

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Felicidad y gratitud en pobladores de 18 a 60 años
de una urbanización de Ate - Lima en tiempos de
pandemia en el año 2021**

Laly Morena Atencio Castillo

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Lima, 2022

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

Dedicatoria

Para Lianna y Diego,
para que nunca piensen que es demasiado tarde.

Para Nancy y Raúl,
que me dieron vida, nido y cimientos.

Para Giuliana y Michelle,
que me trataron siempre como si ya lo hubiera conseguido.

Para Jonathan,
que es el mejor copiloto que pude pedir.

Agradecimiento

A todos los profesionales psicólogos que con amor por la enseñanza inspiraron mi camino y compartieron conmigo los mejores recursos para formarme como profesional. En especial a Claudia Guevara Cordero, mi docente de Investigación en el año 2014, asignatura que no solo marcó en ese tiempo mi carrera, sino que me brindó las herramientas necesarias para iniciar esta investigación y culminarla, aunque pasaron muchos años lejos de las aulas.

Resumen

La presente investigación se propuso el objetivo de conocer la relación entre felicidad y gratitud en tiempos de pandemia; se planteó como hipótesis principal que sí existe relación significativa entre felicidad y gratitud en tiempos de pandemia. Para ello, se evaluó durante el mes de agosto del año 2021 a 374 personas con edades de entre 18 y 60 años, con una edad promedio de 35 años, que viven en una urbanización del distrito de Ate en Lima. Se utilizó para tal evaluación la Escala de felicidad de Lima (Alarcón, 2006) y la Escala de gratitud de Alarcón (Alarcón, 2014); se realizó un tipo de investigación básica, a un nivel de investigación no experimental y con un diseño correlacional bivariado. El resultado central al que se llegó es que la relación entre felicidad y gratitud es positiva y significativa y que no se ve afectada por la coyuntura y la nueva realidad en la que se encuentra el país. Asimismo, se halló que el grupo etario no representa una diferencia significativa en ninguno de los constructos medidos, es decir, la edad o las etapas de la vida no representan una distinción en el nivel de felicidad y gratitud de las personas.

Palabras claves: felicidad, gratitud, pandemia.

Abstract

The present investigation set out the objective of knowing the relationship between happiness and gratitude in times of pandemic, posing as a hypothesis The main thing is that there is a significant relationship between happiness and gratitude in times of pandemic. For this purpose, 374 people between the ages of 18 and 60 were evaluated, with an average age of 35 years, who live in an urbanization in the district of Ate in Lima during the month of August 2021. It was used for the corresponding evaluation “La Escala de Felicidad de Lima” (Alarcón, 2006) and “La Escala de Gratitude de Alarcón” (Alarcón, 2014) and a type of basic research was carried out, at a non-experimental research level and with a bivariate correlational design. The central result reached is that the relationship between happiness and gratitude is positive and significant and that this relationship is not affected by the situation and the new reality in which we find ourselves. Likewise, it was found that the age group does not represent a significant difference in any of the constructs measured, that is, age or stages of life do not represent a distinction in the level of happiness and gratitude of people.

Keywords: happiness, gratitude, pandemic.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
RESUMEN	IV
ABSTRACT.....	V
ÍNDICE DE TABLAS	IX
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	12
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	13
1.2.1 Problema general	13
1.2.2 Problemas específicos	14
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.3.1 Objetivo general	15
1.3.2 Objetivos específicos	15
1.4 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL ESTUDIO	16
1.4.1 Justificación teórica	16
1.4.2 Justificación práctica	17
1.5 HIPÓTESIS	17
1.5.1 Hipótesis general	17
1.5.2 Hipótesis específicas	18
1.6 VARIABLES.....	18
1.6.1 Variable 1: Felicidad	18
1.6.2 Variable 2: Gratitud	18
1.6.3 Operacionalización de la variables	19
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	22
2.1.1 Antecedentes internacionales	22

