

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Escuela Profesional de Psicología**



*Una Institución Adventista*

**TESIS**

**Perdón y felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de  
Lurigancho-Chosica, 2016**

Tesis presentada para optar el título profesional de Psicóloga

**Autoras**

**Jessica Aranda Turpo  
Anaís Elena Villalba Ormaiche**

**Asesora**

**Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga**

**Lima, 2016**

## Dedicatoria

A mis queridos padres Leonardo  
Aranda Aguilar y Nury Aydeé Turpo  
Apaza por su confianza y amor  
incondicional.

*Jessica Aranda Turpo*

A mi mamá Edith por confiar en mí y  
acompañarme incondicionalmente  
durante este proceso de formación  
profesional y a mis abuelitos Julia y  
Simón por brindarme sus sabias palabras.

*Anais Elena Villalba Ormaiche*

Finalmente, a cada lector que tiene esta investigación en sus manos.

## Agradecimientos

Agradecemos en primer lugar a Dios por permitirnos llegar a este momento trascendental para nosotras, demostrándonos que sus planes perfectos y maravillosos se están cumpliendo y se cumplirán en nuestras vidas; asimismo, por enseñarnos mediante esta investigación que el perdón genuino y la verdadera felicidad se encuentra solo al estar bajo su presencia.

A nuestros maravillosos padres Leonardo Aranda, Nury Turpo y Edith Ormaiche, por ser ejemplos de perseverancia, constancia y fe en nuestras vidas, demostrándonos en todo momento su amor, disposición y apoyo incondicional.

A nuestros hermanos Samuel Aranda, Evelyn Aranda, Dennis Aranda, Daniel Villalba y Juber Villalba quienes a pesar de la distancia comparten con nosotras esta alegría y son una motivación para no desistir.

A nuestros queridos docentes y amigos Obed Abanto, Arturo Dueñas, Jesús Soto, Daniel Farfán y Jania Jaimes quienes contribuyeron en nuestro crecimiento y desarrollo profesional enseñándonos a apreciar y amar más a nuestra carrera; y de manera especial a la Dra. Damaris Quinteros por asesorarnos, guiarnos y ser una inspiración a seguir.

Finalmente a nuestros amigos y compañeros Kimberly Palacios, Hilda Sánchez, Raquel García, Kassandra Ríos, Josué García, Basthi Toledo, Karly Zanon y a nuestra Vapper Jimena Palacios que hicieron de esta travesía una experiencia inolvidable.

## Índice de contenido

Resumen .....	xi
Abstract.....	xii
Introducción .....	xiii
Capítulo I: El problema .....	1
1. Planteamiento del problema.....	1
2. Formulación del problema .....	3
2.1. Problema general. ....	3
2.2. Problemas específicos.....	3
3. Justificación .....	4
4. Objetivos de la investigación .....	5
4.1. Objetivo general.....	5
4.2. Objetivos específicos. ....	5
Capítulo II: Marco Teórico.....	6
1. Marco bíblico filosófico.....	6
1.1. Perdón .....	6
1.2. Felicidad.....	8
2. Antecedentes de la investigación .....	10
3. Marco conceptual.....	16
3.1. Perdón. ....	16
3.2. Felicidad.....	22
3.3. Aduldez.....	28
3.4. Matrimonio .....	30
4. Definición de términos.....	32
5. Hipótesis de la investigación .....	32

5.1. Hipótesis general.....	32
5.2. Hipótesis específicas .....	32
Capítulo III: Materiales y métodos .....	34
1. Diseño y tipo de investigación.....	34
2. Variables de la investigación .....	34
2.1. Perdón .....	34
2.2. Felicidad.....	34
3. Operacionalización de las variables.....	35
3.1. Operacionalización de la variable perdón.....	35
3.2. Operacionalización de la variable felicidad .....	35
4. Delimitación geográfica y temporal .....	36
5. Participantes.....	36
5.1. Criterios de inclusión y exclusión.....	36
5.2. Características de los participantes. ....	37
6. Técnica e instrumentos de recolección de datos .....	39
6.1. Escala Heartland de Perdón (HFS) .....	39
6.2. Escala de Felicidad de Lima (EFL) .....	40
7. Proceso de recolección de datos .....	40
8. Procesamiento de análisis de datos .....	41
Capítulo IV: Resultados y discusión .....	42
1. Resultados.....	42
1.1. Análisis descriptivo.....	42
1.2. Prueba de normalidad .....	59
1.3. Correlación entre la disposición de perdonar y la felicidad.....	59
2. Discusión .....	60

Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones .....	63
1. Conclusiones.....	63
2. Recomendaciones .....	64
Referencias .....	66
Anexos .....	80

## Índice de tablas

Tabla 1	
Cuadro de operacionalización de la variable Perdón.....	35
Tabla 2	
Cuadro de operacionalización de la variable Felicidad .....	36
Tabla 3	
Variables sociodemográficas de adultos casados de Ñaña-Lurigancho, 2016 .....	38
Tabla 4	
Disposición de perdonar y sus dimensiones .....	42
Tabla 5	
Disposición de perdonar según género.....	43
Tabla 6	
Disposición de perdonar según edad. ....	44
Tabla 7	
Disposición de perdonar según el lugar de procedencia. ....	45
Tabla 8	
Disposición de perdonar según su grado de instrucción .....	46
Tabla 9	
Disposición de perdonar según los años de casados. ....	47
Tabla 10	
Disposición de perdonar según el número de hijos. ....	49
Tabla 11	
Niveles de felicidad y sus dimensiones. ....	50
Tabla 12	
Niveles de felicidad según género .....	51

Tabla 13	
Niveles de felicidad según edad .....	52
Tabla 14	
Niveles de felicidad según el lugar de procedencia.....	53
Tabla 15	
Niveles de felicidad según su grado de instrucción.....	55
Tabla 16	
Niveles de felicidad según los años de casados.....	57
Tabla 17 .....	58
Niveles de felicidad según el número de hijos .....	58
Tabla 18	
Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio .....	59
Tabla 19	
Coefficiente de correlación entre disposición de perdonar y felicidad.....	60
Tabla 20	
Estimaciones de consistencia interna de la escala de Heartland de Perdón (HFS) .....	80
Tabla 21	
Correlaciones sub test-test de la escala de Heartland de Perdón (HFS).....	81
Tabla 22	
Análisis de validez de la escala Heartland de Perdón (HFS) .....	82
Tabla 23	
Análisis de contenido de la escala Heartland de Perdón (HFS) .....	83
Tabla 24	
Estimaciones de consistencia interna de la escala de Felicidad de Lima (EFL) .....	84

Tabla 25

Correlaciones sub test-test de la escala de Felicidad de Lima (EFL).....85

Tabla 26

Matriz de consistencia .....90

## Índice de anexos

Anexos 1	
Fiabilidad de la escala de Heartland de Perdón (HFS) .....	80
Anexo 2	
Validez de constructo sub test – test de la escala Heartland de Perdón (HFS).....	81
Anexo 3	
Análisis de validez de contenido de la escala Heartland de Perdón (HFS).....	82
Anexo 4	
Fiabilidad de Escala de Felicidad de Lima (EFL).....	84
Anexo 5	
Validez de constructo sub test – test de la Escala de Felicidad de Lima (EFL).....	85
Anexo 6	
Criterios generales para validez de contenido del instrumento dictaminado por el juez...	86
Escala heartland de perdón (HFS).....	86
Anexo 7	
Matriz de consistencia.....	90
Anexo 8	
Consentimiento informado.....	91
Anexo 9	
Escala Heartland de Perdón (HFS) .....	93
Anexo 10	
Escala de felicidad de lima (EFL) .....	94

## Resumen

La presente investigación tiene como objetivo determinar si existe relación significativa entre la disposición de perdonar y la felicidad en 180 adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica. El estudio tiene un diseño no experimental, de corte transversal ya que no se manipularon las variables. Se utilizó la escala Heartland de Perdón (HFS) de Thompson y colaboradores (2003) para medir la variable disposición de perdonar; y para la evaluación de la variable felicidad, la Escala de Felicidad de Lima (EFL) de Alarcón (2006). Los resultados indicaron una relación positiva y altamente significativa entre disposición de perdonar y felicidad ( $\rho = .484, p < .01$ ). De manera similar ocurre con las dimensiones perdón a sí mismo ( $\rho = .359, p < .01$ ), perdón a otros ( $\rho = .484, p < .01$ ) y perdón a las situaciones ( $\rho = .413, p < .01$ ). Concluyendo que la disposición de perdonar es un factor importante que influye en los niveles de felicidad de adultos casados.

**Palabras clave:** Perdón, felicidad, psicología positiva, adultos casados.

## **Abstract**

This research aims to determine if there is relationship between the provision of forgiveness and happiness in 180 married adults of a community in the District of Lurigancho-Chosica. The study has a non-experimental design, cross-cutting since the variables are not manipulated. The Heartland scale of forgiveness (HFS) of Thompson and collaboratos (2005) was used to measure the available to forgive variable and the evaluation of happiness variable, the happiness scale of Lima (EFL) Alarcón (2006). The results indicate a positive and highly significant relationship between disposition to forgive and happiness ( $\rho = .484, p < .01$ ). Similarly occurs with the dimensions forgiveness of self ( $\rho = .359, p < .01$ ), forgiveness to others ( $\rho = .484, p < .01$ ) and forgiveness to situations ( $\rho = .413, p < .01$ ). Concluding that the disposition of forgiveness is an important factor that influences the levels of happiness in married adults.

**Keywords:** forgiveness, happiness, positive psychology, married adults.

## **Introducción**

La presente investigación tiene como finalidad determinar si existe relación significativa entre la disposición de perdonar y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica.

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

En el segundo capítulo que abarca el marco teórico donde se encuentra el marco bíblico filosófico, que se trata a las variables desde un punto de vista bíblico; los antecedentes de la investigación; y el marco teórico desde un punto de vista científico; la definición de términos y las hipótesis de la investigación.

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

En el capítulo cuatro está conformado por los resultados y discusiones, donde se detalla el análisis descriptivo de las variables, la prueba de normalidad y la correlación entre ambas variables del estudio; además de mostrar resultados similares y aportes de los investigadores.

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

## **Capítulo I**

### **El problema**

#### **1. Planteamiento del problema**

Durante muchas décadas la psicología como ciencia se ha centrado en el estudio de los sentimientos negativos, enfermedades y patologías mentales, sin embargo desde hace algunos años se ha dado mayor importancia a las fortalezas humanas, cualidades y emociones positivas tales como la esperanza, la felicidad, el amor, la resiliencia, la empatía y el perdón, entre otros promovidos por la psicología positiva (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Dichas emociones pueden ser un recurso y herramienta para la prevención, el tratamiento y afrontamiento, pues está demostrado el impacto positivo que ésta ocasiona en la vida de una persona (Vera, 2006; Fredrickson, 2000).

Un constructo importante dentro de la psicología positiva es el perdón y los componentes que lo definen. Thompson et al. (2005) afirman que el perdón es el cambio de percepción de una transgresión de negativo a neutro o positivo, esta disposición a perdonar puede ir dirigida a uno mismo, otra persona o personas, o una situación no controlada.

Cuando una persona logra perdonar a los causantes de su desgracia o malestar siente una liberación única que hace que se despoje de toda cólera, enojo, rencor que albergaba en su corazón, dando paso a la alegría, la felicidad y el sentido de vivir (López, Kasanzew, y Fernández, 2008). En tal sentido se ha planteado que a mayor disposición de perdonar se

incrementa la felicidad, considerada por Alarcón (2006) como un estado de satisfacción plena en el que la persona se halla libre de emociones negativas.

En este sentido, las personas que suelen perdonar, o tienen esa disposición de perdonar poseen altos niveles de felicidad ya que suelen disfrutar de una vida más tranquila y feliz a diferencia de aquellas personas que no lo hacen. (Thompson et al., 2005; Maltby, Day y Barber, 2005 y Eldeleklioglu, 2015).

La necesidad de perdonar surge cuando en las relaciones interpersonales hay situaciones conflictivas, en las que alguien puede salir lastimado u ofendido por la conducta o actitud del otro, por la situación que está viviendo, o por sus propios actos. El daño suele ser más intenso cuando es causado por las personas con quienes se ha establecido un vínculo afectivo (Guzmán, 2010). Es así como estos conflictos suelen presentarse, en su mayoría, dentro de un sistema familiar, puesto que las personas que lo conforman comparten y difieren actitudes, pensamientos, creencias y valores. Siendo más frecuente y común en las figuras de autoridad que vendrían a ser los cónyuges, quienes al unir sus vidas tienen como expectativa una relación muy satisfactoria, sin embargo dichas tensiones, problemas e infortunios pueden convertirse en frustraciones de la vida conyugal. Por lo cual, alguno de los cónyuges al verse en una situación donde ha sido lastimado u ofendido, vivencia una experiencia subjetiva de no perdón, albergando emociones negativas como rabia y frustración hacia la pareja que le causó este dolor, pudiendo darse infidelidades, separaciones, divorcios, suicidios o, en última instancia, una vida poco satisfactoria e infeliz (Prieto-Ursúa et al., 2012).

Por otro lado, diversos estudios evidencian que las parejas que presentan una adecuada y satisfactoria relación poseen una mayor disposición de perdonar (Guzmán, Tapia, Tejada y Valenzuela, 2014; Kachadourian, Fincham, y Davila, 2004; Orathinkal y Vansteenwegen, 2006; Fincham, Hall y Beach, 2004). Asimismo, DiBlasio y Benda

(2008) afirman que el perdón está demostrando ser un factor importante para la restauración de relaciones y promover por ende el bienestar personal y de pareja.

Respecto a esta problemática, en el Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2013) informó que en el año 2012, el número de divorcios tramitados fue de 13 mil 126, siendo Lima el departamento con el más alto índice de divorcio (63.6%). Además, en la localidad de Ñaña, Lurigancho-Chosica, se reportó en el 2013 un caso de suicidio y filicidio triple, por parte de una joven madre de familia después que tuviera una discusión muy fuerte con su pareja, dejando una carta donde relataba la falta de comprensión que sentía por parte de su pareja, además señalaba que no había encontrado la felicidad que siempre buscó; asimismo, pedía perdón a sus familiares y a los de su pareja por la decisión que había tomado (El Comercio, 26 de mayo del 2013).

Es por ello el interés de la presente investigación , que buscó examinar la relación que hay entre la disposición de perdonar y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, teniendo en cuenta la naturaleza de las variables y el impacto que producen al fusionarse.

## **2. Formulación del problema**

### **2.1. Problema general.**

¿Existe relación entre la disposición de perdonar y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016?

### **2.2. Problemas específicos**

- ¿Existe relación significativa entre la disposición de perdonar a sí mismo y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016?

- ¿Existe relación significativa entre la disposición de perdonar a otros y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016?
- ¿Existe relación significativa entre la disposición de perdonar a situaciones y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016?

### **3. Justificación**

El presente estudio es relevante y de gran aporte a las vías de investigación sobre las variables estudiadas, pues permitirá conocer el grado de relación entre la disposición de perdonar y la felicidad en adultos casados.

Respecto a la relevancia social, proporcionará información que será útil para que en un futuro se pueda organizar programas pilotos o programas preventivos para desarrollar e incentivar fortalezas humanas promovidas por la psicología positiva, como la disposición de perdonarse a sí mismo, a otros y a una situación, contribuyendo de tal manera a la calidad de vida de la población de estudio evidenciado en un aumento de la felicidad.

Respecto a la relevancia teórica, se pretende reforzar e incrementar el conocimiento de las variables de perdón y felicidad que pertenecen a la rama de la Psicología Positiva, la cual recientemente ha ido tomando relevancia dentro de la Psicología. Además, permite conocer y detectar si la escasa disposición de perdonar es un factor de influencia en la felicidad personal y en la vida matrimonial. Asimismo, este estudio ayudará a conocer la relación entre disposición de perdonar y felicidad en personas casadas, para futuras investigaciones. Puesto que existen escasas investigaciones en nuestro País y en el idioma español centradas en el estudio de las fortalezas humanas y las emociones positivas como son el perdón y la felicidad, así como su presencia en el ámbito terapéutico.

## **4. Objetivos de la investigación**

### **4.1. Objetivo General.**

Determinar si existe relación significativa entre la disposición de perdonar y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016.

### **4.2. Objetivos Específicos.**

- Determinar si existe relación significativa entre la disposición de perdonar a sí mismo y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016.
- Determinar si existe relación significativa entre la disposición de perdonar a otros y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016.
- Determinar si existe relación significativa entre la disposición de perdonar a situaciones y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016.

## **Capítulo II**

### **Marco Teórico**

#### **1. Marco bíblico filosófico**

##### **1.1. Perdón**

Arendt afirma que fue Jesús quien recalcó el papel del perdón en los asuntos humanos, ahora, el hecho de que lo realizara y expusiera en un contexto y lenguaje religioso no es motivo para tomarlo con menos formalidad (Pikaza, 2007).

Así pues, Roberts (2007) considera que el perdón no es una noción universal, sino una propiedad del cristianismo, alegando que existe razones históricas y conceptuales para comprobarlo. Es más, afirma que al ser tomado desde esta perspectiva ayuda a comprender al perdón en toda su magnitud.

Un acercamiento al concepto del perdón puede ser abordado mediante dos nociones, de ser la acción de liberar al ofensor de la culpa y de ser un don otorgado por Cristo.

La acción de liberar al ofensor de la culpa, es descrita por la Biblia con palabras y/o verbos, 3 en hebreo y 4 en griego, que al traducirse reflejan sinónimos levemente diferentes, estos son: cubrir, quitar, perdonar y ser gentil para con; evidenciando al perdón como el hecho de quitar la culpa del transgresor, eliminar la distancia (Chapman y Thomas, 2006) y restaurar la relación (Orrego, 2002).

