro de la región San Martín.

5. Instrumentos

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

Esta escala fue desarrollada por Alarcón en el año 2014, en Lima Perú, fue creada con el objetivo de medir la gratitud. La EGL evalúa tres dimensiones: a) reciprocidad que consta de 9 ítems, b) obligación moral consta de 7 ítems y c) cualidad sentimental consta de 2 ítems. En total está compuesto por 18 ítems, que señalan afirmaciones favorables o desfavorables hacia la gratitud; las cuales fueron puestas en escala de tipo Likert, de 5 alternativas: totalmente de acuerdo, acuerdo, ni acuerdo ni desacuerdo, desacuerdo y totalmente en desacuerdo. Según la clave de clasificación de las respuestas, al extremo positivo se le otorga cinco puntos y al extremo negativo un punto. Asimismo, los puntajes altos indican reacciones positivas hacia la

gratitud; por el contrario, los puntajes bajos señalan reacciones negativas. Los reactivos fueron distribuidos aleatoriamente, los ítems 05, 06, 11 tienen calificación inversa.

Alarcón (2014) afirmó que la confiabilidad se determinó mediante análisis ítem-test, hallándose correlaciones significativas (media de $r = 57.27$). En ese sentido la Escala de Gratitud posee alta consistencia interna, Coeficiente Alfa de Cronbach = .90, y para los ítems tipificados $\alpha = .91$; Coeficiente de 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 gratitud.

En el presente estudio el valor de fiabilidad de Cronbach de la variable de gratitud es de ,602.

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

Elaborado por Alarcón, en el año 2006 en Lima, Perú. Esta Escala de Felicidad consta de cuatro dimensiones, según la rotación ortogonal (Varímax): a) sentido positivo de la vida (11 ítems); b) satisfacción con la vida (6 ítems); c) realización personal (6 ítems) y d) alegría de vivir (4 ítems). Está conformada por 27 ítems de tipo Likert con cinco alternativas de respuesta que va desde “Totalmente de acuerdo” hasta “Totalmente en desacuerdo” donde al extremo positivo se le otorga 5 puntos y al extremo negativo 1 punto.

Además, Alarcón (2006) encontró en el análisis ítem-test, correlaciones altamente significativas para cada uno de los reactivos ($p < .001$), lo cual 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 $r = 0.882$. Igualmente,

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, en la cual se encontró una correlación positiva y significativa entre felicidad y extraversión ($r=.378$; $p<.0.1$), 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 6 ítems y el factor 4 reúne 4 ítems; cuyos factores con altas saturaciones varían de 0.405 a 0.684.

Asimismo, se realizó el tratamiento estadístico, en la cual 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, 26. Según la clave de calificación, se atribuyeron puntajes altos a reacciones positivas hacia la felicidad; opuestamente los puntajes bajos indican baja felicidad.

En el presente estudio el valor de fiabilidad de Cronbach de la variable de felicidad es de ,778.

6. Proceso de recolección de datos.

Para la recolección de datos se presentó una solicitud y un perfil del proyecto de investigación a la autoridad de la iglesia Segunda Jerusalén del Distrito Elías Soplín Vargas, obtenido el

permiso correspondiente se aplicó el test, después de explicar los objetivos de la presente investigación, aclarando que la administración del test será de manera anónima y voluntaria.

Para el análisis de datos, una vez recogidos los protocolos, estos fueron ingresados al programa estadístico SPSS, en el cual se obtuvieron los porcentajes y frecuencias de los test evaluadas para luego ser analizadas por cada dimensión.

7. Procesamiento y análisis de datos

Para el análisis estadístico se utilizó el software estadístico SPSS para Windows versión 22, aplicado a las ciencias sociales. Una vez recolectada la información se construyó una matriz de datos del software estadístico para su respectivo análisis. Los resultados que se obtuvieron fueron ordenados en tablas para su respectiva interpretación que permitió evaluar y verificar las hipótesis planteadas. Para ello, primero, se realizó la prueba Kolmogorov-Smirnov para precisar la distribución de la muestra. Segundo, se utilizó la prueba estadística rho Spearman para determinar la correlación significativa entre las variables gratitud y felicidad percibido en los miembros de la comunidad religiosa Segunda Jerusalén.

Capítulo IV

Resultados y discusión

1. Resultados

1.1 Análisis descriptivo

1.1.1. Nivel de gratitud

En la tabla 4 se presenta el nivel de gratitud y sus dimensiones. En la que se observa que el mayor porcentaje de encuestados el 39,2% se ubican en un nivel medio de gratitud. Así mismo, se aprecia que los participantes en su mayoría se ubicaron en un nivel medio en las dimensiones reciprocidad (52,5%), obligación moral (40,8%) y cualidad sentimental (44,2%) de la escala de gratitud.

Tabla 4.

Nivel de gratitud y sus dimensiones

Dimensiones	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Gratitud	40	33,3%	47	39,2%	33	27,5%
Reciprocidad	36	30%	63	52,5%	21	17,5%
Obligación moral	46	38,3%	49	40,8%	25	20,8%
Cualidad sentimental	27	22,5%	53	44,2%	40	33,3%

1.1.2. Nivel de gratitud según datos sociodemográficos

Los resultados en la tabla 5 indican que el género masculino (42,6%) y femenino (36,4%) se ubican en el nivel medio de gratitud. Sin embargo, se observa que los participantes del género femenino poseen mayor gratitud (30,3%), a diferencia de los varones (24,1%), esto evidencia que las participantes del género femenino hacen mayor práctica de la gratitud. Respecto a las dimensiones los resultados evidencian que los encuestados se ubican en el nivel medio en las dimensiones de reciprocidad y cualidad sentimental. Sin embargo, se observa que en la dimensión obligación moral el género masculino se ubica en un nivel bajo (44,4%) y el género femenino se mantiene en el nivel medio.