2.1.2.	Antecedentes nacionales.....	24
2.2.	BASES TEÓRICAS.....	27
2.2.1	Psicología positiva.....	27
2.2.2.	Felicidad.....	29
2.2.1.	Gratitud.....	31
2.3.	DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	34
2.3.1.	Felicidad.....	34
2.3.2.	Gratitud.....	34
2.3.3.	Pandemia.....	35
CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO.....		36
3.1	MÉTODOS Y ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
3.1.1	DIRECCIONALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
3.1.2	Enfoque de investigación.....	36
3.1.3	Tipo de investigación.....	36
3.1.4	Nivel de investigación.....	36
3.1.5	Diseño de la investigación.....	37
3.2	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	37
3.2.1	Población.....	37
3.2.2	Muestra.....	37
3.3	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	39
3.3.1	Técnica.....	39
3.3.2	Instrumentos de recolección de datos.....	39
A.	Escala de felicidad de Lima.....	39
B.	Escala de gratitud de Alarcón.....	41
3.4	PROCEDIMIENTO.....	42
3.5	ANÁLISIS DE DATOS.....	42
3.6	ASPECTOS ÉTICOS.....	42

CAPÍTULO IV: RESULTADOS	44
4.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO	44
4.2 ANÁLISIS COMPARATIVO	45
4.3 ANÁLISIS DE CORRELACIÓN.....	47
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	49
CONCLUSIONES	52
RECOMENDACIONES	54
REFERENCIAS.....	55
ANEXOS.....	1

Índice de Tablas

Tabla 1: Operacionalización variable felicidad.....	19
Tabla 2: Operacionalización variable gratitud	20
Tabla 3: Confiabilidad felicidad.....	41
Tabla 4: Confiabilidad gratitud	42
Tabla 5: Estadísticos descriptivos de los niveles de felicidad.....	44
Tabla 6: Estadísticos descriptivos de los niveles de gratitud	45
Tabla 7: Análisis de la bondad de ajuste a la curva normal de Shapiro-Wilk de la felicidad según el grupo etario	45
Tabla 8: Comparación de medias de la felicidad según el grupo etario.....	46
Tabla 9: Análisis de la bondad de ajuste a la curva normal de Shapiro-Wilk de la gratitud según el grupo etario.....	46
Tabla 10: Comparación de medias de la gratitud según el grupo etario	47
Tabla 11: Análisis de la bondad de ajuste a la curva normal de Shapiro-Wilk de las variables de estudio.....	47
Tabla 12: Coeficientes de correlación de Spearman de las variables de estudio	48

Introducción

En marzo del 2020 se comenzó a vivir una nueva realidad en el Perú. Una pandemia que había avanzado en otros países de manera muy rápida y devastadora ingresaba por sus fronteras y entraba en estado de emergencia y confinamiento inmediato. La presente investigación busca estudiar la felicidad y gratitud en esta coyuntura difícil y nunca antes enfrentada: ¿Cuál será la relación entre felicidad y gratitud en este tiempo? ¿Cuáles serán los niveles de felicidad y gratitud? ¿Habrá alguna diferencia por grupo etario?

Cuando se habla entonces de felicidad y gratitud, se encuentra que muchos autores las hallan relacionadas, tal es el caso de Sansone y Sansone (2010), que recopilaron varios estudios en los que se implementan distintos tipos de prácticas diarias de gratitud y encuentran como resultado de estos, mejores estados de ánimo y bienestar que predicen felicidad. De la misma manera, Wang (2020), en modo experimental, trabajó con estudiantes universitarios y encontró en la práctica de gratitud una relación fuerte con la felicidad. En el Perú, Alarcón y Caycho (2015) estudiaron directamente la relación entre ellas y la encontraron positiva y significativa.