En tal contexto, el perdón implica invariablemente una ofensa o agravio del transgresor hacia el ofendido. En el ámbito cristiano, los transgresores vienen a ser todos los seres humanos, pues “no hay quien haga lo bueno, no hay siquiera uno” (Salmos 14:3), llegando

a estar todos destituidos de la gloria de Dios (Romanos 3: 33) y condenados a la muerte eterna (Romanos 6: 23). No obstante, si existe arrepentimiento por los pecados cometidos (Lucas 13: 3, 5 y Hechos 3: 19) se obtiene el perdón (1 Juan 1: 9), restaurando así una relación correcta con Dios (Romanos 5: 1), reflejándose de tal modo su carácter bondadoso y misericordioso que lo impulsa, no por obligación sino por amor, a perdonar cada vez que se le pida perdón (Éxodo 34: 6, 7 y Lamentaciones 3: 42).

Es tanto el amor de Dios por la humanidad “que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna. Porque no envió Dios a su hijo para condenar al mundo, sino para que el mundo sea salvo por él” (Juan 3: 16-17).

Es así como Dios compró con la sangre de Cristo el perdón y la inmortalidad para la humanidad pecadora, a fin de que reciba el perdón por fe, creyendo en Jesús y manteniendo una esperanza (White, 2008).

Por lo tanto, el perdón es un don otorgado por medio de Cristo (White, 1995). Quien recibe el perdón de Dios debería, a pesar de sus limitaciones finitas, imitar la forma perfecta y completa de cómo Dios perdona cuando alguien lo ofende, pues quien se rehúsa a perdonar también renuncia al perdón de Dios para sí mismo (Mateo 6: 12-15), además quien mantiene un espíritu no perdonador, ha cometido un pecado (falla) ante Dios, tal como lo ilustra Jesús en la parábola del siervo (Mateo 18: 23-35) que no perdonó (Orrego, 2002).

Más aún, no existe un límite en la extensión del perdón ni número de veces que se haya de perdonar cuando alguien venga a pedirlo (Mateo 18: 21, 22) o no lo haga, pues también es recomendable hacer todo esfuerzo razonable para tomar la iniciativa de perdonar (Mateo 18: 15-17) (Orrego, 2002).

Desde esta perspectiva Roberts (2007) plantea que se pueden realizar intervenciones psicológicas-cristianas, elaborando una propuesta para promover el perdón. Dicha intervención involucra ejercicios como son:

- Pensar en el ofensor como uno por quien Cristo murió
- Orar por el ofensor
- Pensar en ocasiones cuando uno mismo ha actuado de manera muy similar a las ofensas de él
- Pedir al Señor el poder de perdonar al ofensor
- Dar gracias a Dios por el perdón que uno mismo ha recibido por Cristo
- Visualizar cómo sería estar reconciliado con el ofensor
- Contemplar las ventajas de perdonar para la iglesia, el reino de Dios y el ofensor, entre otros.

## **1.2. Felicidad**

Durante la Edad Media, muchas corrientes religiosas tenían la creencia errónea de que la alegría era algo destructivo y negativo para la vida espiritual, mencionando que solo el miedo podía impulsar a las personas a que cumplan y respeten los diez mandamientos; dicho miedo era traducido como el temor a Dios (Pereyra, 1999).

Bañó (2011) rechaza dicho postulado mencionando que el tener una vida religiosa no significa estar presos del temor, la monotonía y el aburrimiento; Dios mismo en la Biblia comunica esta idea a través de sus mensajeros: “Estad siempre alegres” (1 Tesalonicenses 5:16), “Alegraos y regocijaos porque será grande vuestra recompensa en los cielos” (Mateo 5: 12).

Ahora, si bien es cierto la felicidad es algo que Dios espera que disfrutemos día a día (White, 1959) es necesario tener mucho cuidado al momento de interpretarla. Pereyra

(2001) menciona que mucha gente confunde la felicidad con esa sensación de satisfacción que uno siente cuando complace un deseo o adquiere algún bien material, llegando a convertirse en seres egoístas presos de una búsqueda constante de placeres. White (2014) complementa dicho enunciado recalcando que la felicidad que se obtiene mediante fines egoístas y avaros es pasajera y contraproducente porque al final deja una vida triste y vacía.

El libro de Eclesiastés describe perfectamente cómo se halla y qué significa la felicidad al decir: “No hay mayor felicidad para el hombre que comer y beber, y disfrutar en medio de sus fatigas. Yo veo que también esto viene de la mano de Dios, pues quien come y quien bebe, lo tiene de Dios. Porque a quien le agrada, él le da sabiduría, ciencia y alegría” (Eclesiastés 2: 24-26). Si bien es cierto la felicidad tiene como origen el satisfacer las necesidades básicas, tales como la alimentación, el trabajo, etc., Salomón añade un factor importante, la felicidad viene de Dios, es un don de Dios (Eclesiastés 3: 12-13). Tillich (1973), respalda esto mencionando que la infelicidad, tanto en hombres y en mujeres del antiguo y nuevo testamento se debía a la ausencia de Dios en sus vidas.

Para comprender mejor esto, analicemos un poco la vida del apóstol Pablo. Él fue uno de los siervos que Dios escogió para llevar el evangelio a las personas que le rodeaban, y durante el desarrollo de esta misión pasó por muchas circunstancias difíciles, sin embargo nunca rechazó a Dios, ni mucho menos la labor que él le había encomendado (Santala, 2005). En el libro de Hechos 20: 22-24 se puede ver que en uno de sus viajes él da a conocer que Dios le había mostrado que sería encarcelado cuando llegue a Jerusalén y que eso no le asustaba porque prefería terminar con gozo el ministerio que el Dios le había encomendado.

La Biblia menciona que Pablo confiaba y amaba tanto a Dios que durante una de las visitas a sus seguidores dijo: “yo estoy dispuesto no sólo a ser atado, más aun a morir en

Jerusalén por el nombre del Señor Jesús” (Hechos 21:13). Siendo esto la máxima expresión de la relación que había entre él y Dios.

Estando ya en prisión y pese a las circunstancias que estaba pasando, Pablo muestra una actitud de complacencia y resiliencia llegando al punto de alentar a los hermanos desanimados de Filipo, diciéndoles que se regocijen en el Señor (Filipenses 4: 4).

Entonces se puede ver que Pablo, tanto en su vida, como en la carta a los Filipenses, da testimonio de la estrecha comunión que tenía con Dios y de la felicidad que sentía al saber que tenía a Dios en su vida (Hayford, 2000).

Siguiendo esta línea de razonamiento, la biblia menciona “estas cosas os he hablado, para que mi gozo esté en ustedes, y su gozo sea completo” (S. Juan 15: 11), aquí podemos ver que la verdadera felicidad se halla en la comunión profunda con Dios, alimentada por la fe y la esperanza (1 Tim. 6: 17), demostrando que solo es feliz aquel que confía en Dios (Proverbios 16: 20).

## **2. Antecedentes de la investigación**

Muñoz, Vinsonneau, Neto, Girard y Mullet (2003) realizaron un estudio que tuvo como objetivo examinar la relación entre la satisfacción con la vida y el perdón usando una medida de disposición para el perdón. Los participantes fueron 810 adolescentes y adultos con residencia en Francia, y 192 estudiantes universitarios con residencia en Portugal, los cuales completaron el Cuestionario *Forgivingness questionnaire* y la escala *Satisfaction With Life Scale*. Los resultados evidenciaron una relación débil y en la mayoría de las veces no existía relación entre la satisfacción con la vida y los tres componentes del perdón: resentimiento duradero, la sensibilidad a las circunstancias, y la voluntad general de perdonar.

En Reino Unido, Maltby, Day y Barber (2005) realizaron una investigación sobre el perdón y la felicidad en estudiantes de nivel superior, con el objetivo de examinar la relación entre perdón y felicidad utilizando el modelo bidimensional de felicidad, distinguiendo entre la felicidad hedónica y eudaimónica. La muestra fue de 224 estudiantes de 18 a 56 años. Se administraron el Inventario de Perdón de Enright (*Enright Forgiveness Inventory*), La Escala de Depresión y Felicidad (*The Depression–Happiness Scale*) y el Cuestionario de Felicidad de Oxford - Forma breve (*Oxford Happiness Questionnaire – Short-form*). Los hallazgos sugieren que el perdón tiene una relación positiva estadísticamente significativa con ambas medidas de felicidad, tanto en la hedónica y eudaimónica. Además, en términos de felicidad hedónica, a corto plazo, los resultados sugieren que es importante no dar importancia a los pensamientos negativos acerca de la transgresión. En cuanto a la felicidad eudaimónica a largo plazo, está relacionada a la práctica sostenida de conductas y emociones positivas.

En Estados Unidos, Thompson et al. (2005) investigaron el grado en que el perdón a uno mismo, a otros y a las situaciones predecía cuatro medidas de bienestar psicológico, participaron 504 universitarios que completaron las escalas: Heartland de Perdón (HFS), *The Trait Anger Scale*, el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (*The State-Trait Anxiety Inventory*) de Spielberger, Gorsuch y Lushene, *The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* y la Escala de Satisfacción con la vida (*The Satisfaction with Life Scale*) de Diener, Emmons, Larsen y Griffin. Los resultados indican que niveles altos de disposición para perdonar predicen una disminución de la depresión, la ira y la ansiedad, además de una mayor satisfacción con la vida (y viceversa).

En Toronto, Greenberg, Warwar y Malcolm (2010) realizaron un estudio experimental de corte longitudinal en parejas casadas, el objetivo de este estudio fue evaluar la eficacia de una terapia de pareja centrada en la resolución de las lesiones emocionales, teniendo

como muestra de estudio a 20 parejas que tenían fuertes problemas a causa de traición, abandono, diferencias conyugales, etc. El tratamiento estuvo conformado por 10 a 12 sesiones en el lapso aproximado de 3 meses. Al final del tratamiento, se identificó que once parejas habían perdonado por completo al otro, seis estaban por culminar con el proceso de perdonar y tres parejas habían hecho progresos significativos hacia el perdón, así mismo se vio que las parejas que habían logrado superar esas dolencias emocionales se mostraban más dispuestas a seguir con su vida, tenían mejor manejo de sus emociones y poseían una visión positiva de su vida y de su futuro.

En Reino Unido, Macaskill (2012) en su artículo titulado “Diferenciando la disposición de perdón a uno mismo y a otros: asociado con la salud mental y la satisfacción con la vida”; presentó dos estudios. El primer estudio estuvo conformado por una muestra de 1, 297 estudiantes universitarios, los cuales completaron la escala *Forgiveness of Self and Others de Mauger* y colaboradores, el Inventario *State-Trait Anger Expression Inventory de Spielberge* y la Escala de Satisfacción con la vida de Diener, Emmons, Larson, y Griffi y el cuestionario *General Health Questionnaire* de Goldberg y William. El segundo estudio, confirmó los resultados del primer estudio con una muestra de 233 estudiantes universitarios, que completaron *State-Trait Anxiety Inventory de Spielberger* y el *Test of Self-Conscious Affect-3*. Los resultados en ambos estudios evidencian que a niveles más altos de la ira y falta de autoperdón se asocian con una peor salud mental y una mayor insatisfacción con la vida, por el contrario la ira es un predictor significativo de perdón a otros.

Por otro lado, en Indonesia, Safaria (2014) realizó una investigación sobre la relación entre la gratitud y el perdón con la felicidad en estudiantes universitarios. La muestra fue de 81 estudiantes de psicología de una Universidad Privada en Yogyakarta. Se administraron el Cuestionario de Felicidad de Oxford (*The Oxford Happiness*

*Questionnaire*), el Inventario *Transgression-related Interpersonal Motivation Inventory* y el Cuestionario *Gratitude Questionnaire 6* (GQ-6). Los resultados evidencian que el perdón no tiene relación con la felicidad ( $\beta=0,078$ ,  $p=0,414$ ); sin embargo, la gratitud es un factor importante que contribuye a la felicidad ( $\beta=0,536$   $p=0,000$ ) en los estudiantes de pregrado de dicha muestra.

En Chile, Guzmán, Alfaro y Armenta (2013), realizaron una investigación titulada “Perdón y satisfacción marital: Una mirada desde lo sistémico”. El estudio fue realizado en una muestra de 96 parejas heterosexuales, con un promedio de edad de 37 años en las mujeres y 40 años en los varones, ambos miembros de la díada completaron el *Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory* y la *Marital Satisfaction Scale*. Los resultados permitieron concluir que la tendencia a la evitación y los pensamientos de venganza predicen menor satisfacción marital en hombres y mujeres. Asimismo, se observó que existe asociación directa entre las conductas de evitación y venganza desarrolladas por uno de los miembros de la pareja y el mismo tipo de conductas en el otro. Adicionalmente, se identificó que es la evitación de los hombres y la venganza de las mujeres la que tiene un efecto negativo sobre la satisfacción del compañero/a romántico.

También en Chile, Guzmán, Santelices y Trabucco (2015) evaluaron la relación entre las dimensiones del apego adulto (ansiedad del abandono y evitación de la intimidad) y el perdón de transgresiones ocurridas en el contexto de relaciones de pareja. El estudio se realizó en 647 estudiantes universitarios provenientes de 7 universidades de la ciudad de Santiago y 3 de Antofagasta, mayores de 18 años que hubiesen tenido, al momento de la evaluación, una relación de pareja de al menos 6 meses de duración. Para evaluar las dimensiones del apego se les aplicó el cuestionario *Experiences in Close Relationships*, y para evaluar el perdón episódico se les aplicó el cuestionario de auto-reporte

*Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory*. Los resultados indicaron que tanto la ansiedad como la evitación están asociadas a menor perdón y, por ende, a niveles moderados de desesperanza e infelicidad. Además, se constató que las personas con alta evitación evidencian mayor dificultad para perdonar que aquellas con alta ansiedad.

En Turquía, Eldeleklioğlu (2015) evaluó los efectos predictivos de la felicidad subjetiva, el perdón y el estilo de pensamiento rumiativo con la satisfacción con la vida en una muestra de 380 estudiantes universitarios turcos de edades comprendidas entre 18 y 25 años, los cuales completaron la Escala de Satisfacción con la Vida, la Escala *Subjective Happiness Scale Trait*, la escala *Forgiveness Scale*, y la escala *Ruminative Thought Style Scale*, encontrando que la felicidad subjetiva y el perdón predecían positivamente la satisfacción con la vida y la rumia predijo negativamente la satisfacción con la vida.

En relación a investigaciones realizadas a nivel nacional, se encuentran las siguientes:

Alarcón (2001) realizó una investigación con el objetivo de describir la felicidad según género, edad y estado conyugal en Lima- Perú, trabajó con 163 sujetos de clase media, solteros y casados de 20 a 60 años. Se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener, más un ítem que indagó los niveles de felicidad, encontrando que no existen diferencias significativas entre las puntuaciones medias de felicidad de varones y mujeres. Según la edad, el único contraste significativo se encontró entre 30 y 50 años y las medidas más elevadas correspondieron a los 50 y 60 años. Se halló que las personas casadas son más felices que las solteras. Finalmente, el mayor número de sujetos reportó sentirse feliz y los demás niveles agruparon muy pocas frecuencias.

En Lima, Inga y Vara (2006), realizaron una investigación sobre factores asociados a la satisfacción de vida de adultos mayores de 60 años en Lima-Perú. Se entrevistó a 122 ancianos residentes en la ciudad de Lima para determinar los principales factores asociados a su satisfacción con la vida. Para ello se construyeron 7 escalas (resentimiento,

satisfacción de vida, maltrato al anciano, dependencia por incapacidad, apoyo social, identidad amical prosocial, identidad amical antisocial). Los resultados indican que las características sociodemográficas de la muestra de estudio son similares a las de la población nacional e internacional de adultos mayores. También se halló que los ancianos encuestados tenían una alta satisfacción vital; sin embargo, señalaron mayor nivel de insatisfacción en aspectos tales como debilidad corporal, sentimientos de ser abandonados por sus familiares, así como soledad o desesperanza. Por último, se encontró que el resentimiento fue el factor que está más asociado a la satisfacción de vida en los adultos mayores, seguido del nivel de instrucción, apoyo social recibido, consumo de sustancias psicoactivas, maltrato familiar y densidad amical.

En Lima, Flores (2011) desarrolló una investigación titulada “El perdón y la espiritualidad en pacientes oncológicos con respuesta favorable al tratamiento médico”. Se evaluó a 62 pacientes del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas, diagnosticados con cáncer de mama, cáncer de cervix, cáncer de próstata y cáncer de testículo, que han reportado durante tres años o más, respuestas favorables al tratamiento médico. Los datos se obtuvieron utilizando la Escala de Perdón de Heartland (HFS) y el Inventario de Sistema de Creencias (SBI-15R). Los resultados evidenciaron una relación significativa entre el perdón total y la espiritualidad, reflejando la asociación entre la naturaleza del perdón y la espiritualidad, rechazándose la relación significativa entre el perdón hacia sí mismo y el perdón hacia las situaciones con la espiritualidad. Con respecto a los niveles de perdón y espiritualidad, se hallaron niveles altos tanto de perdón, como de espiritualidad en la gran mayoría de la muestra investigada. Finalmente, se estableció que existen diferencias significativas con respecto al perdón en función al género, pero no así con respecto a la espiritualidad.

Por último, en Trujillo, Morillo (2013), realizaron una investigación titulada “Autoeficacia y felicidad en ingresantes a una Universidad privada de Trujillo”. Se trabajó con una muestra probabilística aleatoria de 318 alumnos, de 1552 ingresantes a una Universidad privada de Trujillo durante el semestre 2011 - I. A la muestra representativa se le aplicó la Escala de Autoeficacia General de Schwarzer y Jerusalem y la Escala Factorial para medir la Felicidad de Reynaldo Alarcón. Entre los resultados obtenidos se observa que existe relación directa entre la autoeficacia y la felicidad ( $p < .01$ ).