Tabla 5

Nivel de gratitud según género de los participantes

		Masculino		Femenino	
		n	%	n	%
Gratitud	Bajo	18	33,3%	22	33,3%
	Medio	23	42,6%	24	36,4%
	Alto	13	24,1%	20	30,3%
Reciprocidad	Bajo	15	27,8%	21	31,8%
	Medio	29	53,7%	34	51,5%
	Alto	10	18,5%	11	16,7%
Obligación moral	Bajo	24	44,4%	22	33,3%
	Medio	18	33,3%	31	47%
	Alto	12	22,2%	13	19,7%
Cualidad sentimental	Bajo	12	22,2%	15	22,7%
	Medio	26	48,1%	27	40,9%
	Alto	16	29,6%	24	36,4%
Total		54	100%	66	100%

La tabla 6 muestra los resultados que los encuestados solteros (37,9) y convivientes (31,8) se ubican en los niveles medios y bajos de gratitud. Sin embargo, en nivel medio con mayor porcentaje (42%) los participantes del estado civil casado.

En cuanto a las dimensiones, reciprocidad y cualidad sentimental los participantes de la costa, sierra y selva se ubican en los niveles medios. No obstante, en la dimensión obligación moral los solteros se ubican en un nivel bajo (48,3%), mientras que los casados y convivientes se mantienen en el nivel medio.

Tabla 6

Nivel de gratitud según estado civil de los participantes

		Soltero		Casado		Conviviente	
		n	%	n	%	n	%
Gratitud	Bajo	11	37,9%	22	31,9%	7	31,8%
	Medio	11	37,9%	29	42%	7	31,8%
	Alto	7	24,1%	18	26,1%	8	36,4%
Reciprocidad	Bajo	9	29%	20	29%	7	31,8%
	Medio	17	58,6%	36	52,2%	10	45,5%
	Alto	3	10,3%	13	18,8%	5	22,7%
Obligación moral	Bajo	14	48,3%	26	37,7%	6	27,3%
	Medio	9	31%	30	43,5%	10	45,5%
	Alto	6	20,7%	13	18,8%	6	27,3%
Cualidad sentimental	Bajo	7	24,1%	18	26,1%	2	9,1%
	Medio	13	44,8%	26	37,7%	14	63,6%
	Alto	9	31%	25	36,2%	6	27,3%
	Total	29	100%	69	100%	22	100%

En la tabla 7 se puede evidenciar que los participantes con grado de instrucción primaria (38,9%) y superior (54,2%) presentan un nivel medio de gratitud, sin embargo, los participantes con estudios secundarios presentan menor capacidad de agradecimiento (38,3%). En cuanto a las dimensiones, reciprocidad y cualidad sentimental los participantes con grado primaria, secundaria y superior se ubican en un nivel medio, no obstante, los participantes con grado de instrucción secundaria se ubican en un nivel bajo (48,3%) en la dimensión obligación moral, mientras que los de primaria y superior se mantienen el nivel medio.

Tabla 7

Nivel de gratitud según grado de instrucción de los participantes

		Primaria		Secundaria		Superior	
		n	%	n	%	n	%
Gratitud	Bajo	13	36,1%	23	38,3%	4	16,7%
	Medio	14	38,9%	20	33,3%	13	54,2%
	Alto	9	25%	17	28,3%	7	29,2%
Reciprocidad	Bajo	13	36,1%	18	30%	5	20,8%
	Medio	18	50%	30	50%	15	62,5%
	Alto	5	13,9%	12	20%	4	16,7%
Obligación moral	Bajo	12	33,3%	29	48,3%	5	20,8%
	Medio	19	52,8%	19	31,7%	11	45,8%
	Alto	5	13,9%	12	20%	8	33,3%
Cualidad sentimental	Bajo	9	25%	15	25%	3	12,5%
	Medio	15	41,7%	23	38,3%	14	62,5%
	Alto	12	33,3%	22	36,7%	7	25%
Total		36	100%	60	100%	24	100%

En la tabla 8 se muestra que los participantes de la costa (54,5%) y sierra (39,5%) se ubican en el nivel bajo de gratitud, a diferencia de los de la selva que se ubican en un nivel medio de gratitud (43,9%)

En lo que respecta a las dimensiones reciprocidad y cualidad sentimental los participantes procedentes de la costa, sierra y selva se ubican en el nivel medio, a diferencia de la dimensión obligación moral, los de la costa se ubican en un nivel bajo (45,5%), mientras que los de la sierra y selva conservan el nivel medio.

Tabla 8

Nivel de gratitud según procedencia de los participantes

		Costa		Sierra		Selva	
		n	%	n	%	n	%
Gratitud	Bajo	6	54,5%	17	39,5%	17	25,8%
	Medio	3	27,3%	15	34,9%	29	43,9%
	Alto	2	18,2%	11	25,6%	20	30,3%
Reciprocidad	Bajo	3	27,3%	15	34,9%	18	27,3%
	Medio	6	54,5%	21	48,8%	36	54,5%
	Alto	2	18,2%	7	16,3%	12	18,2%
Obligación moral	Bajo	5	45,5%	17	39,5%	24	36,4%
	Medio	4	36,4%	18	41,9%	27	40,9%
	Alto	2	18,2%	8	18,6%	15	22,7%
Cualidad sentimental	Bajo	4	36,4%	11	25,6%	12	18,2%
	Medio	5	45,5%	19	44,2%	29	43,9%
	Alto	2	18,2%	13	30,2%	25	37,9%
	Total	11	100%	43	100%	66	100%

1.1.3 Nivel de felicidad

En la tabla 9 se presentan el nivel de felicidad de los encuestados; se aprecia que el 38.3% se ubica en un nivel medio de felicidad, similar resultado se observa en lo que respecta a las dimensiones 40% en sentido positivo de la vida, 46,7% en satisfacción con la vida, 40% en realización personal y 49,2% en la dimensión alegría de vivir.