Acerca de la metodología, la presente investigación es de tipo básico, a un nivel de investigación no experimental y con un diseño correlacional bivariado; se estudia la relación entre las variables felicidad y gratitud, haciendo uso de métodos estadísticos

para cuantificarlas. Asimismo, es no experimental y transversal, porque se limita tan solo a observar las variables y se desarrolló en un tiempo específico y determinado: agosto del año 2021.

En el Capítulo I se encuentra el planteamiento del problema, la relevancia que tiene estudiar felicidad y gratitud en tiempos adversos como es la pandemia por Covid-19. Asimismo, se redactan la justificación del estudio, los objetivos, hipótesis y variables del estudio. En el Capítulo II se desarrolla el marco teórico con los antecedentes tanto internacionales como nacionales, donde se puede apreciar que las dos variables no han sido tan estudiadas necesariamente juntas y que son constructos recientemente tomados en cuenta para la investigación. Seguido a los antecedentes se presentan las bases teóricas de ambas variables de estudio. En el Capítulo III se expone la metodología de la investigación, que comprende sus métodos y alcances junto con la muestra, los instrumentos de recolección de datos, las técnicas de análisis de datos que se emplearon y los aspectos éticos. En el Capítulo IV se muestran los resultados estadísticos con los datos pertinentes que pudieron ser recabados a través de los instrumentos elegidos, y en el Capítulo V la discusión de los resultados contrastados con la evidencia existente.

Finalmente, la presente investigación alcanza los objetivos que se propone, como recabar información sobre los constructos felicidad y gratitud en tiempos de pandemia, y aprobar las hipótesis planteadas con base en la evidencia existente. Las limitaciones encontradas fueron por nivel del tipo de investigación escogido, debido a la coyuntura de confinamiento por la pandemia por Covid-19.

Capítulo I: Planteamiento del Estudio

1.1 Planteamiento del problema

La felicidad es un estado subjetivo afectivo que experimenta una persona al obtener un objeto deseado o alcanzar un logro (Alarcón, 2006); así mismo, la gratitud es una conducta afectiva positiva que se da en reacción a un beneficio recibido (Alarcón, 2014). Por tanto, el presente estudio se cuestiona qué ha pasado con los niveles de felicidad y con la gratitud percibida en los últimos años afectados por la pandemia por Covid-19, ya que se han suprimido actividades y quehaceres que eran en suma el motivo principal de la felicidad de los peruanos o así lo percibían.

Desde una perspectiva psicoterapéutica en Estados Unidos, Sansone y Sansone (2010) recopilaron varios estudios en los que se insertan en la vida de distintos grupos de personas prácticas de gratitud, como, por ejemplo, llevar un diario de motivos por los que se agradece. Estos estudios evidenciaron una fuerte relación entre gratitud y bienestar, que llevaría en los siguientes años a implementar prácticas de gratitud en terapia. Esto es importante debido a que el bienestar no solo está significativamente relacionado con la felicidad, sino que tienen en común muchas dimensiones para su estudio (Alarcón 2006).

Este mismo año, Karen Tui (2020), fundadora y facilitadora de *Spectrum Education*, recopiló información científica que sustenta que la práctica de gratitud intencional enciende el centro de recompensas del cerebro y llena la corteza frontal con neurotransmisores como la dopamina. Esta práctica ayuda a las personas a sentir emociones más positivas, disfrutar de experiencias más satisfactorias, mejorar la salud e, incluso, ayuda a lidiar con la adversidad y construir relaciones sólidas.

Respecto a la relación entre felicidad y gratitud en la India, Soni et al. (2020) encontraron una fuerte relación entre gratitud y felicidad en adolescentes mujeres asociadas a una vida de integridad y paz; por su parte, en adolescentes varones se evidenció que la gratitud y un locus de control interno fuerte son predictores de felicidad.