### **3. Marco conceptual**

#### **3.1. Perdón.**

Durante mucho tiempo el estudio del perdón fue dominio exclusivamente de la teología y la filosofía, no obstante con el correr de los años, las propiedades y las consecuencias de perdonar han ido abarcando muchas áreas de la ciencia (Strelan y Covic, 2006). Es así que, en la rama de la psicología, esta actitud y/o disposición a tenido mayor auge por su potencial terapéutico (Prieto-Ursúa et al., 2012; López et al., 2008) y por los efectos que produce en la salud mental y física (Charro y Carrasco, 2013; Toussaint, Williams, Musick, y Everson-Rose, 2008) evidenciando ser una herramienta importante dentro de la psicología positiva y la psicoterapia para el bienestar de individuos, parejas y familias (Kachadourian, Fincham, y Davila, 2004; Orathinkal y Vansteenwegen, 2006; Fincham, Hall y Beach, 2004; DiBlasio y Benda, 2008)

##### ***3.1.1. Desarrollo histórico del perdón dentro de la psicología***

La historia del estudio del perdón en el marco de la psicología y las ciencias sociales no es muy sistemático; sin embargo, McCullough, Pargament y Thorensen lo dividen en dos periodos: el primero abarca entre los años 30 y 80 del siglo XX, donde existen propuestas teóricas e investigaciones sobre el perdón, en esta etapa destaca Enright con más de 600

publicaciones de libros y artículos sobre el perdón (Orathinkal y Vansteenwegen, 2006), el segundo periodo se ubica desde 1980 aproximadamente hasta la actualidad, Holden refiere que en 1998, la Fundación John Templeton y otras fundaciones filantrópicas comenzaron una campaña para proporcionar 10 millones para el financiamiento de investigaciones científicas sobre el perdón (McCullough y Witvliet, 2002), es así que el número de trabajos e investigaciones ha ido en aumento siendo cada vez más formales e intensos (Casullo, 2006); así como la creación de instrumentos de medición (López, 2012), donde Orathinkal y Vansteenwegen (2006) refieren que las escalas con adecuadas propiedades psicométricas de validez y fiabilidad son escasas, como son el *Enright Forgiveness Inventory* (EFI), las escalas *Forgiveness of Self* (FOS) y *Forgiveness of Others* (FOO) Scales; la escala *International Relationship Resolution Scale* (IRRS) y por último, *Wade Forgiveness Scale*. Además, escalas que miden al perdón de forma más amplia como la Escala Heartland de Perdón - HFS (Thompson et al., 2005) donde evalúan al perdón más allá de un contexto interpersonal, midiendo el perdón a sí mismos, a otros y a situaciones. Asimismo, en Latinoamérica, se cuenta con escalas autóctonas y validadas, es el caso de la Escala de la Capacidad de perdonar - CAPER (Casullo, 2005) y la validación en un contexto chileno del Inventario *Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory -TRIM-18* (Guzmán et al., 2014).

Además, recientemente se están creando diseños de intervenciones y tratamientos para promover el perdón tanto para problemas relacionales y maritales (López et al., 2008; López, 2012; Orathinkal y Vansteenwegen, 2006).

### **3.1.2. Definiciones del perdón.**

El perdón es un constructo complejo y multidimensional por lo tanto no existe un único modo correcto de expresar el perdón (Prieto-Ursúa et al., 2012), a esto se añade que no existe una concepción consensuada entre los investigadores (Maganto y Garaigordobil,

2010; Casullo, 2006; Thompson et al., 2005; Fincham et al., 2004; Kachadourian et al., 2004). En consecuencia, existe una amplia gama de definiciones sobre el perdón dentro de la literatura psicológica.

Según su etimología, “perdonar” proviene del latín “perdonare”, palabra conformada por “per”, que intensifica o aumenta la palabra que sigue, y “donare”, que significa dar, plasmando así al perdón como una dádiva excesiva o muy grande (Pereyra, 2004).

Por su parte, McCullough y Witvliet (2002) refiere que se puede definir al perdón en tres sentidos: como una respuesta, como una disposición de la personalidad y como una característica de las unidades sociales.

El perdón es un cambio de motivación donde se reduce sentimientos y/o conductas negativas, como evitación, resentimiento, enfado, odio y represalia; y se incrementa o aparecen sentimientos positivos, como compasión e intentos de reconciliación (Kachadourian et al., 2004), desde una perspectiva prosocial (Scheinson y Casullo, 2007; Yáñez-Yaben, 2013; Guzmán et al., 2014), es decir, actuar en beneficio de otros, en este caso el ofensor, o para obtener consecuencias sociales positivas (Moñivas, 1996).

A esto añade, que no solo es un cambio prosocial sino implica también un cambio interno hacia una figura o situación percibida como transgresora, dicha fuente de una transgresión, pueden ser uno mismo, otra persona o personas, o una situación no controlada (Thompson et al., 2005; Casullo, 2005).

Cabe resaltar que se distingue y diferencia de una reconciliación; es decir, del restablecimiento de la relación (McCullough y Witvliet, 2002), y de una continuación de vulnerabilidad de la víctima, no obstante, permite la responsabilidad del transgresor (Webb, Hirsch, Visser, y Brewer, 2013). Por lo tanto, la reconciliación puede o no llevarse a cabo (Pereyra, 2004; Yamhure y Snyder citados por Herreros, 2010).

Además, el perdón también puede ser visto como una estrategia de afrontamiento, puesto que implica tener la habilidad para manejar las emociones, dependiendo de la magnitud del agravio (Guzmán, 2010), siendo considerado un factor importante para afrontar de forma adaptativa los obstáculos (López et al., 2008).

Por último, Prieto-Ursúa et al. (2012) conceptualizan al perdón como sano o útil y lo diferencian del “falso perdón” o pseudoperdón, donde la persona pretende olvidar o actuar como si no hubiera sucedido nada, dicha negación de la ofensa puede tomar distintas formas: justificarla, quitarle importancia, o simplemente no reconocer lo inadecuado de la acción, no obstante, negar los efectos que la ofensa ha tenido sobre la relación es una forma superficial de mantener dicha relación, que sin embargo continúa decreciendo en calidad y conlleva peligros que incluyen la manipulación, la negación, la evitación, la injusticia o un daño crónico.

### ***3.1.3. Clasificación del perdón.***

Las dimensiones que conforman el perdón según Thompson et al. (2005) son las siguientes:

#### *a. Disposición de perdonarse a sí mismo.*

El perdón a uno mismo es definido como la capacidad de autoaceptarse plenamente, es decir, reconocer los propios errores y atributos tanto positivos como negativos (Flores, 2009), además implica disminuir pensamientos negativos, sentimientos asociados a la autoagresión, intentos de realizar nuevamente la agresión y busca realizar actos de compensación (Prieto-Ursúa et al., 2012).

López et al. (2008) refieren que la predisposición a perdonarse está vinculado a un mejor bienestar, niveles altos de autoestima y emociones positivas y disminución de ansiedad, depresión y neuroticismo, no obstante afirman que algunos estudios reportaron que también se relacionaba con el narcisismo y la agresión, es por eso que los autores

mencionan que se debe pasar por la humillación y el dolor, luego de reconocer y aceptar sus transgresiones, para obtener un arrepentimiento sincero.

Finalmente, Monbourquette (1995) explica que este tipo de perdón exige liberarse así mismo, antes de poder liberar a otros, puesto que no puede haber perdón a los demás si no hay una aceptación compasiva de uno mismo, pasando por la autoconciencia y descubrir la pobreza interior.

*b. Disposición de perdonar a otros.*

Chapman y Thomas (2006) y Guzmán (2010) refieren que es la capacidad de dejar atrás la indiferencia, la cólera, el resentimiento y los conceptos negativos hacia aquellas personas que se han burlado y han lastimado la integridad, poniendo todo de su parte para transformar esos sentimientos negativos en positivos. Esto se da cuando la persona agredida toma la decisión de quitar la barrera de la indiferencia y del rencor y acepta al ofensor de vuelta en su vida con el objetivo de restaurar la confianza y reconstruir el vínculo dañado. Por otro lado, López et al. (2008) mencionan que cuando la persona da lugar al perdón y deja de lado todos los sentimientos negativos, desarrolla actitudes de benevolencia, generosidad, compasión e incluso de amor. Por su parte, Guzmán (2010) añade que el hecho de perdonar y cambiar los sentimientos negativos, no significa que tanto el agresor como el agredido retomen el vínculo y la misma amistad que poseían antes del hecho agravante; es decir, puede haber disposición de perdonar más no reconciliación.

*c. Disposición de perdonar a la situación.*

Snyder y Heinze (2005) refieren que a lo largo de la vida una persona puede ser transgredida por situaciones no controlables, como una enfermedad, un desastre natural, abusos en la infancia o una situación percibida como transgresora que desencadena en la persona emociones, comportamientos y pensamientos negativos sobre dicha situación y sus secuelas. El perdón a situaciones, abarca la manera en que cada

persona se enfrenta a dichas circunstancias, hechos o momentos negativos (López et al., 2008) transformando sus respuestas de negativo a neutro o positivo, asimismo, puede ser un método de supervivencia que permite centrarse en aspectos más satisfactorios que en experiencias adversas de la vida (Thompson et al., 2005).

De la misma forma, Charro y Carrasco (2013) manifiestan que el acto de perdonar introduce un elemento que cambia la relación entre la persona y una nueva forma de percibir un evento doloroso. A esto Snyder y Heinze (2005) afirman que el perdón a las situaciones es un potencial mediador para sobrellevar situaciones negativas y hostiles, como un abuso físico o psicológico y síntomas de estrés postraumático. Por lo tanto, ayudaría a resolver la angustia y la disonancia creada por los acontecimientos que violan los supuestos, siendo un proceso de afrontamiento (Thompson et al., 2005).

Además, Cheng y Yim (2008) confirman que la perspectiva del tiempo influye favorablemente en la disposición a perdonar.

#### ***3.1.4. Efectos y beneficios del perdón.***

El acto de perdonar produce cambios positivos tanto en la salud psíquica como en la física de quien esté dispuesto a realizarlo. Diversos estudios confirman los efectos beneficiosos tanto físicos como psicológicos, emocionales y/o relacionales que se reportan a continuación:

##### *a) Beneficios físicos*

Dentro del ámbito clínico se han desarrollado intervenciones para estimular el perdón, obteniendo como resultados bajos niveles de presión sanguínea, tensión arterial y tasa cardiaca (Lawler et al., 2003).

Asimismo, Worthington y Scherer (2004) refieren que perdonar reduce las respuestas del sistema nervioso simpático a la transgresión, es decir un menor grado de estrés. A esto VanOyen-Witvliet, Ludwig, y Vander (2001) afirman que tener pensamientos de perdón

provocan mayor control y las respuestas de estrés fisiológico son más bajas, asimismo señalan que respuestas permanentes de no-perdón pueden ir deteriorando la salud mientras que respuestas de perdón pueden mejorarla.

#### *b) Beneficios psicológicos y/o emocionales*

Flores (2009) y Yárnóz-Yaben (2013) refiere que el perdón está asociado a un mejor bienestar y salud mental, altos niveles de autoestima, presencia de emociones positivas, aumenta el optimismo y disminuye la vergüenza, el neuroticismo, la ira y la ansiedad.

Además, el perdón está asociado significativamente con un menor riesgo de depresión e intentos de suicidio (Kachadourian et al., 2004) siendo común en las mujeres (Toussaint et al., 2008) y en parejas casadas (DiBlasio y Benda, 2008).

Sumado a ello, VanOyen-Witvliet et al. (2001) afirman que el perdón afecta la salud mental y relacional, es así a nivel interpersonal, Worthington y Scherer (2004) refieren que es un factor de ayuda para restablecer relaciones interpersonales, incrementando la calidad y cantidad de redes de apoyo social de quien perdona, asimismo contribuye a la estabilidad matrimonial. Siendo también, el perdón uno de los factores más importantes que contribuyen a la satisfacción marital, personal (DiBlasio y Benda, 2008; Thompson et al., 2005) y a la longevidad (Orathinkal y Vansteenwegen, 2006).

Finalmente, Scherer et al. (2012) en su estudio evidenciaron que la cohesión familiar tiende a relacionarse positivamente con el perdón.

## **3.2. Felicidad**

### ***3.2.1. Desarrollo histórico de la felicidad***

La felicidad como variable psicológica no fue tomada en cuenta durante décadas, era estigmatizada como popular (“es una especie de categoría popular”), no era debatida ni vinculada con medidas conductuales, era considerada simplemente: mala psicología. Hasta

la llegada de William James (1842-1910), uno de los primeros psicólogos, quien aplicó el método científico a las ideas psicológicas populares cotidianas de su propia vida como el amor, la felicidad, la fe, entre otras (Nettle, 2006).

Sin embargo fue Bradburn (1969) quien dió inicio al estudio teórico de la felicidad en la década de los 60 al investigar y crear un instrumento de evaluación llamado *Scale of Psychologic Well-being* (Escala de Bienestar Psicológico); él definía a la felicidad como el equilibrio entre el afecto positivo y el afecto negativo. En los años 80 se acepta el análisis empírico de la felicidad y en el año 2000 la psicología positiva se consolida como un área más de la psicología, dándole lugar e importancia a las fortalezas y virtudes humanas (Carr, 2007). Más adelante Seligman (2002), da a conocer su teoría sobre la felicidad con su obra titulada “La auténtica felicidad”.

En Perú, Reynaldo Alarcón abre las puertas a la psicología positiva con su estudio titulado “Variables psicológicas asociadas con la felicidad” (Alarcón, 2000), y en el año 2006 desarrolla de una escala factorial para medir la felicidad llamada “Escala de Felicidad de Lima (EFL)” (Alarcón, 2006), posteriormente, en el año 2009, después de haber realizado diversas investigaciones en este nuevo campo de la psicología, publica el libro “Psicología de la Felicidad. Introducción a la Psicología positiva”, llegando a ser uno de los primeros trabajos de estudio científico de la psicología positiva en el ámbito americano (Jáuregui, 2012).

### **3.2.2. Definiciones de felicidad.**

Bolinches (2011) refiere que la felicidad filosóficamente se considera como el fin último y el bien supremo de la existencia, llegando a tener, según Alarcón (2003) un valor singular entre las metas de vida que tanto hombre como mujer desea alcanzar, siendo esto uno de los motivos por la que se ha convertido en un tema central de estudio en la psicología positiva (Caycho, 2010).

Es por eso que Veenhoven (2000) señala lo importante que es definirla de manera clara, empírica y precisa. En este sentido Diener (2000) la define como un bienestar subjetivo, donde cada persona hace una evaluación consiente, positiva y total de su propia vida. Veenhoven (2005) define a la felicidad como una apreciación de un área específica de la vida, la cual incluye familia, amigos, trabajo, escuela, pareja, etc. o como también la apreciación global positiva de la vida, es decir, la vida como un todo.

Alarcón (2006, p.73), por su lado la define como “un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado”, distinguiendo dentro de esta explicación algunas de las propiedades de la conducta, como son:

- La felicidad es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona, y sólo ella, en su vida interior; el componente subjetivo individualiza la felicidad entre las personas.
- Al decir que es un estado, da a conocer que la felicidad puede ser duradera, pero, a la vez, es perecible.
- La felicidad supone la posesión de un “bien”, se es feliz en tanto se posee el bien deseado, es el objeto anhelado el que hace la felicidad de una persona;
- El bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, entre otros). Se trata de cosas a las que las personas le asignan cualidades axiológicas, o valencias positivas. Esto quiere decir, que una “cosa” deviene en bien deseado por el valor que le atribuye una persona, de lo cual se infiere que la cosa deseada no necesariamente posee un valor intrínseco y que un mismo bien no siempre genera la felicidad de todos los individuos.

- No se descarta que en un tiempo histórico y en una sociocultura determinada, las aspiraciones colectivas pueden coincidir en desear algún bien o bienes.

### **3.2.3. Factores de la felicidad.**

Alarcón (2006) da a conocer que la felicidad es originada por diversos factores o situaciones que se da en la vida de la persona y que esta suelen ser expresada mediante un sin número de comportamientos; estos comportamientos suelen diferenciarse de cada individuo. Es por tal motivo que durante la elaboración y construcción de la escala factorial para medir la felicidad da a conocer cuatro factores que interactúan de manera interdependiente en la aparición de la felicidad.

#### *a. Sentido positivo a la vida.*

Según Frankl (1994) el sentido positivo a la vida se vincula estrechamente a la percepción y vivencia de libertad; responsabilidad y autodeterminación; cumplimiento de metas vitales; visión positiva de la vida, del futuro y de sí mismo; y autorrealización. Cuando la persona deja de darle un sentido positivo a la vida atraviesa un vacío existencial y desesperanza manifestándose mediante la tristeza, la apatía, estados de tedio y ausencia de metas vitales.

Asimismo Alarcón (2006) menciona que la persona que posee un sentido positivo a la vida suele estar libre de sentimientos negativos como la tristeza, la melancolía, el pesimismo, la apatía, el dolor, entre otros, y por lo contrario se caracteriza por albergar sentimientos positivos hacia uno mismo y hacia la vida.

#### *b. Satisfacción con la vida.*

Pavot, Diener, Colvin, y Sandvik (citados por Atienza, Pons, Balaguer y García, 2000) refieren que la satisfacción con la vida es la evaluación global que la persona hace sobre su vida examinando todos los aspectos y áreas que la conforman, sopesando entre lo bueno y lo malo, ubicándolos dentro de algunos parámetros autoimpuestos que considera como

apropiados para finalmente llegar a una conclusión de satisfacción. Así mismo Diener (1994) dice que la satisfacción con la vida es el resultado de los juicios subjetivos que hace la persona sobre su propia vida. Finalmente, Alarcón (2006) menciona que esto se da cuando la persona demuestra sentirse feliz y satisfecho por lo que ha logrado o porque considera que se encuentra cerca a realizar sus metas trazadas en la vida.

*c. Realización personal.*

Esta dimensión, según Alarcón (2006), señala que la realización personal forma parte de uno de los pilares fundamentales de la felicidad pues en base a objetivos importantes y valiosos, de acuerdo a cada persona (personalidad) y cultura (valores) muestra una tranquilidad emocional.

Además denota autosuficiencia, tranquilidad emocional, placidez y condiciones para conseguir el estado de felicidad completa.

*d. Alegría de vivir.*

Alarcón (2006) refiere que esta dimensión “señala lo maravilloso que es vivir, refiere experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien”. Así mismo, la alegría de vivir engloba dos puntos importantes: el optimismo, que hace referencia a la tendencia de ver a los problemas o situaciones difíciles con una visión positiva y con la esperanza de que en el futuro las cosas serán favorables, y la alegría como expresión de la felicidad (Caycho, 2010).