Tabla 9

Nivel de felicidad y sus dimensiones

	Bajo		Medio		Alto	
	N	%	n	%	n	%
Felicidad	39	32,5%	46	38.3%	35	29,2%
Sentido positivo de vida	39	32,5%	48	40%	33	27,5%
Satisfacción con la vida	36	30%	56	46,7%	28	23,3%
Realización personal	38	31,7%	48	40%	34	28,3%
Alegría de vivir	37	30,8%	59	49,2%	24	20%

1.1.4. Nivel de felicidad según datos sociodemográficos

En la tabla 10, se presenta los niveles de felicidad en relación al género de los participantes.

Donde se observa que el (44,4%) del género masculino se ubican en el nivel medio de felicidad, a diferencia de los participantes del género femenino que se ubican en el nivel bajo de felicidad (37,9%). Además, se observa que existe una tendencia a niveles altos de felicidad en los varones (29,9%) a comparación de las mujeres (28,9%).

Asimismo, en relación a las dimensiones sentido positivo de la vida (M= 42,6% y F= 37,9%), satisfacción con la vida (M= 46,3% y F= 47%), realización personal (M= 40,7% y F= 39,4%) y alegría de vivir (M= 53,7% y F= 45,5%), se aprecia que ambos géneros se ubican en el nivel medio.

Tabla 10

Nivel de felicidad según género de los participantes

		Masculino		Femenino	
		n	%	n	%
Felicidad	Bajo	14	25,9%	25	37,9%
	Medio	24	44,4%	22	33,3%
	Alto	16	29,9%	19	28,8%
Sentido positivo de la vida	Bajo	15	27,8%	24	36,4%
	Medio	23	42,6%	25	37,9%
	Alto	16	29,6%	17	25,8%
Satisfacción con la vida	Bajo	15	27,6%	21	31,8%
	Medio	25	46,3%	31	47%
	Alto	14	25,9%	14	21,2%
Realización personal	Bajo	17	31,5%	21	31,8%
	Medio	22	40,7%	26	39,4%
	Alto	15	27,8%	19	28,8%
Alegría de vivir	Bajo	15	27,8%	22	33,3%
	Medio	29	53,7%	30	45,5%
	Alto	10	18,5%	14	21,2%
	Total	54	100%	66	100%

En la tabla 11, se puede apreciar que el (48,3%) de los participantes del estado civil soltero alcanzan niveles bajos de felicidad, por otro lado, el grupo de casados el (39,1%) se ubican en el nivel medio a diferencia de los participantes del grupo de convivientes que presentan niveles altos de felicidad (40,9%). En cuanto a la dimensión, alegría de vivir los solteros (55,2%), casados (44,9%), convivientes (54,5%) se ubican en el nivel medio, no obstante, las dimensiones sentido positivo de la vida (44,8%), satisfacción con la vida (48,3%) y realización, personal (48,3%) el grupo de solteros encuestados se ubican en nivel bajo, mientras que los convivientes en la dimensión sentido positivo de la vida (50%) y realización personal (45,5%) se ubican en el nivel alto.

Tabla 11

Nivel de felicidad según estado civil de los participantes

		Soltero		Casado		Conviviente	
		n	%	n	%	n	%
Felicidad	Bajo	14	48,3%	20	29%	5	22,7%
	Medio	11	37,9%	27	39,1%	8	36,4%
	Alto	4	13,8%	22	31,9%	9	40,9%
Sentido positivo de la vida	Bajo	13	44,8%	22	31,9%	4	18,2%
	Medio	12	41,4%	29	42%	7	31,8%
	Alto	4	13,8%	18	26,1%	11	50%
Satisfacción con la vida	Bajo	14	48,3%	16	23,2%	6	27,3%
	Medio	10	35,8%	36	52,2%	10	45,5%
	Alto	5	17,2%	17	24,6%	6	27,3%
Realización personal	Bajo	14	48,3%	21	30,4%	3	13,6%
	Medio	11	37,9%	28	40,6%	9	40,9%
	Alto	4	13,8%	20	29%	10	45,5%
Alegría de vivir	Bajo	8	27,6%	24	34,8%	5	22,7%
	Medio	16	55,2%	31	44,9%	12	54,5%
	Alto	5	17,2%	14	20,3%	5	22,7%
	Total	29	100%	69	100%	22	100%

En la tabla 12, se presenta el nivel felicidad en relación al grado de instrucción de los participantes; se aprecia que el (50%) con grado de instrucción superior y el (38,9%) presentan niveles medios de felicidad, a diferencia de los participantes con grado de instrucción secundaria (36,7%) evidencian niveles bajos de felicidad. Sin embargo, los participantes con grado de instrucción primaria poseen tendencia alta de felicidad.

En relación a las dimensiones sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida y alegría de vivir los participantes con grado de instrucción primaria, secundaria y superior se ubican en los niveles medios, no obstante, en la dimensión realización personal sólo los participantes con grado de instrucción primaria se ubican en el nivel alto (41,7%).