En el Perú, Alarcón y Caycho (2015) encontraron una relación positiva y significativa entre los factores de felicidad y gratitud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana; se suman así a una lista de investigadores que hallan esta misma relación en distintas muestras alrededor del mundo. Por tanto, se busca de manera principal, en el presente estudio, encontrar la relación que existe entre gratitud y felicidad en tiempos de pandemia, enfatizando el cambio de la vida como se conocía y cómo ha impactado esta crisis en la felicidad de las personas.

1.2 Formulación del problema

A continuación, se exponen las preguntas que describen el problema general y los problemas específicos, los cuales parten de hallar la relación entre felicidad y gratitud en tiempos de pandemia, como pregunta principal, y de manera específica la relación entre felicidad y cada dimensión de gratitud, así como los niveles de felicidad y gratitud en la población alcanzada y diferenciada por grupo etario.

1.2.1 Problema general

El problema general surge del desconocimiento de alguna actividad humana o de alguna característica de la sociedad en sí misma (Becerra, 2005). En la presente investigación, la interrogante nace de la relación entre las variables felicidad y gratitud en el contexto específico de pandemia por Covid-19. Mencionado el problema, la pregunta general de investigación es la siguiente:

¿Qué relación existe entre felicidad y gratitud en pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021?

1.2.2 Problemas específicos

Así como en el caso del problema general, que surge por el desconocimiento de la relación entre felicidad y gratitud en pandemia, los problemas específicos nacen de las demás interrogantes que se desprenden de este problema, es decir, la necesidad de conocer por separado cada constructo de las dimensiones de gratitud en la población escogida, así como si varía en algún modo en cuanto a grupo etario y, finalmente, cómo se relaciona felicidad con reciprocidad, obligación moral y cualidad sentimental. Por tanto, las preguntas específicas de investigación son las siguientes:

- ¿Cuál es el nivel de felicidad en pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021?
- ¿Cuál es el nivel de gratitud en pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021?
- ¿Qué diferencia existe en los niveles de felicidad según el grupo etario en pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021?
- ¿Qué diferencia existe en los niveles de gratitud según el grupo etario en pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021?
- ¿Cuál es la relación entre felicidad y reciprocidad en pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021?

- ¿Cuál es la relación entre felicidad y obligación moral en pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021?
- ¿Cuál es la relación entre felicidad y cualidad sentimental en pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Comparar la relación que existe entre felicidad y gratitud en adultos de 18 a 60 años en tiempos de pandemia en una urbanización del distrito Ate - Lima 2021.

1.3.2 Objetivos específicos

- Describir los niveles de felicidad de los pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021.
- Describir los niveles de gratitud de los pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021.
- Comparar los niveles de felicidad según el grupo etario de los pobladores de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021.
- Comparar los niveles de gratitud según el grupo etario de los pobladores de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021.
- Analizar la relación entre felicidad y reciprocidad en los pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito Ate - Lima en tiempos de pandemia en el año 2021.
- Analizar la relación entre felicidad y obligación moral en los pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito Ate - Lima en tiempos de pandemia en el año 2021.

- Analizar la relación entre felicidad y cualidad sentimental en los pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito Ate - Lima en tiempos de pandemia en el año 2021.

1.4 Justificación e importancia del estudio

1.4.1 Justificación teórica

A nivel teórico, la presente investigación estudia la relación entre la felicidad y la gratitud en tiempos de pandemia, además de dejar información pertinente sobre estas variables en una población que vive una crisis con características que desconocían. Al respecto, Deschamps et al. (2020) encontraron, luego de recopilar evidencia sobre felicidad y salud, que el bienestar psicológico se encuentra asociado a comportamientos de salud restaurativa, es decir, aquellas personas con altos niveles de felicidad y bienestar desarrollan conductas más sanas y contribuyen a su propia mejoría. Es por esto que cuando la ONU redactó los 17 objetivos de Desarrollo Sostenible, que buscan reducir la pobreza, la inequidad y proteger el planeta para 2030, su principal intención es promover felicidad y bienestar mediante investigación y estudios científicos basados en evidencia y encuestas en todo el mundo. La presente investigación se suma a estas intenciones.