**3.2.4. Efectos y beneficios de la felicidad.**

Lyubomirsky, King y Diener (2005) mencionan que las personas que experimentan altos niveles de felicidad suelen tener, con mayor frecuencia, estados de ánimo positivos lo cual les conducen a que puedan pensar, sentir y actuar de una manera constructiva y adaptativa en su vida, logrando alcanzar las metas que tenían trazadas y formulándose nuevas metas para el futuro. Así mismo mencionan que las personas felices poseen

mayores recursos para afrontar las situaciones difíciles que se le presenta gracias a las habilidades que ha ido obteniendo durante los momentos agradables que han ido experimentando en su vida.

En el ámbito social, Lyubomirsky (2001), Diener y Seligman (2002) mencionaron que las personas que se caracterizan por ser alegres suelen tener mejores experiencias interpersonales, así como también una mayor cantidad y calidad de amigos, mostrándose más empáticos con sus pares.

En las relaciones amorosas, se pudo comprobar que los jóvenes que poseen rasgos positivos y alegres suelen tener una mejor relación de pareja, teniendo más probabilidades de un futuro matrimonio (Berry y Willingham, 1997).

En la relación matrimonial, las personas felices muestran un mejor funcionamiento conyugal, describiendo a su pareja como el “gran amor de su vida” y mencionando sentirse satisfechos con la vida conyugal que están llevando (Willi, 1997), demostrando así que la felicidad es un factor clave en la durabilidad del matrimonio (Fernandez y Extrenera, 2009).

En relación al bienestar físico que produce la felicidad Kehn (1995) y Roysamb, Tambs, Reichborn-Kjennerud, Neale y Harris (2003) hallaron que las personas felices poseen mejores indicadores de salud física y frente a una enfermedad presentan menos sintomatología. Diogo, Pais y Martins (2012) respaldan dicho enunciado mencionando que, los pacientes más felices y que sufrían de insuficiencia cardíaca, tenían una mejor calidad de vida, además la respuesta al tratamiento médico que llevaban era mejor que aquellos pacientes que demostraron tener bajos índices de felicidad. Gil, Carson, Porter, Scipio, Bediako y Orringer (citados por Lyubomirsky, King y Diener, 2005) en su investigación con personas que padecen de células falciformes, encontraron que los pacientes que presentaban un estado de ánimo positivo, tenían menos urgencias, menos

visitas al hospital, menos uso de medicamentos, menor record de llamadas al médico y menos frecuencias de dolor al día.

Por otro lado, Lobel, DeVincent, Kaminer y Meyer (2000) señalan que las mujeres que son más optimistas suelen tener a bebés saludables y tienen menos probabilidades de padecer un parto riesgoso.

En relación a la salud mental, Diener y Seligman (2002) reportaron que las personas menos felices suelen ser más introvertidos, menos agradables y que además presentan más síntomas de psicopatología, como la depresión, hipocondría, o esquizofrenia en comparación con los grupos más felices. Achat, Kawachi, Spiro, DeMolles y Sparrow (2000) hallaron que los adultos mayores que poseían altos niveles de optimismo y felicidad presentaban un bajo índice de depresión y malestar físico, mostrando tener una mejor salud física y mental.

Finalmente, Bogner, Corrigan, Mysiw, Clinchot, y Fugate, (2001) mencionan que aquellas personas que están satisfechos con su vida, y que no tienen antecedentes de violencia e infelicidad en su hogar, son menos propensos a desarrollar problemas con sustancias psicoactivas.

### **3.3. Adultez**

#### ***3.3.1. Definiciones de la adultez.***

La adultez es una de las etapas más importantes del ciclo vital, pues es el más amplio periodo de vida e incluye al grupo más productivo de la sociedad (Cornachione, 2006). Está ubicada entre el final de la adolescencia y el inicio de la vejez, si bien es cierto no tiene parámetros exactos de inicio y fin, sin embargo se puede diferenciar por el grado de madurez psicológica y social que empieza a reflejar la persona.

Se considera que éste periodo es complejo pues conlleva diversos cambios, ya que la persona asume y toma roles, decisiones y desafíos. Estos pueden ser: ingreso al mundo adulto y laboral, independización parental, compromiso afectivo o casamiento, llegada de los hijos, problemas de trabajo y conyugales, acercarse hacia la mitad de la vida, entre otros.

Por lo tanto, al ser periodo de productividad biológica, social y cultural se divide en etapas descritas a continuación.

### ***3.3.2. Etapas de la adultez.***

#### **a. Adultez temprana (20 - 40 años).**

Biológicamente, el crecimiento continúa y ciertas partes del cuerpo alcanzan su madurez, es así como el cerebro sigue aumentando su tamaño y peso alcanzando un nivel superior en esta etapa (Feldman, 2007). En relación al desarrollo cognoscitivo, Piaget considero que las operaciones formales eran la última etapa cognitiva que abarca desde los 12 años (Nortes y Serrano, 1991), por su parte, investigadores de la función cerebral han informado que la corteza prefrontal se desarrolla aproximadamente hasta los 20 años. No obstante ciertas formas de pensamiento no se encuentran antes de la adultez, más aún se hacen evidentes en esta etapa (Stassen, 2009). En relación al desarrollo social, según Erikson, el problema principal en esta etapa es intimidad versus aislamiento, puesto que los jóvenes necesitan y desean intimidad, es decir, anhelan tener compromisos personales con otros, si no logran realizarlo podrían volverse aislados y ensimismados. Además en esa etapa se realizan elecciones significativas de vida, se exhibe la mayor energía y a su vez se experimenta el mayor estrés (Papalia y Wendkos, 1992). Es así como Conachione (2006) afirma que la presión o estrés de esta etapa se basa en el tener que ayudar, paralelamente, a sus hijos y padres.

b. Adulthood intermedia (40-60 años).

No existe un determinante biológico o comportamental que diferencia significativamente a este periodo, sin embargo está delimitado desde los 40 a 60 años. Biológicamente, la estatura y fuerza disminuyen lentamente y el peso aumenta, pudiendo ser contrarrestados con un estilo de vida saludable y ejercicio regular. Además, la agudeza visual y auditiva cambian y en algunos casos disminuyen ligeramente. No obstante, evidencian un rendimiento intelectual alto a pesar de lo mencionado anteriormente, es así como la inteligencia cristalizada se mantiene o incrementa.

En relación al área de la sexualidad, las mujeres experimentan el climaterio femenino, e signo más notable es la menopausia acompañada en algunos casos de molestias físicas y emocionales. Por su parte, los hombres, pasan por cambios en su sistema reproductivo: disminución de espermatozoides y testosterona y la próstata se agranda, ocasionando dificultades con la micción (Feldman, 2007). Además, en esa etapa la mayoría de personas reduce en cierto grado las capacidades biológicas, pero en relación al desarrollo social, aumenta sus responsabilidades (Papalia y Wendkos, 1992).

### **3.4. Matrimonio**

El matrimonio no es la vida conyugal ni el matrimonio mismo, vendría a ser la consecuencia del matrimonio, es decir, el varón y la mujer unidos por un vínculo jurídico donde cada uno tiene derechos y debe cumplir deberes (Escrivá, 2001).

Además, es considerada la relación más dificultosa en donde no se debe esperar perfección, pues quienes la conforman son seres imperfectos que no podrán suplir todas las necesidades del otro completamente (Poyato, 1998).

#### **3.4.1. Etapas del matrimonio.**

Según Poyato (1998) existen siete etapas del matrimonio:

- Periodo de Adaptación: abarca los dos primeros años, es un tiempo de ilusión y fuego del amor, adaptación mutua, sensaciones encontradas. Se caracterizan por ser unos años de optimismo y vigor en la relación conyugal.
- Periodo de ajustes peligrosos: este periodo se da a partir del tercer al séptimo año de matrimonio. En donde la pareja va descubriendo las virtudes y defectos mutuos, además de sufrir ajustes peligrosos, en consecuencia ocurre un desarrollo de aceptabilidad de los esposos.
- Periodo del paralelo 10: se da desde el octavo hasta el décimo año de matrimonio. Es en esta etapa donde la pareja pasa desbarajustes, lo cual puede ser una oportunidad para el crecimiento y edificación de la vida matrimonial o por el contrario, una ruptura y separación.
- Periodo de grandes satisfacciones emocionales: comprende desde los once hasta los quince años de matrimonio. La pareja en este periodo obtiene realizaciones como: la educación de sus hijos, logro de realizaciones personales, y armonía en el hogar.
- Periodo del sabio equilibrio (Bodas de plata): aparece entre los dieciséis y veinticinco años de vida matrimonial. Acontece un crecimiento vigoroso y confortable de las relaciones, no obstante, el prestar mucha atención al trabajo o los hijos, puede ser un factor negativo y desfavorable para la relación de la pareja.
- Periodo de ostentación y orgullo: oscila entre los 26 y 40 años de matrimonio. La pareja se siente complacida de haber formado una familia, sin embargo, es en esta etapa donde el hastío y la monotonía pueden ser un desencadenante de problemas.
- Último periodo crítico (Bodas de oro): ocurren cambios significativos dentro de la relación de pareja y familiar ya que se presentan situaciones difíciles como son: el nido vacío, la menopausia en la mujer, la depresión en el varón y las dolencias físicas de la vejez.

#### **4. Definición de términos**

- a. Perdón: es un cambio de percepción de una transgresión de negativo a neutro o positivo. La disposición a perdonar puede ir dirigida a uno mismo, otra persona o personas, o una situación no controlada, como es una enfermedad, un desastre natural, entre otros (Thompson et al. 2005)
- b. Felicidad: “es un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado” Alarcón (2006, p.73).
- c. Matrimonio: unión de dos personas del mismo sexo, concertada mediante ciertos ritos o formalidades legales, para establecer y mantener una comunidad de vida e intereses (Real Academia Española, 2014).
- d. Adulthood: adulto, es decir que ha llegado a la plenitud de crecimiento o desarrollo (Real Academia Española, 2014).

#### **5. Hipótesis de la investigación**

##### **5.1. Hipótesis general**

Existe relación significativa entre la disposición de perdonar y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016.

##### **5.2. Hipótesis específicas**

- Existe relación significativa entre la disposición de perdonar a sí mismo y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016.
- Existe relación significativa entre la disposición de perdonar a otros y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016.

- Existe relación significativa entre la disposición de perdonar a situaciones y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016.

## **Capítulo III**

### **Materiales y métodos**

#### **1. Diseño y tipo de investigación**

La presente investigación tiene un diseño no experimental de corte transeccional, puesto que se realizó sin manipular alguna variable, además los datos fueron recolectados y analizados en un sólo momento. Asimismo, tiene un alcance correlacional, pues busca identificar la relación que existe entre disposición de perdonar y felicidad (Hernandez, Fernández, y Baptista, 2010).

#### **2. Variables de la investigación**

##### **2.1. Perdón**

Thomson et al. (2005) afirman que es la disposición que muestra la persona de querer cambiar y dejar de lado el resentimiento, la cólera, entre otros, trasformando las transgresiones que ella misma se hizo, las transgresiones que otros le hicieron o las situaciones negativas que se dieron a lo largo de su vida y que se hallaban fuera de su control, en algo neutro o positivo.

##### **2.2. Felicidad.**

Alarcón (2006) la define como un “estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado” (pg. 101).

### 3. Operacionalización de las variables

#### 3.1. Operacionalización de la variable perdón

A continuación, en la tabla 1 se muestran la operacionalización de la variable perdón, con sus respectivas dimensiones e ítem.

Tabla 1.

*Cuadro de operacionalización de la variable Perdón*

Definición operacional	Dimensiones	Ítem	Categoría de respuesta
La disposición de perdonar se mide a través del instrumento Escala de Perdón de Heartland (HFS) y se obtendrá de la suma de las tres dimensiones y se convertirá según la puntuación estándar compuesta. Que se	Perdón propio	1, 2, 3, 4, 5, 6	1 = Nunca 2 = Casi Nunca 3 = A Veces 4 = Casi Siempre 5 = Siempre
	Perdón a otros	7, 8, 9, 10, 11, 12	
medirá de la siguiente manera: Alto: De 71 a más Moderado: 60-70 Bajo: Menor de 59	Perdón a situaciones	13, 14, 15, 16, 17, 18	

#### 3.2. Operacionalización de la variable felicidad

En la tabla 2 se aprecia la operacionalización de la variable felicidad, con sus respectivas dimensiones e ítem.

Tabla 2

*Cuadro de operacionalización de la variable Felicidad*

Definición operacional	Dimensiones	Ítem	Categoría de respuesta
El índice de felicidad se mide a través del instrumento Escala de Felicidad de Lima (EFL), y se obtendrá de la suma de las cuatro dimensiones y se convertirá según la puntuación estándar compuesta. Que se	Sentido positivo a la vida	2, 7, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 26	1 = Totalmente de acuerdo
	Satisfacción con la vida	1, 3, 4, 5, 6, 10	2 = Acuerdo
	Realización personal	8, 9, 21, 24, 25,	3 = Ni acuerdo ni desacuerdo
Buena: De 118 a más			4 = Desacuerdo
medirá de la siguiente manera:		27	en desacuerdo
			5 = Totalmente

#### **4. Delimitación geográfica y temporal**

La presente investigación inició en agosto del 2015 y se extendió hasta el mes de febrero del 2016, se llevó a cabo en la comunidad de Ñaña, Distrito de Lurigancho-Chosica, que se encuentra en la provincia de Lima, departamento de Lima.

#### **5. Participantes**

Los participantes estuvieron conformados por 180 adultos casados de ambos sexos, entre los 20 y 70 años, con un nivel de educación y estrato socioeconómico heterogéneo que viven en la comunidad de Ñaña, distrito de Lurigancho-Chosica, departamento de Lima, seleccionados a través de un muestro no probabilístico por cuotas.

##### **5.1. Criterios de inclusión y exclusión**

###### **5.1.1. Criterios de inclusión.**

- Adultos casados de ambos sexos.
- Adultos casados entre los 20 y 70 años de edad.

- Adultos casados que residen en la comunidad de Ñaña.
- Adultos que den su consentimiento para participar de la investigación.

#### **5.1.2. Criterios de exclusión.**

- Adultos en estado de convivencia, separación, divorcio o viudez.
- Adultos que no brinden su consentimiento para participar de la investigación.
- Adultos que invaliden los cuestionarios o que no completen ambas pruebas.
- Adultos que residan fuera de la comunidad de Ñaña.

#### **5.2. Características de los participantes.**

En la tabla 3 se muestran las características sociodemográficas de los participantes del estudio.

Tabla 3

*Variables sociodemográficas de los adultos casados de Ñaña-Lurigancho, 2016*

Variable	n	%
Edad		
20-39 años	82	45.6%
40-59 años	78	43.3%
60 a más	20	11.1%
Género		
Masculino	82	45.6%
Femenino	98	54.4%
Lugar de procedencia		
Costa	65	36.1%
Sierra	84	46.7%
Selva	31	17.2%
Grado de instrucción		
Primaria	7.6	4%
Secundaria	40	22.2%
Superior	132	73.3%
Años de casados		
Menos de 10	74	41.1%
11 – 20	55	30.6%
Más de 21	51	28.3%
Número de hijos		
Ninguno	23	12.8%
1 a 2	107	59.4%
3 a más	50	27.8%

Se puede apreciar en la tabla 3, que el 45.6% de adultos que pertenecen al género masculino y 54.4% al género femenino. En relación a la edad de los participantes se observó que el 45.6% se encuentran en la adultez temprana, el 43.3% en la adultez intermedia y por último solo el 11.1% se encuentran en la etapa de adultez tardía.

Asimismo, se aprecia que el 46.7% provienen de la sierra, el 36.1% de la costa y 17.2% de la selva. En cuanto al grado de instrucción, la mayoría de los participantes presentan un nivel académico superior (73.3%) y solo 4% presentan un nivel primario.

Finalmente, la mayor parte de los participantes tienen menos de 20 años de casados (71.7%) y tienen de 1 a 2 hijos (59.4%).

## **6. Técnica e instrumentos de recolección de datos**

A continuación se presentan los instrumentos aplicados en la investigación: la Escala Heartland de Perdón (HFS) de Thompson y Snyder, y la Escala de Felicidad de Lima (EFL) por Reynaldo Alarcón.

### **6.1. Escala Heartland de Perdón (HFS)**

La escala Heartland de Perdón (HFS) fue elaborado por Thompson y Snyder en el 2003, con una consistencia interna de  $\alpha = .87$ . Posteriormente fue traducido al español por Thompson en el 2012 y validado en el contexto peruano por criterio de jueces. Mide la disposición para perdonar de una persona hacia sí mismo(a), hacia otras personas y hacia situaciones fuera de control, está dividido en tres dimensiones: Perdón propio, a otros y a situaciones y contiene 18 ítems con una escala de respuestas de tipo Likert: “Nunca” hasta “Siempre” y con una puntuación de 1 a 7 puntos respectivamente. Los ítem 1, 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16 y 18 son directos, y los ítems indirectos son los ítem 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 y 17. La administración es individual y puede ser resuelto de 15 a 20 minutos. Además, en el presente estudio se ha encontrado confiabilidad de ,690 mediante el método de división por mitades y aplicando el correctivo de Spearman Brown, de la misma forma, las dimensiones presentan una adecuada confiabilidad (Anexo 1). Con respecto a la validez de contenido, como se mencionó anteriormente, fue validado por cinco expertos en el tema quienes observaron el tipo de respuesta y la redacción de algunos ítem, por lo cual se disminuyó de 7 a 5 tipos de respuesta y puntuación, también se mejoró la redacción de algunos ítem, consiguiendo así a la aprobación de un 100% de relevancia, pertinencia y claridad; respecto a la validez de constructo de la escala global y sus dimensiones a través de la correlación  $r$  de Pearson, donde las dimensiones están correlacionadas significativamente (Anexo 2).

## **6.2. Escala de Felicidad de Lima (EFL)**

Elaborada y validada por Alarcón (2006) en una población heterogénea de habitantes de Lima con un índice de confiabilidad de .916.

La escala mide la felicidad y consta de 27 preguntas con cinco alternativas de respuesta tipo Likert: totalmente de acuerdo, acuerdo, ni acuerdo ni desacuerdo, desacuerdo y totalmente en desacuerdo.