Tabla 12

Nivel de felicidad según grado académico de los participantes

Dimensiones		Primaria		Secundaria		Superior	
		n	%	N	%	n	%
Felicidad	Bajo	10	27,8%	22	36,7%	7	29,2%
	Medio	14	38,9%	20	33,3%	12	50%
	Alto	12	33,3%	18	30%	5	20,8%
Sentido positivo de la vida	Bajo	11	30,6%	21	35%	7	29,2%
	Medio	16	44,4%	21	35%	11	45,8%
	Alto	9	25%	18	30%	6	25%
Satisfacción con la vida	Bajo	7	19,4%	19	31,7%	10	41,7%
	Medio	17	47,2%	28	46,7%	11	45,8%
	Alto	12	33,3%	13	21,7%	3	12,5%
Realización personal	Bajo	12	33,3%	20	33,3%	6	25%
	Medio	9	25%	26	43,3%	13	54,2%
	Alto	15	41,7%	14	23,3%	5	20,8%
Alegría de vivir	Bajo	13	36,1%	18	30%	6	25%
	Medio	18	50%	29	48,3%	12	50%
	Alto	5	13,9%	13	21,7%	6	25%
	Total	36	100%	60	100%	24	100%

En la tabla 13, se presenta el nivel de felicidad en relación a la procedencia de los participantes; se estima que los que proceden de la costa presentan niveles altos y bajos (36,4%) de felicidad. Así mismo se puede apreciar que el (48,8%) procedentes de la sierra se ubican en el nivel medio a diferencia de los procedentes de la selva (34,8%) obtuvieron un nivel bajo de felicidad.

Respecto a las dimensiones satisfacción con la vida y alegría de vivir los participantes procedentes de la costa, sierra y selva se ubican en los niveles medios. En la dimensión sentido positivo de la vida el (45,5%) procedentes de la costa se ubican en el nivel alto y en la dimensión realización personal (45,5%) en el nivel bajo.

Tabla 13

Nivel de felicidad según la procedencia de los participantes

		Costa		Sierra		Selva	
		n	%	n	%	n	%
Felicidad	Bajo	4	36,4%	12	27,9%	23	34,8%
	Medio	3	27,3%	21	48,8%	22	33,3%
	Alto	4	36,4%	10	23,3%	21	31,8%
Sentido positivo de la vida	Bajo	4	36,4%	11	25,6%	24	36,4%
	Medio	2	18,2%	21	48,8%	25	37,9%
	Alto	5	45,5%	11	25,6%	17	25,8%
Satisfacción con la vida	Bajo	3	27,3%	11	25,6%	22	33,3%
	Medio	4	36,4%	22	51,2%	30	45,5%
	Alto	4	36,4%	10	23,3%	14	21,2%
Realización personal	Bajo	5	45,5%	13	30,2%	20	30,3%
	Medio	2	18,2%	19	44,2%	27	40,9%
	Alto	4	36,4%	11	25,6%	19	28,8%
Alegría de vivir	Bajo	3	27,3%	11	25,6%	23	34,8%
	Medio	6	54,5%	24	55,8%	29	43,9%
	Alto	2	18,2%	8	18,6%	14	21,2%
	Total	11	100%	43	100%	66	100%

1.2. Prueba de normalidad

Con el propósito de realizar los análisis comparativos y contrastar las hipótesis planteadas, se procedió a realizar primero la prueba de normalidad de ajustes para precisar si las variables presentan una distribución normal. En ese sentido la tabla 14 se presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). En la que se puede apreciar los datos correspondientes a las dos variables gratitud y felicidad, en su mayoría no presentan una distribución normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ($p < 0.05$). Por lo tanto, para los análisis estadísticos correspondientes se utilizó la estadística no paramétrica.

Tabla 14

Prueba de bondad de Kolmogorov - Smirnov

Instrumento	Variable	Media	D. E.	k-s	p
Gratitud	Gratitud	73.43	6.630	.090	,018
	Reciprocidad	37.65	4.014	.157	,000
	Obligación moral	28.08	2.817	.120	,000
	Cualidad sentimental	7.71	1.508	.235	,000
Felicidad	Felicidad	109.01	9.876	.072	,199
	Sentido positivo de la vida	36.75	3.789	.115	,000
	Satisfacción con la vida	24.67	2.491	.129	,000
	Realización personal	22.36	3.478	.082	,048
	Alegría de vivir	17.11	1.823	.204	,000

a. Correlación de significancia de Lilliefors

1.3. Correlación entre las variables

En la tabla 15, se muestra los resultados del análisis de correlación, la cual permite observar, que existe una relación directa y significativa entre gratitud y felicidad ($\rho=0,325^{**}$, $p<.000$); sin embargo, las asociaciones más fuertes se dan entre las puntuaciones sentido positivo de la vida y gratitud ($\rho= 0,300^{**}$, $p<.000$); por otra parte, la asociación más débil pero significativa se observa en la dimensión alegría de vivir y gratitud ($\rho=0,259^{**}$, $p<.001$).

Tabla 15

Coefficiente de correlación entre felicidad y gratitud

Felicidad	Gratitud	
	Rho	P
Escala global	,325**	,000
Sentido positivo de la vida	,300**	,000
Satisfacción con la vida	,296**	,001
Realización personal	,287**	,001
Alegría de vivir	,259**	.001

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

2. Discusión

El propósito de este estudio fue determinar si existe relación significativa entre gratitud y felicidad en miembros de la comunidad religiosa Segunda Jerusalén del distrito Elías Soplín Vargas, donde se encontró que la gratitud se relaciona significativamente con la felicidad ($\rho=0,325$, $p<.000$). Esto significa que los miembros de la comunidad religiosa que poseen la cualidad de ser agradecidos tienden a experimentar mayor grado de felicidad. Estos resultados se contrastan con los resultados que se hallaron en el estudio realizado por Triantoro (2014), en la universidad privada de Jogjakarta de Indonesia los resultados hallados apoyan a los de esta investigación, el estudio tuvo como objetivo explorar las relaciones entre gratitud, perdón y

felicidad, donde no se encontraron relaciones significativas entre el perdón y la felicidad, sin embargo, si se halló una correlación positiva moderada ($r=.548$, $p <.01$) entre gratitud y felicidad. En efecto el resultado da evidencia que la gratitud es un factor importante que contribuye a la felicidad.

Por otro lado, Hwang, Kang, Tak y Lee (2015) realizaron un estudio en la universidad nacional de Busan de Corea del Sur, con el propósito de examinar si existe relación entre la autoestima, la disposición de gratitud y la felicidad. Los resultados del estudio muestran que se encontró una correlación positiva y significativa entre disposición de felicidad, autoestima y gratitud. Así también se encontró que la autoestima es el mayor predictor de la felicidad, ya que la autoestima es seguida de la disposición de la gratitud.

Así mismo, el estudio realizado por Alarcón y Caycho (2015) en estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana, cuyos resultados encontrados muestran que la gratitud es un predictor determinante de la felicidad porque se correlacionan de manera positiva y significativamente ($r=.318$; $p<.01$). De igual manera los factores de la gratitud, F1. Reciprocidad ($r=.294$, $<.01$) y F2. Obligación moral ($r=.293$, $p<.01$) se relacionan positiva y significativamente con la felicidad total. Así mismo, el factor F3 cualidad sentimental se relaciona positiva y significativamente ($r=.218$, $p<.05$) con la felicidad.

En otro estudio realizado por León e Hidalgo (2017) en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima, los resultados encontrados también corroboran que la gratitud y la felicidad se correlacionan muy significativamente ($r=.324$; $p<.01$).

De acuerdo a los resultados se puede deducir que las personas que adoptan la cualidad de ser agradecidos desarrollan y experimentan más emociones positivas, características prosociales, como es el valor de la solidaridad, la empatía, capacidad para perdonar, y brindar apoyo

emocional hacia los demás, dicho de otra manera, la gratitud promueve el comportamiento prosocial, por lo que las personas con estas características se relacionan más con los afectos positivos de bienestar y la felicidad (Emmons y McCullough, 2003).

En cuanto al primer objetivo se encontró que existe relación significativa ($\rho=0,300$, $p<.002$) entre la dimensión sentido positivo de la vida y gratitud; esto coincide con el estudio realizado por Franco (2015), donde encontró similar correlación entre ellas, señalando que las personas que cultivan la gratitud presentan mayor empatía, adecuada conducta prosocial, manifestando mejor toma de conciencia respecto a los aspectos positivos de la vida.

Del mismo modo, respecto al segundo objetivo, se encontró relación significativa ($\rho=0,296$, $p<.001$) entre satisfacción con la vida y gratitud. Estos resultados se contrastan con la investigación realizada por Hwang, Kang, Tak y Lee (2015) en maestros de preescolar en pre-servicio en Corea del Sur, se encontró que la disposición de la gratitud, tiene correlación con la vida significativa ($r=.61$, $p<.001$), seguida de la vida de compromiso ($r=.37$, $p<.01$) y la vida de placer ($r=.25$, $p<.01$). Quiere decir que al percibir agrado o placer, se estima los aspectos buenos de la vida y esto conlleva a percibir satisfacción y darle significado a la vida (Seligman 2003).

Referente al tercer y cuarto objetivo se encontró relación significativa entre realización personal y gratitud ($\rho=0,287$, $p<.001$), alegría de vivir y gratitud ($\rho=0,259$, $p<.001$); estos resultados se corroboran con los resultados hallados en la misma línea de investigación realizada por León e Hidalgo (2017) en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima donde se muestra que realización personal y gratitud tienen una relación débil pero altamente significativa ($\rho=0,184$, $p<.0.000$), así mismo, alegría de vivir y gratitud, se relacionan significativamente ($\rho=0,368$, $p<.0.000$).

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

1. Conclusiones

De acuerdo a los datos y resultados obtenidos en esta investigación sobre gratitud y felicidad en miembros de la comunidad religiosa Segunda Jerusalén del distrito Elías Soplin Vargas, provincia de Rioja departamento San Martín; se concluye lo siguiente:

Respecto al objetivo general, se encontró que si existe una relación directa y significativa entre gratitud y felicidad ($\rho=0,325$, $p<.000$) en miembros de la comunidad religiosa del distrito Elías Soplin Vargas. Es decir que los miembros que poseen la cualidad de ser agradecidos tienden a experimentar mayor grado de felicidad.

Respecto al primer objetivo específico se encontró relación significativa ($\rho=0,300$, $p<.002$) entre la dimensión sentido positivo de la vida y gratitud. Esto indica que los miembros de la comunidad religiosa que manifiestan tener emociones positivas, también poseen una conducta agradecida.

Respecto al segundo objetivo específico se encontró relación significativa ($\rho=0,296$, $p<.001$) entre la dimensión satisfacción con la vida y gratitud. Significa que los miembros de la comunidad religiosa que lograron los objetivos de la vida se sienten satisfechos y por consecuente son más agradecidos.

Del mismo modo en el tercer objetivo específico se encontró relación significativa ($\rho=0,287$, $p<.001$) entre la dimensión realización personal y gratitud. Esto quiere decir que los miembros de la comunidad religiosa han logrado autorrealizarse por lo que expresan gratitud.

Así también, respecto al último objetivo específico se encontró relación significativa ($\rho=0,259$, $p<.001$) entre gratitud y alegría de vivir. Se entiende que los miembros de la comunidad religiosa muestran su gratitud hacia los demás, tomando conciencia de lo bueno que les sucede en la vida rescatando experiencias positivas de ella.