Posee cuatro dimensiones que poseen niveles aceptables de consistencia interna mediante el coeficiente alpha de Cronbach: sentido positivo a la vida ( $\alpha = .864$ ), satisfacción con la vida ( $\alpha = .706$ ), realización personal ( $\alpha = .780$ ) y alegría de vivir ( $\alpha = .766$ ). así como para la escala global ( $\alpha = .863$ ).

En el presente estudio se comprobaron las propiedades psicométricas de la escala, con respecto a la fiabilidad global se obtuvo un adecuado coeficiente alpha de Cronbach (.91), de la misma forma las dimensiones presenta coeficientes adecuados que oscilan entre ,73 y ,85. En relación a su validez de constructo, se comprobó a través de la correlación r de Pearson, donde las dimensiones están correlacionadas significativamente (Ver anexo 2).

## **7. Proceso de recolección de datos**

Para la selección de los participantes y aplicación de los instrumentos de medición de cada variable, se realizó un muestreo no probabilístico por cuotas, es decir la muestra representativa del distrito de Lurigancho-Chosica fue determinada libremente al momento de seleccionarla (Pimienta, 2000) siendo aplicados los instrumentos previo consentimiento informado, ya sea verbal y/o escrito, en la comunidad de Ñaña por los propios autores y ayudantes expertos. Los datos fueron recolectados en el mes de Enero en diferentes días, situaciones y zonas de la comunidad de Ñaña, los participantes fueron adultos casados voluntarios no remunerados, que cumplían con los criterios de inclusión, así la evaluación

fue llevada de forma sincrónica, consiguiendo una muestra de 210 adultos de los cuales 30 no cumplieron con los requisitos de inclusión y exclusión, obteniendo así un total de 180 participantes aptos que ante la aplicación de los instrumentos

## **8. Procesamiento de análisis de datos**

Para el análisis de datos obtenidos se utilizó el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales o SPSS por sus siglas en inglés (Statistical Package for the Social Sciences), versión 23. Para contrastar las hipótesis planteadas se determinó un nivel de significancia del .05.

Asimismo, se elaboraron tablas de frecuencia, también se utilizó la prueba de Kolmogorov Smirnov para encontrar si existe una distribución normal y la prueba de Spearman para hallar la correlación entre las variables.

## Capítulo IV

### Resultados y discusión

#### 1. Resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos del análisis descriptivo de las variables, disposición de perdonar y felicidad, de la misma forma se mostrarán los resultados de la correlación de las variables ya mencionadas.

##### 1.1. Análisis descriptivo

###### 1.1.1. Disposición de perdonar

A continuación, en la tabla 4 se muestran los niveles de disposición de perdonar y sus dimensiones.

Tabla 4

*Disposición de perdonar en adultos casados y sus dimensiones*

	Alto		Moderado		Bajo	
	n	%	n	%	n	%
Perdón	43	23.6%	91	50.6%	46	25.6%
Propio	45	25%	75	41.7%	60	33.3%
A otros	34	18.9%	97	53.9%	49	27.2%
A situaciones	43	23.9%	75	41.7%	62	34.4%

En la tabla 4 se aprecia que el 50.6% de los participantes presentan una moderada disposición para perdonar, es decir usualmente tienen una disposición de perdonarse, perdonar a otros y a una situación, y solo el 23.6% de adultos presentan altos niveles de disposición de perdonar.

Respecto a las dimensiones, se observa que la mayoría de adultos poseen una moderada capacidad de perdón a sí mismos (41.7%), a otros (53.9%) y a situaciones no controlables (41.7%).

### ***1.1.2. Disposición de perdonar según datos sociodemográficos***

#### *Disposición de perdonar en adultos casados según género*

A continuación se presentan los niveles de disposición de perdonar según género.

Tabla 5

#### *Disposición de perdonar en adultos casados según género.*

Perdón	Género			
	Masculino		Femenino	
	n	%	n	%
<b>Puntaje global</b>				
Bajo	18	22%	28	28.6%
Moderado	40	48.8%	51	52%
Alto	24	29.3%	19	19.4%
<b>Perdón propio</b>				
Bajo	27	32.9%	33	33.7%
Moderado	31	37.8%	44	44.9%
Alto	24	29.3%	21	21.4%
<b>Perdón a otros</b>				
Bajo	17	20.7%	32	32.7%
Moderado	48	58.5%	49	50%
Alto	17	20.7%	17	17.3%
<b>Perdón a la situación</b>				
Bajo	27	32.9%	35	35.7%
Moderado	32	39%	43	43.9%
Alto	23	28%	20	20.4%

Los resultados en la tabla 5 indican que tanto el género femenino (52%) como el masculino (48.8%) presentan en su mayoría una moderada disposición para perdonar. Sin embargo, se aprecia que es el género masculino es quien posee una mayor disposición de perdonar (29.3%) a diferencia de las mujeres (19.4%), lo que evidencia una tendencia a

tener mayor disposición de perdonar en los varones, en la muestra analizada. Respecto a las dimensiones, los resultados evidencian que la disposición de perdonar a sí mismos, a otros y a situaciones no controlables, es moderada en la mayoría de los participantes de ambos géneros. No obstante, se observa que existe una tendencia en el género masculino a tener mayores niveles de disposición para perdonar a sí mismos, a otros y a las situaciones.

*Disposición de perdonar en adultos casados según edad*

A continuación se presentan los niveles de disposición de perdonar según edad.

Tabla 6

*Disposición de perdonar en adultos casados según edad.*

Perdón	Edad					
	20-39 años		40-59 años		60 a más	
	n	%	n	%	n	%
<b>Perdón global</b>						
Bajo	23	50%	17	37%	6	13%
Moderado	37	40.7%	44	48.4%	10	11%
Alto	22	51.2%	17	39.5%	4	9.3%
<b>Perdón propio</b>						
Bajo	22	36.7%	31	51.7%	7	11.7%
Moderado	35	46.7%	29	38.7%	11	14.7%
Alto	25	55.6%	18	40%	2	4.4%
<b>Perdón a otros</b>						
Bajo	28	57.1%	16	32.7%	5	10%
Moderado	42	43.3%	43	44.3%	12	12.4%
Alto	12	35.3%	19	55.9%	3	8.8%
<b>Perdón a la situación</b>						
Bajo	32	51.6%	21	33.9%	9	14.5%
Moderado	32	42.7%	35	46.7%	8	10.7%
Alto	18	41.6%	22	51.2%	3	7%
% por fila						

Los resultados de la tabla 6, muestran que una mayor disposición de perdonar (51.2%) la poseen adultos casados de 20 a 39 años de edad, sin embargo, a nivel moderado (48.4%) son los participantes que tienen de 40 a 59 años de edad.

En cuanto a las dimensiones, quienes presentan una elevada y moderada capacidad de autoperdón son los participantes de 20 a 39 años de edad (55.6% y 46.7% respectivamente). Respecto a la disposición de perdonar a otros, se encuentran en un nivel alto (55.9%) y moderado (44.3%) adultos de 40 a 59 años de edad. Finalmente, quienes presentan una mayor disposición de perdonar a las situaciones no controlables son el 51.2% de adultos que tienen de 40 a 59 años.

*Disposición de perdonar en adultos casados según el lugar de procedencia*

A continuación, en la tabla 7 se aprecian los niveles de disposición de perdonar según el lugar de procedencia.

Tabla 7

*Disposición de perdonar en adultos casados según el lugar de procedencia.*

Perdón	Lugar de procedencia					
	Costa		Sierra		Selva	
	n	%	n	%	n	%
<b>Puntaje global</b>						
Bajo	14	21.5%	25	29.8%	7	22.6%
Moderado	29	44.6%	40	47.6%	22	71%
Alto	22	33.8%	19	22.6%	2	6.5%
<b>Perdón propio</b>						
Bajo	17	26.2%	34	40.5%	9	29%
Moderado	30	46.2%	29	34.5%	16	51.6%
Alto	18	27.7%	21	25%	6	19.4%
<b>Perdón a otros</b>						
Bajo	14	21.5%	24	28.6%	11	35.5%
Moderado	29	44.6%	48	57.1%	20	64.5%
Alto	22	33.8%	12	14.3%	0	0%
<b>Perdón a la situación</b>						
Bajo	19	29.2%	33	39.3%	10	32.3%
Moderado	26	40%	30	35.7%	19	61.3%
Alto	20	38.8%	21	25%	2	6.5%

En la tabla 7 se aprecia que los participantes de la región costa (33.8%) tienen una mayor disposición de perdonar a diferencia de la sierra (22.6%) y selva (6.5%).

En relación a las dimensiones, el 46.2% y el 51.6% de adultos que proviene de la costa y selva respectivamente poseen una moderada disposición de autoperdón, a diferencia del 40% de adultos casados provienen de la sierra que tiene una baja disposición de autoperdón. Además, en relación a la disposición de perdón a otros y a situaciones, la mayor parte de adultos que provienen de la costa, sierra y selva se encuentran en un nivel moderado.

*Disposición de perdonar en adultos casados según su grado de instrucción*

A continuación, en la tabla 8 se aprecian los niveles de disposición de perdonar según el grado de instrucción.

Tabla 8

*Disposición de perdonar en adultos casados según su grado de instrucción*

Perdón	Grado de instrucción					
	Primaria		Secundaria		Superior	
	n	%	n	%	n	%
<b>Puntaje global</b>						
Bajo	5	57.1%	11	27.5%	30	22.7%
Moderado	3	42.9%	20	50%	68	51.5%
Alto	0	0%	9	22.5%	34	25.8%
<b>Perdón propio</b>						
Bajo	3	42.9%	16	40%	40	30.3%
Moderado	4	57.1%	17	42.5%	54	40.9%
Alto	0	0%	7	17.5%	38	28.8%
<b>Perdón a otros</b>						
Bajo	3	42.9%	12	30%	34	25.1%
Moderado	3	42.9%	19	47.5%	75	56.7%
Alto	1	14.3%	9	22.5%	24	18.2%
<b>Perdón a la situación</b>						
Bajo	4	52.1%	17	42.5%	40	30.3%
Moderado	3	37.9%	11	27.5%	61	46.2%
Alto	1	10%	12	30%	31	23.5%

En la tabla 8 se puede apreciar que adultos con grado de instrucción primaria, secundaria y superior presentan un nivel moderado para perdonar (42.9, 50% y 51% respectivamente), sin embargo las personas con estudios primarios tienen una menor disposición de perdonar (57.1%). En cuanto a las dimensiones, se aprecia que la mayor parte de participantes con un grado de instrucción primaria (57.1%), secundaria (42.5%) y superior (40.9%) están en un nivel moderado de perdón a sí mismos y a otros. Por último, el 46.2% de adultos que proceden de la región selva tienen una moderada disposición de perdonar a diferencia de los que proceden de las otras regiones.

*Disposición de perdonar según los años de casados*

A continuación, en la tabla 9 se aprecian los niveles de disposición de perdonar según los años de casados.

Tabla 9

*Disposición de perdonar según los años de casados.*

Perdón	Años de casados					
	Menos de 10		11 – 20		21 a más	
	n	%	n	%	n	%
<b>Puntaje global</b>						
Bajo	20	27%	13	23.6%	13	25.5%
Moderado	38	51.4%	24	43.6%	29	50.6%
Alto	16	21.6%	18	32.7%	9	23.9%
<b>Perdón propio</b>						
Bajo	22	29.7%	19	34.5%	19	37.3%
Moderado	30	40.5%	20	36.4%	25	49%
Alto	22	29.7%	16	29.1%	7	13.7%
<b>Perdón a otros</b>						
Bajo	25	33.8%	14	25.5%	10	19.6%
Moderado	38	51.4%	26	47.3%	33	64.7%
Alto	11	14.9%	15	27.3%	8	15.7%
<b>Perdón a la situación</b>						
Bajo	32	43.2%	15	27.3%	15	29.4%
Moderado	28	37.8%	25	45.5%	22	43.1%
Alto	14	18.9%	15	27.3%	14	27.5%

Los resultados de la tabla 9 muestran que son los adultos que tiene de 11 a 20 años de casados (32.7%) quienes poseen una mayor disposición de perdonar, a diferencia de quienes tienen menos de 10 años de casados (21.6%) y de 21 a más (23.9%). Además, en su mayoría, los participantes presentan un nivel moderado de capacidad para perdonar.

En cuanto a las dimensiones, son los adultos, casados 10 años o menos, quienes tienen una mayor capacidad de perdón a sí mismos (29.7%) que a otros (14.9%). Por su parte, los adultos que tienen de 21 a 40 años de casados, presentan una moderada disposición de perdonarse (41.5%) y perdonar a otros (65.9%). Sin embargo, quienes tienen de 11 a 20 años de casados muestran una disposición de perdonar alta y moderada a sí mismos y a otros, con un 27.3% y 32.7% respectivamente. Finalmente, el 27.3% de adultos que tienen de 11 a 20 años y el 27.5% que tienen 21 a más años, presentan niveles altos de capacidad de perdonar a una situación a diferencia de sólo el 18.9% de adultos que tienen menos de 10 años de casados.

*Disposición de perdonar en adultos casados según el número de hijos*

A continuación, en la tabla 10 se aprecian los niveles de disposición de perdonar según el número de hijos que tienen

Tabla 10

*Disposición de perdonar en adultos casados según el número de hijos.*

Perdón	Número de hijos					
	Ninguno		1 – 2		De 3 a más	
	n	%	n	%	n	%
<b>Puntaje global</b>						
Bajo	4	17.4%	27	25.2%	15	30%
Moderado	12	52.2%	56	52.3%	23	46%
Alto	7	30.4%	24	22.4%	12	23%
<b>Perdón propio</b>						
Bajo	5	21.7%	40	37.4%	15	30%
Moderado	11	47.8%	39	36.4%	25	50%
Alto	7	30.4%	28	26.2%	10	20%
<b>Perdón a otros</b>						
Bajo	4	17.4%	32	29.9%	13	26%
Moderado	17	73.9%	55	51.4%	25	50%
Alto	2	8.7%	20	18.7%	12	24%
<b>Perdón a la situación</b>						
Bajo	8	34.8%	36	33.6%	18	36%
Moderado	9	39.1%	46	43%	20	40%
Alto	6	26.1%	25	23.4%	12	24%

Se observa, en la tabla 10 que la mayoría de adultos muestran una moderada disposición de perdonar ya sea tengan o no hijos; sin embargo, se observa que quienes no tienen ningún hijo presentan una mayor disposición de perdonar (30.4%). Respecto a las dimensiones, se aprecia que los participantes poseen una disposición de perdonar a sí mismos, a otros y a las situaciones, ya sea que tengan hijos o no. No obstante, son los adultos con hijos, de 1 a 2 hijos (18.7%) o más de 3 (20%) que muestran una mayor disposición de perdón a otros en comparación de quienes no tienen hijos (8.7%).

### 1.1.3. Niveles de felicidad

A continuación se presenta la tabla 11 donde se aprecia los niveles de felicidad y sus dimensiones.

Tabla 11

*Niveles de felicidad en adultos casados y sus dimensiones.*

	Alto		Moderado		Bajo	
	n	%	n	%	n	%
Felicidad	43	23.9%	92	51.1%	45	25%
Sentido positivo a la vida	41	22.8%	91	50.6%	48	26.7%
Satisfacción con la vida	36	20%	90	50%	54	30%
Realización personal	42	23.3%	98	54.4%	40	22%
Alegría de vivir	45	25%	92	51.1%	43	23.9%

En la tabla 11 se observa que el 51.1 % de los participantes evidencian moderada felicidad, a diferencia de otros participantes que evidencian altos (23, 9%) y bajos (25%) momentos de satisfacción y alegría.

En cuanto a las dimensiones; el 50.6% de los participantes presentan moderado sentido positivo de la vida, dando a conocer que se hallan libres de estados depresivos profundos y que poseen sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida. En la dimensión satisfacción con la vida, el 50% de los adultos casados evidencian complacencia por lo que han alcanzado en su vida. Además, en relación a la dimensiones realización personal y alegría de vivir se observa una ligera tendencia hacia la categoría alto.

#### 1.1.4. Niveles de felicidad en adultos casados según datos sociodemográficos

##### *Niveles de felicidad en adultos casados según género*

A continuación, en la tabla 12 se presenta los niveles de felicidad según el género de los participantes.

Tabla 12

##### *Niveles de felicidad en adultos casados según género*

Felicidad	Género			
	Masculino		Femenino	
	n	%	n	%
Puntaje global				
Bajo	19	23.2%	26	26.5%
Moderado	41	50%	51	52%
Alto	22	26.8%	21	21.4%
Sentido positivo de la vida				
Bajo	19	23.2%	29	29.6%
Moderado	42	51.2%	49	50%
Alto	21	25.6%	20	20.4%
Satisfacción con la vida				
Bajo	26	31.7%	28	28.6%
Moderado	38	46.3%	52	53.1%
Alto	18	22%	18	18.4%
Realización personal				
Bajo	17	20.7%	23	23.5%
Moderado	42	51.2%	56	57.1%
Alto	23	28%	19	19.4%
Alegría de vivir				
Bajo	14	17.1%	29	29.6%
Moderado	42	51.2%	50	51%
Alto	26	31.7%	19	19.4%

Si bien en la tabla 13 se aprecia que el género masculino (M) y femenino (F) en su mayoría tienen un nivel moderado de felicidad, además, se observa que existe una tendencia a niveles altos de felicidad en los varones (26.8%) a comparación de las mujeres (21.4%).

Asimismo, en relación a las dimensiones: sentido positivo a la vida (M = 51.2% y F= 50%), satisfacción con la vida (M = 46.3% y F= 53.1%), realización personal (M = 51.2%

y F= 57.1%) y alegría de vivir (M = 51.2% y F= 51.2%) se aprecia que ambos géneros se hallan en la categoría de moderada de felicidad, no obstante son los varones quienes presentan mayores niveles de felicidad en las dimensiones a diferencia del género femenino.

*Niveles de felicidad en adultos casados según edad*

A continuación se presenta la tabla 13 donde se aprecia los niveles de felicidad según edad.

Tabla 13.