2. Recomendaciones

A los futuros investigadores se recomienda ampliar el tamaño de la muestra con el propósito de lograr mayor conocimiento respecto al comportamiento de ambas variables.

Realizar estudios comparativos con ambas variables en poblaciones con diferentes tipos de creencias religiosas.

Considerar otras variables de estudio que se asocien a la gratitud las que podrían ser, conductas prosociales, religiosidad, habilidades sociales y estrategias de afrontamiento al estrés.

A las instituciones religiosas, educativas y familias incentivar a practicar el don de la gratitud ya que esta permite experimentar felicidad.

Referencias

- Alarcón, R. (2006). 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 de Isasi, C. (2012). Relaciones entre gratitud y variables de personalidad. *Acta de Investigación Psicológica*, 2(2), 669 –712. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358933341008>
- Alarcón, R. (2007). Investigaciones sobre psicología de la felicidad. 1er congreso COLAPSI. Lima. Resumen Recuperado de https://scholar.google.com/scholar?rlz=1C1CHBD_esPE791PE791&um=1&ie=UTF8&lr&q=related:TCai3LAjPsphEM:scholar.google.com
- Arias, W. L. (2015). Carl R. Rogers y la terapia centrada en el cliente. *Av. Psicol.* 23(2), 141-148. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_2/W.Arias.pdf
- Bartlett, M. Y. & DeSteno, D. (2006). Gratitud Comportamiento prosocial: Ayuda cuando le cuesta. *Sage Journals*, 17(5), 319-325. doi:10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x
- Barragán, A. R. (2012). Psicología positiva y humanismo: Premisas básicas y coincidencias en los conceptos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1512-1531. Recuperado de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol15num4/Vol15No4Art18.pdf>

- Bernabé, G., García, J. & Gallego, J. F. (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. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16729452029>
- Bernabé, M. G. (2012). *La gratitud como actitud existencial: Papel predictivo de la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida* (Tesis Doctoral, Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=118866>
- Cárdenas, J. M. (1998). Teoría de la felicidad cuantizada. *Libro virtual de autoayuda* Recuperado de <http://www.cardenascontreras.com/teor%C3%ADa-de-la-felicidad-cuantizada/>
- Caycho, T. (2011). El concepto de gratitud desde una perspectiva psicológica. *Av. Psicol*, 13(1), 105–112. Recuperado de http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R_PSI/article/view/312/201
- Caycho, T., Ventura, J. & Castilla, H. (2016). La gratitud en adolescentes y jóvenes de Lima: Un estudio comparativo. *Rev. Psicol*, 6(1), 13-22. Recuperado de <http://ucsp.edu.pe/investigacion/psicologia/wp-content/uploads/2017/03/1.-Gratitud-en-adolescentes-y-jovenes-de-Lima.pdf>
- Compañía Peruana de Estudios de Mercadeo 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
- Contreras, F. & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: Una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2(2), 2-4. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011

- Cosentino, A.C. (2010). Evaluación de las virtudes y fortalezas humanas en población de habla hispana. *Psicodebate Psicología, Cultura y Sociedad*, 10(1), 53–71. doi: 10.18682/pd.v10i0.388
- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de psicología de la Universidad de Chile*, 12(1). 83-96. Recuperado de: <https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/download/17380/18144/>
- Delgado, G. (2019, 03 de marzo). Día Internacional de la Felicidad. *Perú 21*. Recuperado de <https://peru21.pe/mundo/dia-internacional-felicidad-son-10-paises-felices-mundo-ranking-onu-fotos-nndc-466792>
- Delgado, M. (1999). *El animal público. Hacia una antropología de los espacios urbanos (1ª ed.)*. Barcelona: Editorial Anagrama. Recuperado de <https://teoriaespacioyfronteras.files.wordpress.com/2012/09/la-sociedad-y-la-nada-manuel-delgado.pdf>
- Del Pilar, R. (2015) Felicidad en jóvenes miembros de la Soka Gakkai internacional de Lima. Persona. *Revista de la Facultad de Psicología*, 18(1), 105-121. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6112631>
- Domínguez, R. E. & Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660–679. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Emmons, R., McCullough, M.; & Tsang, J. (2002). The gratitude disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. doi: 10.1037//0022-3514.82.1.112
- Emmons, R. A. & 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
- Franco, R. (2015). *Gratitud y emociones positivas que presentan los estudiantes de III ciclo del Colegio Sagrado Corazón*. (Tesis de maestría, Universidad Dr. José Matías Delgado). Recuperada de [https://webquery.ujmd.edu.sv/siab/bvirtual/BIBLIOTECA VIRTUAL/TESIS/30/MPC/0002236-ADMAEPG.pdf](https://webquery.ujmd.edu.sv/siab/bvirtual/BIBLIOTECA_VIRTUAL/TESIS/30/MPC/0002236-ADMAEPG.pdf)
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. (12th ed.). Barcelona: Herder.
- Fredrickson, B. (2009). *Vida Positiva: Como superar las emociones positivas*. Bogotá: Editorial Norma.
- García, A., Serra, E., Márquez, M. L., & Bernabé, M. G. (2014). Gratitud existencial y bienestar psicológico en personas mayores. *Psicología y Salud*, 24(2), 279–286. Recuperado de <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/931/1717>
- García, L. (2010). *Análisis psichistórico de la obra de Martin E. P. Seligman* (Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid). Recuperado de <https://eprints.ucm.es/11837/1/T32426.pdf>
- Gijón, V. (2017). *La percepción del profesorado sobre felicidad* (Tesis doctoral, Universidad de Granada). Recuperado de <https://hera.ugr.es/tesisugr/28038976.pdf>
- Gonzales, J. & Rodríguez, M. del P. (2003). La gratitud una cualidad natural. *Revista Latinoamericana de Psicopatología Fundamental*, 6(4), 54–57. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=233018039005>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2004). *Metodología de la investigación* (4a ed.). México: Mc. Graw-Hill.