*Niveles de felicidad según edad*

Felicidad	Edad					
	20-39 años		40-59 años		60 a más	
	n	%	n	%	n	%
<b>Puntaje global</b>						
Bajo	22	48.9%	17	37.8%	6	13.3%
Moderado	42	45.7%	40	43.5%	10	10.9%
Alto	18	41.9%	21	48.8%	4	9.3%
<b>Sentido positivo de la vida</b>						
Bajo	23	47.9%	18	37.5%	7	14.6%
Moderado	43	47.3%	39	42.9%	9	9.9%
Alto	16	39%	21	51.2%	4	9.8%
<b>Satisfacción con la vida</b>						
Bajo	28	51.9%	21	38.9%	5	9.3%
Moderado	42	46.7%	39	43.3%	9	10%
Alto	12	33.3%	18	50%	6	16.7%
<b>Realización personal</b>						
Bajo	16	40.0%	19	47.5%	5	12.5%
Moderado	51	52.%	37	37.8%	10	10.2%
Alto	15	35.7%	22	52.4%	5	11.9%
<b>Alegría de vivir</b>						
Bajo	23	53.5%	16	37.2%	4	9.30%
Moderado	41	44.6%	40	43.5%	11	12%
Alto	18	40.%	22	48.9%	5	11.1%

En la tabla 13, se puede apreciar que el 48.8% de las personas entre 40 a 59 años de se encuentran una categoría de alta felicidad y que el 48.9% de personas que tienen entre 20 a 39 años, se encuentran en la categoría de baja felicidad.

Asimismo, en todas las dimensiones, se puede ver que en la categoría de alta felicidad se hallan los adultos con edades de entre 40 a 59 años, siendo esta los siguientes porcentajes: Sentido positivo a la vida (51.2%), satisfacción con la vida (50%), realización personal (52.4%) y alegría de vivir (48.9%). En tal sentido, se puede inferir que las personas que se halla en la adultez intermedia (40 – 59 años) disfrutan de más momentos felices y además consideran haber alcanzado la felicidad plena en sus vidas.

Niveles de felicidad según el lugar de procedencia.

A continuación, en la tabla 14 donde se muestra los niveles de felicidad según lugar de procedencia.

Tabla 14

*Niveles de felicidad según el lugar de procedencia.*

Felicidad	Lugar de procedencia					
	Costa		Sierra		Selva	
	n	%	n	%	n	%
<b>Puntaje global</b>						
Bajo	20	30.8%	16	19%	9	29%
Moderado	24	36.9%	49	58.3%	19	61.3%
Alto	21	32.3%	19	22.6%	3	9.7%
<b>Sentido positivo de la vida</b>						
Bajo	18	27.7%	20	23.8%	10	32.3%
Moderado	26	40%	48	57.1%	17	54.8%
Alto	21	32.3%	16	19%	4	12.9%
<b>Satisfacción con la vida</b>						
Bajo	16	24.6%	27	32.1%	11	35.5%
Moderado	34	52.3%	40	47.6%	16	51.6%
Alto	15	23.1%	17	20.3%	4	12.9%
<b>Realización personal</b>						
Bajo	15	23.1%	15	17.9%	9	29%
Moderado	27	41.5%	53	63.1%	18	58.1%
Alto	23	35.4%	15	17.9%	4	12.9%
<b>Alegría de vivir</b>						
Bajo	17	26.2%	18	21.4%	8	25.8%
Moderado	29	44.6%	45	53.6%	18	58.1%
Alto	19	29.2%	21	25%	5	16.1%

En la tabla 14 se puede ver que el 32.3 % de las personas que representan a la región costa de nuestro país poseen un índice alto de felicidad. Asimismo, se puede apreciar que el 61.3% de las personas que proviene de la región selva se evidencian moderada felicidad. En cuanto a la dimensión sentido positivo el 32.3% de personas provenientes de la costa muestran alto sentido positivo a la vida, a diferencia de la región sierra y selva. En la dimensión satisfacción con la vida se puede ver que la mayoría de los participantes provenientes de la costa (52.3%), sierra (47.6%) y selva (51.6%) presentan una moderada satisfacción con la vida. En la dimensión realización personal y alegría de vivir se puede apreciar que los adultos provenientes de la costa se ubican en la categoría de alto (29.2% y 35.4% respectivamente).

*Niveles de felicidad en adultos casados según su grado de instrucción*

A continuación, se presenta la tabla 15 donde se aprecia los niveles de felicidad según el grado de instrucción de los participantes.

Tabla 15

*Niveles de felicidad en adultos casados según su grado de instrucción*

Felicidad	Grado de instrucción					
	Primaria		Secundaria		Superior	
	n	%	n	%	n	%
<b>Puntaje global</b>						
Bajo	2	28.6%	12	30%	30	22.7%
Moderado	5	71.4%	24	60%	63	47.7%
Alto	0	0%	4	10%	39	29.5%
<b>Sentido positivo de la vida</b>						
Bajo	4	57.1%	13	32.5%	30	22.7%
Moderado	3	42.9%	23	57.5%	65	49.2%
Alto	0	0%	4	10%	37	28%
<b>Satisfacción con la vida</b>						
Bajo	0	0%	15	37.5%	38	28.8%
Moderado	7	100%	21	52.5%	62	47%
Alto	0	0%	4	10%	32	24.2%
<b>Realización personal</b>						
Bajo	1	14.3%	13	32.5%	26	19.7%
Moderado	5	71.4%	23	57.5%	69	52.3%
Alto	1	14.3%	4	10%	37	28%
<b>Alegría de vivir</b>						
Bajo	1	14.3%	11	27.5%	31	23.5
Moderado	6	85.7%	20	50%	65	49.2%
Alto	0	0%	9	22.5%	36	27.3%

En cuanto a los resultados de la tabla 15, se puede visualizar que los participantes con grado de instrucción primaria (71.4%), secundaria (60%) y superior (47.7) poseen niveles moderados de felicidad, sin embargo solo los participantes con grado de instrucción superior poseen altos niveles de felicidad.

En relación a las dimensiones, son los adultos con instrucción primaria (57.1%) quienes poseen menor sentido positivo a la vida, a diferencia del 29.5% de adultos con instrucción

superior que poseen niveles altos. Por otro lado, la mayoría de participantes con grado de instrucción primaria (100%), secundaria (57%) y superior (49.2%) poseen niveles moderados de satisfacción con la vida, dicho resultado se asemeja con la dimensión realización personal y alegría de vivir. Finalmente el 85.7 % de las personas con grado de instrucción primaria presentan niveles moderados de alegría de vivir.

### *Niveles de felicidad según años de matrimonio*

A continuación se presenta la tabla 16, donde se aprecia los niveles de felicidad según años de matrimonio.

Tabla 16

### *Niveles de felicidad según años de matrimonio*

Felicidad	Años de casados					
	Menos de 10		11-20		Mayor de 21	
	n	%	n	%	n	%
<b>Puntaje global</b>						
Bajo	21	28.4%	11	20%	13	25.5%
Moderado	36	48.6%	33	60%	23	45.1%
Alto	17	23%	11	20%	15	29.4%
<b>Sentido positivo de la vida</b>						
Bajo	23	31.1%	11	20%	14	27.5%
Moderado	33	44.6%	33	60%	25	49%
Alto	18	24.3%	11	20%	12	23.5%
<b>Satisfacción con la vida</b>						
Bajo	25	33.85	15	27.3%	14%	27.5%
Moderado	37	50%	31	56.4%	22%	43.1%
Alto	12	16.2%	9	16.4%	15%	29.4%
<b>Realización personal</b>						
Bajo	17	23%	14	25.5%	9	17.6%
Moderado	42	58.8%	29	52.7%	27	52.9%
Alto	15	20.3%	12	21.8%	15	29.4%
<b>Alegría de vivir</b>						
Bajo	22	29.7%	9	16.4%	12	23.5%
Moderado	35	47.3%	35	63.6%	22	41.1%
Alto	17	23%	11	20%	17	33.3%

En cuanto a los niveles totales de felicidad según años de casados, en la tabla 16 se puede ver que los adultos que tiene mayor de 21 años de casados se ubican en la categoría de alta felicidad con un 29.4%. Por otro lado se aprecia que el 28,4% de los adultos con menos de 10 años de casado presentan bajos índices de felicidad. En relación a las dimensiones, se observa en la mayoría de los adultos, que tienen menos de 10 años a más de 21 años de casados, presentan una tendencia a tener niveles moderados en todas las

dimensiones que componen a la felicidad. Además, cabe recalcar que los adultos con más de 21 años de casados poseen mayores niveles de felicidad en términos de satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir.

*Niveles de felicidad según el número de hijos*

A continuación se presenta la tabla 17, donde se da a conocer los niveles de felicidad según en número de hijos de los participantes.

Tabla 17

*Niveles de felicidad según el número de hijos*

Felicidad	Número de hijos					
	Ninguno		1 – 2		De 3 a más	
	n	%	n	%	n	%
<b>Puntaje global</b>						
Bajo	3	13%	27	25.2%	15	30%
Moderado	10	43.5%	56	52.3%	26	52%
Alto	10	43.5%	24	22.4%	9	18%
<b>Sentido positivo a vida</b>						
Bajo	2	8.7%	30	28%	16	32%
Moderado	13	56.5%	51	47.7%	27	54%
Alto	8	34.8%	26	24.3%	7	14%
<b>Satisfacción con la vida</b>						
Bajo	6	26.1%	32	29.9%	16	32%
Moderado	11	47.8%	56	52.3%	23	46%
Alto	6	26.1%	19	17.8%	11	22%
<b>Realización personal</b>						
Bajo	3	21.7%	26	24.7%	9	18%
Moderado	12	52.4%	56	52.3%	30	60%
Alto	6	26.1%	25	23.4%	11	22%
<b>Alegría de vivir</b>						
Bajo	2	8.7%	33	30.8%	8	16%
Moderado	13	56.5%	50	46.7%	29	58%
Alto	8	34.8%	24	22.4%	13	26%

En la tabla 17 se puede apreciar que el 52.3% de los adultos que tienen 1 a 2 hijos presentan una moderada felicidad, sin embargo, el 43.5% de adultos que no refieren tener hijos quienes obtuvieron puntajes altos de felicidad. Respecto a las dimensiones, en la

mayoría de casos presentan un nivel de felicidad moderada, sin embargo las personas casadas que no tienen hijos tienden a experimentar mayor felicidad en todas las dimensiones.

## 1.2. Prueba de normalidad

Se procedió a realizar la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables presentan una distribución normal, a fin de realizar los análisis comparativos y contrastar las hipótesis planteadas. En tal sentido la tabla 18 presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S), encontrándose que en su mayoría no presentan una distribución normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ( $p < .05$ ). Por tanto, se empleará estadística no paramétrica para los análisis estadísticos correspondientes.

Tabla 18

*Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio*

Instrumentos	Variables	Media	D.E.	K-S	p
	Global	65.28	7.820	1.418	.036
Disposición	Propio	21.23	3.339	1.641	.009
de perdonar	A otros	22.44	3.304	1.156	1.156
	A la situación	21.61	3.419	2.126	2.126
Felicidad	Global	106.52	15.858	2.418	.042

\* $p < 0.05$

## 1.3. Correlación entre la disposición de perdonar y felicidad

Como se puede apreciar, en la tabla 19, el coeficiente de correlación de Spearman indica que existe una relación positiva y altamente significativa entre disposición de perdonar y felicidad ( $\rho = .484$ ,  $p < .01$ ). Es decir, cuanto más disposición de perdonar

tenga una persona, mayor será su felicidad. De manera similar ocurre con las dimensiones que conforman el perdón encontrándose una alta significancia en cada uno de ellos.

Tabla 19

*Coefficiente de correlación entre disposición de perdonar y felicidad*

Perdón	Felicidad	
	rho	p
Perdón global	,484**	,000
Perdón a sí mismo	,359**	,000
Perdón a otros	,347**	,000
Perdón a la situación	,413**	,000

\*\* La correlación es significativa al nivel 0.01

## 2. Discusión

En cuanto a los resultados entre disposición de perdonar y felicidad, se encontró que existe una relación altamente significativa y moderada entre las variables señaladas ( $\rho=.484$ ,  $p<.01$ ), es decir cuando los adultos casados mostraron mayor disposición a perdonar presentaron niveles altos de felicidad. En tal sentido, el perdón disminuirá la presencia de emociones desagradables (enfado, odio y resentimiento), conductas (evitación, y represalia) y pensamientos (daño, venganza) que interfieren en el bienestar y satisfacción de la persona y de lo contrario las personas experimentarían emociones agradables que contribuirán a su felicidad (Thompson et al., 2005). Bajo esta línea de pensamiento, se hace evidente la relación positiva y moderada entre ambas variables. Además, diferentes estudios encontraron resultados similares. Así, Maltby, Day y Barber (2005) encontraron relación entre perdón con la felicidad hedónica (a corto plazo) y eudaimónico (a largo plazo), tales autores utilizaron el modelo bidimensional de la felicidad a diferencia del modelo propuesto por Alarcón en este estudio. Asimismo, los

resultados de Eldeleklioglu, (2015) mostraron que la felicidad subjetiva y el perdón predicen positivamente la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios.

En relación a la primera hipótesis específica, se encontró que existe una relación altamente significativa y moderada entre la disposición de perdonarse a sí mismo y felicidad ( $r = ,484$ ,  $p < .01$ ). Es decir, los adultos casados se sintieron más felices en la medida que tuvieron mayor disposición de perdonarse a sí mismos. Como explica Prieto-Ursúa et al. (2012) el autoperdón implica disminuir pensamientos y sentimientos negativos asociados a la autoagresión, logrando que no exista nuevamente intentos de autoagresiones, como guardar rencor consigo mismo, falta de autoaceptación y autocríticas negativas frente a cualquier error cometido. Además, Thompson et al. (2005) añaden que el perdón a sí mismo está íntimamente vinculado a la satisfacción con la vida y que es importante para el mantenimiento de la salud psicológica. Asimismo, la incapacidad para perdonarse y altos niveles de ira están asociados a una mayor insatisfacción con la vida (Macaskill, 2012).

Respecto a la segunda hipótesis específica, se encontró que existe una relación altamente significativa y moderada entre la disposición para perdonar a otros y la felicidad ( $\rho = .347$   $p < .01$ ). En este sentido, Bono, McCullough y Root (2007) explican que el perdón a otros está relacionado con el bienestar psicológico, pues al perdonar a aquellas personas causantes de un malestar (ofensor), el individuo deja de sentir la misma intensidad de cólera, ira y frustración, que sentía antes, contribuyendo a la felicidad de la persona (Vásquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009). Además, las personas que muestran una mayor disposición para perdonar a otros suelen presentar altos niveles de satisfacción con la vida y bajos niveles de depresión (Thompson et al., 2005).

Finalmente, respecto a la tercera hipótesis específica se encontró que existe relación altamente significativa y moderada entre disposición para perdonar a situaciones y

felicidad ( $\rho=.413$   $p<.01$ ). Entendiendo que a lo largo de la vida todas las personas son propensas a pasar por situaciones negativas y difíciles que están fuera de su control (una enfermedad, un desastre natural, entre otros) y que traen como consecuencia malestar emocional, el resultado indica que los adultos casados que están más dispuestos a perdonar dichos eventos disfrutan de una vida más placentera y feliz, dado a que logran aceptar y superar la situación vivida (Thompson et al., 2005). Además, Snyder y Heinze (2005) reportan que el perdón a las situaciones es un mediador importante para hacer frente a diversas situación negativas y hostiles, como por ejemplo, dejar de pensar negativamente sobre lo sucedido, aceptar tales situaciones negativas que no son culpa de nadie, tolerar y estar en paz pese a lo sucedido.

## Capítulo V

### Conclusiones y recomendaciones

#### 1. Conclusiones

De acuerdo a los resultados encontrados entre la disposición de perdonar y felicidad en adultos casados de Ñaña, se concluyó lo siguiente:

- En relación al objetivo general, se encontró que existe relación altamente significativa y moderada entre disposición de perdonar y felicidad en los adultos casados de Ñaña ( $\rho=.484$ ,  $p<.01$ ), de tal modo se deduce que quienes disminuyan emociones desagradables, pensamientos y conductas negativas, experimentaron también mayores niveles de satisfacción plena.
- En relación a la primer objetivo específico, se encontró que existe relación altamente significativa y moderada entre la disposición de perdonarse a sí mismo y felicidad ( $\rho= ,484$ ,  $p<.01$ ), es decir los adultos casados se sintieron más felices en la medida que tuvieron mayor disposición para perdonarse a sí mismos.
- Respecto al segundo objetivo específico, se encontró que existe relación altamente significativa y moderada entre la disposición para perdonar a otros y la felicidad en adultos casados de Ñaña ( $\rho=.347$   $p<.01$ ), concluyendo la felicidad es mayor cuando el individuo deja de sentir la misma intensidad de cólera, ira y frustración, que sentía antes hacia un ofensor, dando paso al perdón.

- En cuanto al tercer objetivo específico, se encontró que existe relación altamente significativa y moderada entre disposición para perdonar a situaciones y felicidad en adultos casados de Ñaña ( $\rho=.413$   $p<.01$ ), deduciendo que mientras exista una mayor dispuestos a perdonar eventos negativos y/o no controlables, se disfruta de una vida más placentera y feliz, dado a que logran aceptar y superar la situación vivida.

## **2. Recomendaciones**

Al término del presente estudio se realizan las siguientes recomendaciones:

- En base a los resultados obtenidos, se invita a replicar la investigación en muestras más amplias y/o en distintas poblaciones, como en solteros, muestras clínicas o en familiares de los mismos; de tal modo que se pueda generalizar los resultados y se pueda lograr una mayor comprensión de la naturaleza de las variables, además de profundizar y enriquecer el conocimiento, en especial sobre la disposición para perdonar a situaciones.
- Se considera que se debería incrementar la creación y validación de escalas en el contexto peruano que evalúen constructos de la psicología positiva como es la disposición de perdonar, entre otros, a fin de obtener mayor confiabilidad y validez respecto a los baremos y parámetros de dicho instrumento.
- Se sugiere seguir trabajando con la variable perdón tomando en cuenta otros constructos como espiritualidad, para conocer si las creencias religiosas influyen en el proceso de perdón de la persona; de la misma forma con personalidad, para saber si el perdón podría ser considerado como un rasgo o si se vincula con algún tipo específico de personalidad, puesto que investigaciones la consideran como una antítesis del narcisismo.