- Hills, P., & Argyle, M., (2002). Personality and Individual Differences. *Pergamon*, 33, 1073-1082. Recuperado de: <https://www.louisianaparadox.com/wp-content/uploads/2011/Hills-Argyle-2002.pdf>
- Hetter, K. (2019, 20 de marzo). Este es el país más feliz del mundo. *Cable News Network*. Recuperado de <https://cnnespanol.cnn.com/2019/03/20/este-es-el-pais-mas-feliz-del-mundo-en-2019-mira-la-lista-completa-aqui/>
- Hwang, H., Kang, H., Tak, J., & Lee, S., (2015) Impact of self-esteem and gratitude disposition on happiness in preservice early childhood teachers. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 174(21), 3447-3453. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.01.1017
- León, S.T. & Hidalgo, E. P. (2017). *Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo grado al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016*. (Tesis para Licenciatura, Universidad Peruana Unión). Recuperada de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/424>
- López, G. (2018). El concepto de religiosidad en la propuesta educativa de Juan Jacobo Rousseau. *Revista Educativa y Desarrollo Social*, 2(1), 190–199. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2692744.pdf>
- López, W. (2019, 20 de marzo) Día de la felicidad. *La República*. Recuperado de <https://larepublica.pe/sociedad/1434614-dia-felicidad-encuesta-revela-80-peruanos-siente-feliz-pucp>
- López, L.N. (2017). *Niveles de felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad privada de Lima* (Tesis para Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega). Recuperada de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1835>

- Lupano, M. L. & Castro, A. (2010). Psicología positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43-56. Recuperado de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212010000100005
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H., (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155. doi 10.1023/A:1006824100041
- Malo Pé, A. (2007) *Teorías sobre las emociones*, en FERNÁNDEZ LABASTIDA, F. – MERCADO, J. A. (editores), *Philosophica: Enciclopedia filosófica on line*. Recuperado de: <http://www.philosophica.info/archivo/2007/voces/emociones/Emociones.html>
- Maslow, A. (1975). *Motivación y personalidad*. Barcelona: Editorial Sagitario.
- Maslow, A. (1973). *El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad* (3ª ed.). Barcelona: Editorial Sagitario.
- McMahon, D. M. (2006). *Una historia de la felicidad*. Madrid: Editorial Taurus.
- Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., Gonzales, J. & Bobowik, M. (2015). Felicidad y bienestar psicológico estudio comparativo entre Argentina y España. *Psykhe*, 24(2), 1-18. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=96742675003>
- Moyano, N. (2010). Gratitude in positive psychology. *Psicodebate Psicología, Cultura y Sociedad*, 10(1), 103-117. doi: 10.18682/pd.v10i0.391
- Olivares, C. (2014). La amistad y la gratitud en Jenofonte: Dos características del ser humano “bello y bueno”. *Nova Tellvs*. 31(2), 65–100. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=59137773004>

- Park, N., Peterson, C. & Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11-19. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/785/78525710002.pdf>
- 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-wellbeing-Park-Peterson-Seligman-2004.pdf>
- Pucho, H. (2012). *La fuente de la vida y de la felicidad*. Estados Unidos de América: Editorial Americana.
- Quiceno, J. M. & Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología y la espiritualidad. *Diversitas*, 5(2), 2256-3067. Recuperado de <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/261/440>
- Real Academia Española (2019). *Diccionario de la lengua española* (23ª ad.). España: Editorial Espasa.
- Rojas, T. (2015). Felicidad en jóvenes miembros de la soka gakkai internacional de Lima. *Persona*, 3(18), 105-121. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147143428005>
- Salgado, A. (2016). Acerca de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Publicación Online*, 7(2), 1-18, doi 10.35756/educaumch.v7i0.2
- Salgado, A. C. (2016). Acerca de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Revista Educa UMH*, 7(1), 7-27. doi:10.35756/educaumch.v7i0.2
- Seligman, M. (2003). *Authentic Happiness*. (1th ed.). Barcelona: Editorial Litografía

- Triantoro, S. (2014). Forgiveness, gratitude, and Happiness among college students. *International Journal of Public Health Science*, 3(4), 241-245. doi 10.11591/ijphs.v3i4.6947
- Vendrell, I. (2008). Teorías analíticas de las emociones: El debate actual y sus precedentes históricos. *Contrastes. Revista Internacional de Filosofía*, 14(1), 212-240. Recuperado de <https://www.uma.es/contrastes/pdfs/014/ContrastesXIV-12.pdf>
- White, E. (1884). *Mente Carácter y Personalidad* (Tomo 2). Florida: Editorial Americana.
- White, E. (1984). *Ministerio de curación*. Florida: Editorial Americana
- White, E. (1886). *Cada día con Dios*. Florida: Editorial Americana.
- White, E. (1882). *Dios nos cuida*. Florida: Editorial Americana.
- Yamamoto, J. y Feijoo, A. R. (2007). Componentes énicos del bienestar: Hacia un modelo alternativo de desarrollo. *Revista de Psicología*, 25(2), 197–23. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/1412>
- Yoffe, L. (2013). Nuevas concepciones sobre los duelos por pérdidas de seres queridos. *Avances en psicología*, 21(2), 129-153. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/2/Laura%20-Yoffe.pdf>

Anexos

Anexo 1

Propiedades Psicométricas de la escala de gratitud d (EGL) de Reynaldo Alarcón 2014.

Fiabilidad

La fiabilidad global de la escala se valoró calculando los índices de consistencia interna mediante el Alpha de Cronbach. La tabla 1 muestra que la consistencia interna global (18 ítems) en la muestra estudiada es de ,602 que puede ser valorado como un indicador de fiabilidad para el instrumento (George & Mallery, 2003). Asimismo, se observa que los puntajes obtenidos en las dimensiones, son fiables.

Tabla 16

Estimaciones de consistencia interna de la escala de gratitud (EGL) de Reynaldo Alarcón 2014

Sub dimensiones	N° de ítems	Alpha
Reciprocidad	9	,663
Obligación moral	7	,742
Cualidad sentimental	2	,852
Gratitud	18	,602

Validez

Respecto a la validez, en la tabla 2, se muestran los coeficientes de correlación de Spearman (r) son significativos, lo que indica validez del constructo. Así mismo, los coeficientes de correlación entre cada una de las dimensiones y el constructo en general son altamente significativos.

Tabla 17

Correlación de la escala de gratitud (EGL) de Reynaldo Alarcón 2014

Dimensión	test	
	r	p
Reciprocidad	,871**	,000
Obligación moral	,841**	,000
Cualidad sentimental	,564**	,000

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas)

Anexo 2

Propiedades psicométricas de la escala de felicidad de Lima (EFL) de Reynaldo Alarcón 2006.

Fiabilidad

La fiabilidad global de la escala se valoró calculando los índices de consistencia interna mediante el Alpha de Cronbach. La tabla 1 muestra que la consistencia interna global (27 ítems) en la muestra estudiada es de ,778 que puede ser valorado como un indicador de fiabilidad para el instrumento (George & Mallery, 2003). Asimismo, se observa que los puntajes obtenidos en las dimensiones, son fiables.

Tabla 18

Estimaciones de consistencia interna de la escala de felicidad de Lima (EFL) de Reynaldo Alarcón 2006.

Dimensiones	N° de ítems	Alpha
Sentido positivo de la vida	11	,664
Satisfacción con la vida	6	,751
Realización personal	6	,726
Alegría de vivir	4	,780
Felicidad	27	,778

Validez

Respecto a la validez, en la tabla 2, se muestran los coeficientes de correlación de Pearson (r) son significativos, lo que indica validez del constructo. Asimismo, los coeficientes de correlación entre cada una de las dimensiones y el constructo en general son altamente significativos.

Tabla 19

Correlación de la escala de felicidad de Lima (EFL) de Reynaldo Alarcón 2006.

Dimensión	Test	
	r	p
Sentido positivo de la vida	,869**	,000
Satisfacción con la vida	,710**	,000
Realización personal	,714**	,000
Alegría de vivir	,583**	,000

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas)

Anexo 3

Carta de autorización

AUTORIZACIÓN PARA DESARROLLAR EL CUESTIONARIO DE LA ESCALA DE GRATITUD (EG) Y LA ESCALA DE FELICIDAD (EF) DE REYNALDO ALARCON (2006) DE LA IGLESIA EVANGELICA PENTECOSTES MISIONERA DE SEGUNDA JERUSALEN, DEL DISTRITO ELIAS SOPLIN VARGAS.

QUE SUSCRIBE:

AUTORIZA

A los bachilleres en Psicología Mendoza Quispe, Juan Alberto identificado con DNI N° 45132453 y Abad Jibaja, Saulo identificado con DNI N° 46387144, para que apliquen el cuestionario de Escala de Gratitud (EG) y la Escala de felicidad (EF) en la iglesia Evangélica Pentecostés Misionera Segunda Jerusalén del distrito de Elías Soplín Vargas 2019, dando a conocer los resultados de la investigación.

Atentamente:



Regner Pisco Salazar
ANALISTA INICIADOR

Anexo 4

Matriz de operacionalización de gratitud con sus dimensiones, según Alarcón (2014)

Dimensión	Definición conceptual	Indicadores	Ítems	Definición operacional
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 que otorgó un beneficio o favor.	Elogio Reconocimiento Correspondencia Generosidad Memoria	08,09,13,14,15,10,12,16,17	La suma de los puntajes obtenidos mediante el Inventario de gratitud de Alarcón, 2014.
Obligación moral	La gratitud está reglada por normas que rigen en una sociocultural, 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 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 autentica es una experiencia afectiva de agrado con referencia a una persona.	Acción negativa de generosidad	06,11	

Anexo 5

Matriz de operacionalización de felicidad con sus dimensiones, según Alarcón (2006)

Dimensión	Definición conceptual	Indicadores	Ítems	Definición operacional
Sentido positivo de la vida	En este sentido la felicidad significa estar libre de estados depresivos hacia sí mismo y hacia la vida.	Profunda tristeza Fracaso Intranquilidad Pesimismo Vacío existencial Sentimiento positivo	07,22,23 14,19,18 17.20,02 26,11	La suma de los puntajes obtenidos mediante el Inventario de felicidad de Alarcón, 2006.
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 Satisfacción por alcanzar el ideal	03,04,05 06,10,01	
Realización personal	Expresa lo que se podría llamar felicidad plena, dada la orientación del individuo hacia metas que se consideran valiosas para la 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 Experiencias positivas	12,16,13 15	

Anexo 6

Protocolo de la escala de gratitud (EGL) de Reynaldo Alarcón 2014

ESCALA DE GARTITUD DE LIMA

(Alarcón, 2014)

Datos personales:

Edad:..... **Género:** () Masculino () Femenino

Estado Civil: () Soltero () Casado () Conviviente () Separado

Año académico :.....

Religión:.....

Nivel socioeconómico:.....

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

Instrucciones:

Más abajo encontrara 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.

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					

Anexo 7

Protocolo de la escala de felicidad de Lima (EFL) de Reynaldo Alarcón 2006.

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.					