- De acuerdo a los resultados obtenidos, se encontraron en su mayoría niveles moderados de disposición de perdonar y felicidad, por lo cual se sugiere a los entes gubernamentales locales o instituciones cercanas a Ñaña-Lurigancho, organizar o auspiciar programas pilotos o preventivos para seguir fortalecimiento las variables mencionadas promovidos por la psicología positiva.

## Referencias

- Achat, H., Kawachi, I., Spiro, A., DeMolles, D. y Sparrow, D. (2000). Optimism and depression as predictors of physical and mental health functioning: The Normative Aging Study. *Annals of Behavioral Medicine*. 22 (2), 127–130. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/12358734\\_Optimism\\_and\\_depression\\_as\\_predictors\\_of\\_physical\\_and\\_mental\\_health\\_functioning\\_The\\_Normative\\_Aging\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/12358734_Optimism_and_depression_as_predictors_of_physical_and_mental_health_functioning_The_Normative_Aging_Study)
- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas con la felicidad. *Persona*. 3, 147-157. Recuperado de [http://fresno.ulima.edu.pe/sf/sf\\_bdfde.nsf/OtrosWeb/Persona3VarPsico/\\$file/06%20persona3-Alarcon.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf/sf_bdfde.nsf/OtrosWeb/Persona3VarPsico/$file/06%20persona3-Alarcon.pdf)
- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género y estado conyugal. *Revista de Psicología de la PUCP*. 19 (1), 27-46. Recuperado de <http://www.dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4531329>
- Alarcón, R. (2003). Hallazgos y reflexiones sobre la psicología de la felicidad, Teoría e Investigación en Psicología, 11, 159-176.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Sociedad Interamericana de Psicología*. 40 (1), 99-106.
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I. y García, M. (2000). Propiedades Psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en adolescentes. *Psicothema*. 12 (2), 314-319. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/296.pdf>
- Bañó, M. (2011). Religión y felicidad ¿Cómo la religión nos puede hacer felices?. Recuperado de <http://www.isep.es/wp-content/uploads/2014/03/Religion-Y-Felicidad.Como-La-Religion-Nos-Puede-Hacer-Felices.pdf>

- Barry, M. (2011). *El proyecto perdón: el sorprendente descubrimiento que nos revela cómo superar el cáncer, encontrar la salud y vivir en paz*. Estados Unidos: Editorial Portavoz.
- Berry, D. y Willingham, J. (1997). Affective traits, responses to conflict, and satisfaction in romantic relationships. *Journal of Research in Personality*. 31, 564 –576.  
Recuperado de <http://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/36519.pdf>
- Bolinches, A. (2011). *La felicidad personal: Claves para un cambio interior*. España: Penguin Random House Grupo Editorial. Recuperado de <https://books.google.com/books?isbn=8499894542>
- Bogner, J., Corrigan, J., Mysiw, J., Clinchot, D. y Fugate, L. (2001). A comparison of substance abuse and violence in the prediction of long-term rehabilitation outcomes after traumatic brain injury. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 82, 571–577. Recuperado de [http://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993\(01\)94104-8/pdf](http://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993(01)94104-8/pdf)
- Bono, G., McCullough, M. y Root, L. (2007). Forgiveness, Feeling Connected to Others, and Well-Being: Two Longitudinal Studies. *Personality and social psychology bulletin*. 20 (10), 1-14. Recuperado de [http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Papers/forgiveness\\_feeling\\_connected\\_pspb.pdf](http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Papers/forgiveness_feeling_connected_pspb.pdf)
- Botero, J. (2009). *El fracaso conyugal: en búsqueda de una solución humana y cristiana*. Colombia: San Pablo.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.  
Recuperado de [http://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN\\_Struc\\_Psych\\_Well\\_Being.pdf](http://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf)

- Casullo, M. (2005). La disposición de perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista de psicología PUCP*, 23, 39-64.
- Casullo, M. (2006). Las razones para perdonar. Concepciones populares o teorías implícitas. *Psicodebate 7. Psicología, Cultura Y Sociedad*, 9–20.
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva. La ciencia de la felicidad*. Madrid: Paidós.
- Caycho, T. (2010). Variables psicológicas asociadas con la felicidad en centros periurbanos y urbanos marginales de Lima. *UCV - Scientia*. 2(1), 61-68. Recuperado de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/scientia/v2\\_n1/pdf/a07v2n1.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/scientia/v2_n1/pdf/a07v2n1.pdf)
- Chapman, G. y Thomas, J. (2006). *Los cinco lenguajes de la disculpa*. Estados Unidos: TYNDALE.
- Charro, B. y Carrasco, J. (2013). *Crisis, vulnerabilidad y superación*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Cheng, T. y Yim, K. (2008). Las diferencias de edad en el perdón: el papel de la futura perspectiva temporal. *Psicología y Envejecimiento*, 23 (3), 67-680.
- Cornachione, (2006). *Psicología del Desarrollo. Aduldez*. Argentina: Editorial Brujas.
- Crespo, M. (2004). *El perdón una investigación filosófica*. Madrid: Ediciones Encuentro.
- DiBlasio, F. y Benda, B. (2008). Forgiveness Intervention with Married Couples : Two Empirical Analyses. *Journal of Psychology and Christianity*, 27(2), 150–158. Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*. 55(1), 34-43. Recuperado de <http://mina.education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/DienerSubjectiveWell-being.pdf>

- Diener, E. y Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13 (1), 81–84. Recuperado de <http://condor.depaul.edu/hstein/NAMGILES.pdf>
- Diogo, E., Pais, J. y Martins, M. (2012). Happiness, Hope, and Affection as Predictors of Quality of Life and Functionality of Individuals With Heart Failure at Three-Month Follow-up. *Psychology Research*, 2(9), 533-539. Recuperado de <http://www.davidpublishing.com/davidpublishing/Upfile/11/26/2012/2012112670793929.pdf>
- Eldeleklioglu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality*, 43(9), 1563–1574. <http://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.9.1563>
- Escobar, G. (2007). *Matrimonio imperfecto y feliz: Una guía para evitar la separación*. México: Trillas.
- Escrivá, J. (2001). *Matrimonio y mediación familiar: principios y elementos esenciales del matrimonio para la mediación familiar*. España: Rialp.
- Feldman, R. (2007). *Desarrollo Psicológico a través de la vida*. México: Pearson Educación.
- Fernández, P. y Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3), 85-108. Recuperado de [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio\\_felicidad.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio_felicidad.pdf)
- Fincham, F., Hall, J. y Beach, S. (2004). Till Lack of Forgiveness Doth Us Part: Forgiveness and Marriage. *Handbook of Forgiveness*, 207–226. Recuperado de <http://fincham.info/papers/fincham%20hall%20beach%20handbook%20final%2004.pdf>.

- Frankl, V. (1994). *La voluntad de sentido. Conferencias escogidas sobre logoterapia*.  
Barcelona: Herder.
- Flores, I. (2011). El perdón y la espiritualidad en pacientes oncológicos con respuesta favorable al tratamiento médico. *Temática Psicológica*, 7(1), 69. Recuperado de [http://www.unife.edu.pe/publicaciones/psicologia/publicacion\\_psicologia\\_positiva\\_virtual.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/psicologia/publicacion_psicologia_positiva_virtual.pdf)
- Flores, I. (2009). El perdón como potencial humano. *Temática psicológica*, 5(1), 59-63.
- Fredrickson, B. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Preventions and treatment*, 3(1), 1-25.
- Gancedo, M. (2008). Historia de la psicología positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M.M. Casullo (Ed.), *Prácticas en psicología positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Guilford, J. (1954). *Psychometric Methods*, New York: McGraw-Hill.
- Gordon, K. y Baucom, D. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process*, 37(4), 425–450.
- Greenberg, L., Warwar, S. y Malcolm, W. (2010). Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(1), 28-42.
- Guzmán, M. (2010). El Perdón en Relaciones Cercanas: Conceptualización desde una Perspectiva Psicológica e Implicancias para la práctica clínica. *Psyche*, 19 (1), 19-30. Recuperado de [file:///G:/perdonar/Psyche%20\(Santiago\)%20-%20El%20Perd%C3%B3n%20en%20Relaciones%20Cercanas%20%20Conceptualizaci%C3%B3n%20desde%20una%20Perspectiva%20Psicol%C3%B3gica%20e%20Implicancias%20para%20la%20Pr%C3%A1ctica%20Cl%C3%ADnica.htm](file:///G:/perdonar/Psyche%20(Santiago)%20-%20El%20Perd%C3%B3n%20en%20Relaciones%20Cercanas%20%20Conceptualizaci%C3%B3n%20desde%20una%20Perspectiva%20Psicol%C3%B3gica%20e%20Implicancias%20para%20la%20Pr%C3%A1ctica%20Cl%C3%ADnica.htm)

- Guzmán M., Alfaro, I. y Armenta, C. (2013). “Perdón y satisfacción marital: una mirada desde lo sistémico. *Salud y sociedad*. 4(3), 284-294. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo;jsessionid=3232282BED058112BA49B5900D7A39CC.dialnet02?codigo=4778339>
- Guzmán, M., Santelices, M. y Trabucco, C. (2015). Apego y perdón en el contexto de las relaciones de pareja. *Terapia Psicológica*, 33 (1), 35-45. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/785/78539320004.pdf>
- Guzmán, M., Tapia, M. y Tejada, M. (2014). Evaluación del Perdón en Relaciones de Pareja: Propiedades Psicométricas del Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory ( TRIM-18 ) en un Contexto Chileno. *PSYKHE*, 23(1997), 1–12. <http://doi.org/10.7764/psykhe.23.2.623>
- Hayford, Jack. (2000). *Biblia Plenitud. La biblia de estudio que le ayudará a comprender y a aplicar la plenitud del Espíritu Santo en su diario vivir*. Nashville: Editorial Caribe
- Hernandez, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana editores.
- Herreros, C. (2010). *El directivo feliz: Gestión positiva*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Inga, J. y Vara, A. (2006). Factores Asociados a la Satisfacción de Vida de Adultos Mayores de 60 Años En Lima-Perú. *Univ. Psychol.* 5 (3), 475-485. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n3/v5n3a04>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática – INEI. Perú: Nacimientos, defunciones, matrimonios y divorcios, 2012. Lima, Perú. Centro de Edición del INEI. Recuperado de [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1100/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1100/libro.pdf)

- Jáuregui, D. (2012). Reynaldo Alarcón Napurí, su tiempo, su obra. *Av.psicol.* 20(2), 91-96.  
Recuperado de [http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2012/3/4\\_avances\\_djaur egui\\_9.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2012/3/4_avances_djaur egui_9.pdf)
- John M., Liza, Day y Louise, B. (2005). Forgiveness and happiness. The differing Contexts of forgiveness using the distinction Between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 1–13.
- Kachadourian, L., Fincham, F., y Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples : The role of attachment and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 11(3), 373–393. <http://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00088.x>
- Kehn, D. (1995). Predictors of elderly happiness. *Activities, Adaptation, and Aging*, 19 (3), 11–30.
- Lawler, A., Younger, W., Piferi, L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K. y Jones, H. (2003). A Change of Heart: Cardiovascular Correlates of Forgiveness in Response to Interpersonal Conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26(5), 373-393.
- Lobel, M., DeVincent, C., Kaminer, A. y Meyer, B. (2000). The impact of prenatal maternal stress and optimistic disposition on birth outcomes in medically high-risk women. *Health Psychology*. 19 (6), 544 – 553. Recuperado de <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/hea-196544.pdf>
- López, A. (2012). Estructura Cognitiva que subyace al perdón de transgresiones específicas en la relación de pareja (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/3030/1/1080224774.pdf>

- López, F.; Kasanzew, A. y Fernández, M (2008). Los efectos psicoterapéuticos de estimular la connotación positiva en el incremento del perdón. *Avances en Psicología Latinoamericana/Bogotá (Colombia)*, 26(2), 211-226.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*. 56(3), 239 –249. Recuperado de <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/L2001.pdf>
- Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does Happiness Lead to Success?. *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803-855. Recuperado de <http://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-1316803.pdf>
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28–50. <http://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.1.28>
- Maganto, C., y Garaigordobil, M. (2010). Evaluación del perdón: Diferencias generacionales y diferencias de sexo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(3), 391–403.
- Maltby, J., Day, L. y Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness: The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 1-13. Recuperado de [http://www.researchgate.net/publication/23545532\\_Maltby\\_J.\\_Day\\_L.\\_Barber\\_L.\\_Forgiveness\\_and\\_happiness\\_The\\_differing\\_contexts\\_of\\_forgiveness\\_using\\_the\\_distinction\\_between\\_hedonic\\_and\\_eudaimonic\\_happiness.\\_Journal\\_of\\_Happiness\\_Studies\\_6\\_1-13](http://www.researchgate.net/publication/23545532_Maltby_J._Day_L._Barber_L._Forgiveness_and_happiness_The_differing_contexts_of_forgiveness_using_the_distinction_between_hedonic_and_eudaimonic_happiness._Journal_of_Happiness_Studies_6_1-13).
- Markman, J., Stanley, M. y Blumberg, L. (1994). *Fighting for Your Marriage: Positive Steps for loving and lasting relationships*. San Francisco: Jossey-Bass.

- McCullough, M., y Witvliet, V. (2002). The psychology of forgiveness, In C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.446–458). London: Oxford University Press. Recuperado de <http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/Class/Psy418/Josephs/Wynne%20Folde r/32-Forgiveness.pdf>
- Monbourquette, J. (1995). *Cómo perdonar: perdonar para sanar, sanar para perdonar*. España: Editorial SAL TERRAE.
- Morillo, G. (2013). Autoeficacia y felicidad en ingresantes a una universidad privada de Trujillo. *Revista de Psicología*, 15(1), 22-36. Recuperado de [http://ojs.ucv.edu.pe/index.php/R\\_PSI/article/viewFile/209/118](http://ojs.ucv.edu.pe/index.php/R_PSI/article/viewFile/209/118)
- Moñivas, A. (1996). La conducta prosocial. *Cuadernos de Trabajo Social*, (9), 125-142
- Muñoz, M., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M. y Mullet, E. (2003). Forgiveness and Satisfaction with Life. *Journal Of Happiness Studies*, 4(3), 323-335.
- Nettle, D. (2006). *Felicidad: la ciencia tras la sonrisa*. España: Editorial Crítica.
- Nortes, A. y Serrano, J. (1991). *Operaciones concretas y formales*. España: EDITUM. Recuperado de <https://books.google.com/books?isbn=8476849303>
- Orathinkal, J. y Vansteenwegen, A. (2006). The effect of forgiveness on marital satisfaction in relation to marital stability. *Contemporary Family Therapy*, 28, 251–260. <http://doi.org/10.1007/s10591-006-9006-y>
- Orrego, A. (2002). *Diccionario biblico adventista del séptimo día*. Argentina: ACES.
- Papalia, D. y Wendkos, S. (1992). *Desarrollo Humano*. Colombia: McGraw-Hill Interamericana.
- Pereyra, M. (1999). *En busca de la alegría de vivir*. Argentina: Libertador San Martín, E.R.
- Pereyra, M. (2001). *Psicología cristiana de la Biblia*. Argentina: Psicoteca Editorial

- Pereyra, M. (2004). *El poder terapéutico del perdón*. Perú: Imprenta Unión.
- Pikaza, X. (2007). *Diccionario de la Biblia: Historia y palabra*. España: Editorial Verbo Divino.
- Pimienta, R. (2000). Encuestas probabilísticas vs. no probabilísticas. *Política y Cultura*, 13, 263-276. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/267/26701313.pdf>
- Poyato, D. (1998). *Matrimonio a su elección*. México: Alfalit.
- Prieto-Ursúa, M., Carrasco, J., Cagigal, V., Gismero, E., Martínez, P., Muñoz, I., (2012). El Perdón como Herramienta Clínica en Terapia Individual y de Pareja. *Clínica contemporánea*, 3 (2), 121-134. Recuperado de <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/clinicacontemporanea/cc2012v3n2a1.pdf>
- Quesada, F. (2013, 26 de mayo). Una mujer mata a sus tres hijos con veneno y luego se suicida. *El Comercio*. Recuperado de [http://elcomercio.pe/lima/sucesos/mujer-mata-sus-tres-hijos-veneno-luego-se-suicida\\_1-noticia-1581353](http://elcomercio.pe/lima/sucesos/mujer-mata-sus-tres-hijos-veneno-luego-se-suicida_1-noticia-1581353)
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23.<sup>a</sup> ed.). Consultado en <http://dle.rae.es>
- Roberts, R. C. (2007). El perdón en la psicología cristiana. *Kairos*, 40, 97–108.
- Roysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, T., Neale, M. y Harris, J. (2003). Happiness and health: Environmental and genetic contributions to the relationship between subjective well-being, perceived health and somatic illness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (6), 1136-1146. Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.462.9834yrep=rep1ytype=pdf>
- Safaria, T. (2014). Forgiveness , Gratitude , and Happiness among College Students. *International Journal of Public Health Science*, 3(4), 241–245.

- Santala, R. (2005). *Pablo el hombre y el maestro a la luz de las fuentes Judías*. Finlandia: Kauniainen
- Scherer, M., Worthington, E., Hook, J., Campana, K., West, S., y Gartner, A. (2012). Forgiveness and Cohesion in Familial Perceptions of Alcohol Misuse. *Journal Of Counseling and Development*, 90(2), 160-168. doi:10.1111/j.1556-6676.2012.00021.x
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. Recuperado de [www.psych.upenn.edu/seligman/apintro.html](http://www.psych.upenn.edu/seligman/apintro.html)
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Sells, J. y Hargrave, T. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.
- Scheinson, M. y Casullo, M. (2007). Capacidad de perdonar en pacientes en tratamiento psiquiátrico y psicológico ambulatorio. *Psicodebate 8. Psicología, Cultura y Sociedad*, 129-139
- Stassen, K. (2009). *Psicología del desarrollo: Adulthood y Vejez*. España: Editorial Médica Panamericana.
- Strelan, P. y Covic, T. (2006). A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(10), 1059-1085. Recuperado de: [http://www.facultystaff.richmond.edu/~jburnet2/documents/strelan\\_Covic2007.pdf](http://www.facultystaff.richmond.edu/~jburnet2/documents/strelan_Covic2007.pdf)
- Snyder, C. y Heinze, L. (2005). Forgiveness as a mediator of the relationship between PTSD and hostility in survivors of childhood abuse. *Cognition y Emotion*, 19(3), 413-31. <http://doi.org/10.1080/02699930441000175>
- Tillich, P. (1973). *El nuevo ser*. Barcelona: Ed. Ariel

- Thompson, L., Snyder, C., Hoffman, L., Michael, S., Rasmussen, H., Billings, L., Heinze, L., Neufeld, J., Shorey, H., Roberts, J. y Roberts, D. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360. Recuperado de <http://www.lesahoffman.com/Research/005%202005%20Thompson%20et%20al.%20JP%20HFS.pdf>
- Thompson, L. (2012). Heartland Forgiveness Scale (HFS). *Copyright Laura Y. Thompson, Ph. D.*, 1–5.
- Toussaint, L., Williams, D., Musick, M., y Everson-Rose, S. (2008). The association of forgiveness and 12-month prevalence of major depressive episode: Gender differences in a probability sample of U.S. adults. *Mental Health, Religion and Culture*, 11(5), 485–500. <http://doi.org/10.1080/13674670701564989>
- VanOyen-Witvliet, C., Ludwig, T. y Vander, K. (2001). Grating Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health. *Psychological Science*, 12(2), 117–124. Recuperado de [http://digitalcommons.hope.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2300&context=faculty\\_publications](http://digitalcommons.hope.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2300&context=faculty_publications)
- Vásquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicologico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de la Psicología clínica y de la salud*, 15-28. Recuperado de [http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS\\_5\\_esp\\_15-28.pdf](http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf)
- Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*. 27 (1), 9-17.
- Veenhoven, R. (2005). Lo que sabemos de la felicidad: Calidad de vida y bienestar subjetivo en México. México: Plaza y Valdés.

- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*. 1 (1), 1-39. Recuperado de <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub2000s/2006f-full.pdf>
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1120.pdf>
- Webb, J., Hirsch, J., Visser, P. y Brewer, K. (2013). Forgiveness and health : assessing the mediating effect of health behavior , social support , and interpersonal functioning. *The Journal Of Psychology*, 147(5), 391–414. <http://doi.org/10.1080/00223980.2012.700964>
- Willi, J. (1997). The significance of romantic love for marriage. *Family Process*. 36 (2), 171–182. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9248826>
- White, E. (1975). *Felicidad y armonía en el hogar*. California: Publicaciones Interamericana.
- White, E. (2011). *Palabras de vida del Gran Maestro*. Lima: ACES.
- White, E. (1959). *La fe por la cual vivo*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- White, E. (2008). *Al fin he de conocerle*. Estados Unidos: Pacific Press Publishing Association
- White, E. (2014). *Mente, Carácter y Personalidad Tomo II*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- Worthington, E., y Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology y Health*, 19(3), 385–405. <http://doi.org/10.1080/0887044042000196674>

Yamamoto, J. y Feijoo, A. (2007). Componentes émicos del bienestar. Hacia un modelo alternativo de desarrollo. *Revista de Psicología*, 25 (2), 197-231. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/1412>

Yáñez-Yaben, S. (2013). Perdón y divorcio: Una perspectiva clínica. *Clínica contemporánea*, 4(3), 211-221. Recuperado de <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/clinicacontemporanea/cc2013v4n3a1.pdf>

## Anexos

### Anexos 1

#### Fiabilidad de la escala de Heartland de Perdón (HFS)

La fiabilidad global de la escala y de sus dimensiones se valoró utilizando el método de dos mitades de Spearman-Brown. La tabla 20 permite apreciar que la confiabilidad global de la escala (18 ítems) en la muestra estudiada es de .690, así mismo se aprecia que la confiabilidad en las 3 dimensiones son inferiores a .60. Si bien la fiabilidad de las dimensiones son bajas todavía son aceptables para trabajos de investigación (Guilford, 1954).

Tabla 20

*Estimaciones de consistencia interna de la escala de Heartland de Perdón (HFS)*

Dimensiones	Nº de ítems	Coefficiente de Spearman-Brown
Self o disposición de perdonar a sí mismo	6	,554
Disposición de perdonar a otros	6	,594
Disposición de perdonar a situaciones	6	,567
Disposición de perdonar	18	,690

## Anexo 2

### Validez de constructo sub test – test de la escala Heartland de Perdón (HFS)

Como se observa en la tabla 21 los coeficientes de correlación Producto- Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que la escala presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de las dimensiones y el constructo en su globalidad son moderados en su mayoría, además de ser altamente significativos.

Tabla 21

*Correlaciones sub test-test de la escala de Heartland de Perdón (HFS)*

Dimensiones	Tets	
	r	p
Self o disposición de perdonar a sí mismo	,704**	,000
Disposición de perdonar a otros	,793**	,000
Disposición de perdonar a situaciones	,833**	,000

### Anexo 3

#### Análisis de validez de contenido de la escala Heartland de Perdón (HFS)

A continuación se muestra el análisis de contenido por criterio de jueces.

Tabla 22

*Análisis de validez de la escala Heartland de Perdón (HFS)*

Test	Dimensiones	Ítems	V(Cla)	V(Cong)	V(Cont)	V(Dcons)
Heartland de Perdón (HFS)	Perdon así mismo	1	0.20	0.40	0.20	0.40
		2	1.00	1.00	1.00	1.00
		3	0.80	1.00	1.00	1.00
		4	1.00	1.00	1.00	1.00
		5	1.00	1.00	1.00	1.00
		6	1.00	1.00	1.00	1.00
	Perdón a otros	7	1.00	1.00	0.80	1.00
		8	1.00	1.00	1.00	1.00
		9	1.00	1.00	1.00	1.00
		10	0.80	1.00	1.00	1.00
		11	1.00	1.00	1.00	1.00
		12	1.00	1.00	1.00	1.00
	Perdon a situaciones	13	0.80	1.00	1.00	1.00
		14	1.00	1.00	1.00	1.00
		15	1.00	1.00	1.00	1.00
		16	0.80	0.80	0.60	0.80
		17	1.00	1.00	1.00	1.00
		18	1.00	1.00	1.00	1.00

Tabla 23

*Análisis de contenido de la escala Heartland de Perdón (HFS)*

Test	V
Forma correcta de aplicación y estructura	1
Orden de la preguntas establecido adecuadamente	1
Contiene el test preguntas difíciles de entender	0.8
Contiene el test palabras difíciles de entender	0.8
Las opciones de respuesta son pertinentes y están suficientemente graduados	1
Jueces: 5	

## Anexo 4

### Fiabilidad de escala de Felicidad de Lima (EFL)

La fiabilidad global de la escala y de sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La tabla 24 permite apreciar que la consistencia interna global de la escala (27 ítems) en la muestra estudiada es de ,918 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad ya que supera el punto de corte igual a ,70 considerando como indicador de una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica. Así mismo se observa que los puntajes de fiabilidad en las 4 dimensiones son aceptables.

Tabla 24

*Estimaciones de consistencia interna de la escala de Felicidad de Lima (EFL)*

Dimensiones	Nº de ítems	Alfa
Sentido positivo de la vida	11	,850
Satisfacción con la vida	6	,810
Realización personal	6	,745
Alegría de vivir	4	,738
Felicidad	27	,918

## Anexo 5

### Validez de constructo sub test – test de la escala de Felicidad de Lima (EFL)

Como se observa en la tabla 25 los coeficientes de correlación Producto- Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que la escala presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de las dimensiones y el constructo en su globalidad son moderados en su mayoría, además de ser altamente significativos.

Tabla 25

*Correlaciones sub test-test de la escala de Felicidad de Lima (EFL)*

Dimensiones	Tets	
	R	p
Sentido positivo de la vida	,884**	,000
Satisfacción con la vida	,850**	,000
Realización personal	,803**	,000
Alegría de vivir	781**	,000

**Anexo 6**

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL**

**INSTRUMENTO DICTAMINADO POR EL JUEZ**

**ESCALA HEARTLAND DE PERDÓN (HFS)**

Este formato permite evaluar las condiciones del instrumento de medición psicológica que será distribuido a los participantes. Por favor evalúe los siguientes aspectos:

**1) ¿Está de acuerdo con las características, forma de aplicación (instrucciones para el examinado) y estructura del instrumento?**

SI ( )

NO ( )

**Observaciones y/o sugerencias:**

**2) A su parecer ¿el orden de las preguntas es el adecuado?**

SI ( )

NO ( )

**Observaciones y/o sugerencias:**

**3) ¿Existe dificultad para entender las preguntas del instrumento?**

SI ( )

NO ( )

**Observaciones y/o sugerencias:**

**4) ¿Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del instrumento?**

SI ( )

NO ( )

**Observaciones y/o sugerencias:**

**5) Los ítems del instrumento ¿tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?**

SI ( )

NO ( )

**Observaciones y/o sugerencias:**

Otras observaciones: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fecha:

Nombre y firma del juez: \_\_\_\_\_

Institución donde labora: \_\_\_\_\_

Años de experiencia profesional o científica: \_\_\_\_\_

### ESCALA HEARTLAND DE PERDÓN (HFS)

Instrumento para fines específicos de la validación de contenido (juicio del experto)

Nº	Ítems	Claridad <sup>1</sup>		Congruencia <sup>2</sup>		Contexto <sup>3</sup>		Dominio del Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>PERDON PROPIO</b>										
1	Aunque me sienta mal al cometer un error, pasado un tiempo puedo aflojar mi actitud.									
2	Guardo rencor conmigo mismo(a) por las cosas negativas que he hecho.									
3	El aprender algo de las cosas malas que he hecho, me ayuda a sobrellevarlas.									
4	Es muy difícil aceptarme a mí mismo(a) después que he cometido un error.									
5	Pasado un tiempo soy más comprensivo(a) conmigo sobre los errores que he cometido.									
6	No dejo de criticarme por las cosas negativas que he sentido, pensado, dicho, o hecho.									
<b>PERDON DE OTROS</b>										
7	Sigo castigando a quien haya hecho algo que creo que es incorrecto.									
8	Pasado un tiempo, llego a ser comprensivo(a) con otro(a)s por errores que hayan cometido.									
9	Sigo haciéndoles la vida difícil a personas que me hayan herido.									
10	Aunque me hayan herido en el pasado, he podido eventualmente ver a otro(a)s como buenas personas.									

<sup>1</sup> Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

<sup>2</sup> El ítem tiene relación con el constructo general (variable)

<sup>3</sup> En el ítem todas las palabras son usuales para nuestro contexto

<sup>4</sup> El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo

11	Me quedo pensando mal de quien me haya maltratado									
12	Cuando alguien me decepciona, pasado un tiempo soy capaz de dejarlo a un lado.									
<b>PERDON A SITUACIONES</b>										
13	Cuando suceden cosas malas por razones que no se pueden controlar, me quedo estancado(a) en pensamientos negativos sobre el evento.									
14	Pasado un tiempo puedo ser comprensivo(a) sobre malas circunstancias en mi vida.									
15	Si me siento decepcionado(a) por circunstancias incontrolables en mi vida, no puedo dejar de pensar negativamente sobre ellas.									
16	Al final, me encuentro en paz con las situaciones negativas de mi vida.									
17	Se me hace muy difícil aceptar situaciones negativas que no son culpa de nadie.									
18	Al final, puedo dejar atrás pensamientos negativos sobre circunstancias malas que nadie puede controlar.									

<sup>1</sup> Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem.

<sup>3</sup> En el ítem todas las palabras son usuales para nuestro contexto

<sup>2</sup> El ítem tiene relación con el constructo general (variable)

<sup>4</sup> El ítem evalúa el componente o dimensión específica del constructo

Anexo 7

Matriz de consistencia

Tabla 26  
Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO Y MÉTODO
<p>¿Existe relación significativa entre la disposición de perdonar y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016?</p> <p><b>PREGUNTAS ESPECÍFICAS</b></p> <p>¿Existe relación significativa entre la disposición de perdonar a sí mismo y la felicidad en adultos casados de una comunidad del Distrito de Lurigancho-Chosica, 2016?</p> <p>¿Existe relación significativa entre la disposición de perdonar a otros y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016?</p> <p>¿Existe relación significativa entre la disposición de perdonar a situaciones y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016?</p>	<p>Determinar la relación que existe entre la disposición de perdonar y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre la disposición de perdonar a sí mismo y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016.</p> <p>Determinar la relación que existe entre la disposición de perdonar a otros y la felicidad en adultos casados que viven una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016</p> <p>Determinar la relación que existe entre la disposición de perdonar a situaciones y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016.</p>	<p>H<sub>i</sub> Existe relación significativa entre la disposición de perdonar y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b></p> <p>H<sub>1</sub>. Existe relación significativa entre la disposición de perdonar a sí mismo y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016.</p> <p>H<sub>2</sub>. Existe relación significativa entre la disposición de perdonar a otros y la felicidad en adultos casados de una comunidad del distrito de Lurigancho-Chosica, 2016.</p> <p>H<sub>3</sub>. Existe relación significativa entre la disposición de perdonar a situaciones y felicidad en adultos casados de una comunidad del Distrito de Lurigancho-Chosica, 2016.</p>	<p>Perdón y Felicidad</p>	<p>La presente investigación tiene un diseño no experimental de corte transeccional, puesto que se realizó sin manipular alguna variable, además los datos fueron recolectados y analizados en un sólo momento. Asimismo, tiene un alcance correlacional, pues busca identificar la relación que existe entre disposición de perdonar y felicidad (Hernandez, Fernández, y Baptista, 2010).</p>

## **Anexo 8**

### **Consentimiento informado**

El propósito de esta ficha de consentimiento es prever a los participantes en esta investigación una clara explicación de la naturaleza del estudio, así como su rol en ella como participantes. La presente investigación es conducida por Jessica Aranda Turpo y Anaís Elena Villalba Ormaiche, de la Universidad Peruana Unión. La meta de este estudio es establecer si Existe relación significativa entre disposición de perdonar y felicidad en adultos casados de una comunidad del Distrito de Lurigancho-Chosica, 2016

Si usted accede a participar de este estudio, se le pedirá completar dos cuestionarios, esto tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo.

La participación de este estudio es estrictamente voluntaria. La información que usted recogerá será confidencial y no se usará ara ningún otro propósito fuera de esta investigación, y por lo tanto serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede realizar preguntas en cualquier momento durante su participación en el.

De ante mano le agradecemos su participación.

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo:..... acepto  
participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Jessica Aranda Turpo y Anaís Elena Villalba Ormaiche. He sido informado (a) de que el objetivo de este estudio es establecer si existe relación entre disposición de perdonar y felicidad en adultos casados de una comunidad del Distrito de Lurigancho-Chosica, 2016.

Así mismo, me han indicado que completaré dos cuestionarios, lo cual tomará 15 minutos y que además puede realizar preguntas sobre el proyecto en cualquier momento.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito.

## Anexo 9

### ESCALA HEARTLAND DE PERDÓN (HFS)

#### Instrucciones:

En el curso de la vida pueden surgir eventos negativos como resultado de nuestra propia acción, las acciones de otro(a)s, o por circunstancias fuera de nuestro control. En el espacio que sigue a cada oración, marque según la escala de 5 puntos la opción indicando con qué frecuencia usted si piensa o actúa así. No hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor trate de ser lo más honesto(a) posible con sus respuestas.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre

#	Pregunta	N	CN	AV	CS	S
1	Aunque me sienta mal al cometer un error, pasado un tiempo dejo de preocuparme por ello	1	2	3	4	5
2	Guardo rencor conmigo mismo(a) por las cosas negativas que he hecho	1	2	3	4	5
3	Sacar lecciones de los errores que he cometido, me ayuda a sobrellevarlos	1	2	3	4	5
4	Es difícil aceptarme a mí mismo(a) después que he cometido un error	1	2	3	4	5
5	Pasado un tiempo soy más comprensivo(a) conmigo sobre los errores que he cometido	1	2	3	4	5
6	Me critico a mí mismo por las cosas negativas que he sentido, pensado, dicho, o hecho	1	2	3	4	5
7	Sigo criticando a quien ha hecho algo que creo que es incorrecto	1	2	3	4	5
8	Pasado un tiempo, llego a comprender a otro(a)s por los errores que han cometido	1	2	3	4	5
9	Sigo haciéndole la vida difícil a las personas que me han herido	1	2	3	4	5
10	Aunque algunos me han herido en el pasado, eventualmente los veo como buenas personas	1	2	3	4	5
11	Me quedo pensando mal de quien me ha maltratado u ofendido	1	2	3	4	5
12	Cuando alguien me decepciona, pasado un tiempo, soy capaz de dejar la situación de lado	1	2	3	4	5
13	Cuando acontecen cosas malas por razones que no se pueden controlar, me quedo pensando negativamente sobre lo sucedido	1	2	3	4	5
14	Pasado un tiempo puedo ser comprensivo(a) con las malas circunstancias que me han tocado vivir	1	2	3	4	5
15	Si me siento decepcionado(a) por circunstancias incontrolables en mi vida, no puedo dejar de pensar negativamente sobre ellas.	1	2	3	4	5
16	Al final, me encuentro en paz a pesar de las situaciones negativas de mi vida	1	2	3	4	5
17	Me resulta difícil aceptar situaciones negativas, que no son culpa de nadie	1	2	3	4	5
18	Puedo dejar atrás los pensamientos negativos sobre las situaciones malas que nadie pudo controlar	1	2	3	4	5

## Anexo 10

### ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA (EFL)

#### Instrucciones:

La escala contiene una serie de frases cortas que permiten evaluar el grado de felicidad y satisfacción que tiene con su vida. Conteste con sinceridad con qué frecuencia piensa, siente o actúa según las afirmaciones que se presentan a continuación.

1	2	3	4	5
Totalmente de acuerdo	Acuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	Desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

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