Por otro lado, Bernabé (2014) resaltó la diferencia entre apreciación y gratitud a partir de la atención que presta el sujeto al recibir un don anhelado; según este autor, en la apreciación se focaliza en el objeto recibido y en la gratitud en el agente dador. Así mismo, el religioso, antropólogo y psicólogo Steindl-Rast (2013) precisó que “no es la felicidad la que nos hace agradecidos, es la gratitud la que nos hace felices”. Esta frase es el punto de partida para su reflexión sobre un estilo de vida grato, pero este regalo constante de la vida y el sentimiento de agradecer implica, para él, una fuente. Por tanto, aquellas personas que experimentan gratitud en sus vidas de manera

constante tendrían en ellas esta mirada existencial diferente sobre algo o alguien superior a quién estar agradecidas. Por esta razón, el presente estudio se dispone a recopilar datos sobre esta variable, a fin de motivar su discusión e investigación.

1.4.2 Justificación práctica

Para la práctica psicológica, es fundamental reaccionar ante la crisis promoviendo habilidades emocionales y afectivas positivas como la felicidad y la gratitud, a fin de prevenir la patología mental y su respectivo tratamiento. Bernabé (2014) recopiló diversas investigaciones (Peterson & Seligman; Kashdan, Uswatte & Julian, y Linley & Joseph) sobre el papel existencial de la gratitud que explican que darle propósito y sentido al sufrimiento vivido permite que el ser humano pueda sentir gratitud, no del desastre que le aconteció sino de aquello que aprendió a partir de la tragedia. Por otro lado, se encuentra la característica predictora de felicidad, bienestar y salud que trae la práctica de la gratitud a través del fortalecimiento de las relaciones sociales como factor protector prosocial (McCullough et al., 2008, como se citó en Bernabé, 2014).

Por lo antes mencionado, la presente investigación pretende informar sobre felicidad, gratitud y su relación en pandemia y como estas variables pueden ser advertidas como relevantes para el ser humano al enfrentar temporadas de dificultad. Así como Seligman (2011) propuso la inclusión y el desarrollo de emociones positivas en terapia y con comunidades; de la misma manera este trabajo se dispone a promover procedimientos que las incluyan.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre felicidad y gratitud en personas de 18 a 60 años en tiempos de pandemia en una urbanización del distrito Ate - Lima 2021.

1.5.2 Hipótesis específicas

- No existe diferencia significativa en felicidad por grupo etario en los pobladores de una urbanización del distrito Ate - Lima en tiempos de pandemia en el año 2021.
- No existe diferencia significativa en gratitud por grupo etario en los pobladores de una urbanización del distrito Ate - Lima en tiempos de pandemia en el año 2021.
- Existe una relación positiva y significativa entre felicidad y reciprocidad en los pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito Ate - Lima en tiempos de pandemia en el año 2021.
- Existe una relación positiva y significativa entre felicidad y obligación moral en los pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito Ate - Lima en tiempos de pandemia en el año 2021.
- Existe una relación positiva y significativa entre felicidad y calidad sentimental en los pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito Ate - Lima en tiempos de pandemia en el año 2021.

1.6 Variables

1.6.1 Variable 1: Felicidad

Es definida por Alarcón (2006) como un sentimiento de plenitud que experimenta una persona al obtener un objeto deseado, objeto que puede ser de todo tipo de valor y concepción. Asimismo, agrega que estas sensaciones pueden ser experimentadas solo por dicha persona y que esto le imparte una cualidad individual. De manera importante se señala que la felicidad es un estado y, por tanto, tiene un tiempo de duración que puede variar entre los que la experimentan.

1.6.2 Variable 2: Gratitud

Cuando se estudia a la gratitud desde una perspectiva psicológica se descubre que se trata de una respuesta emocional ante la recepción de un favor, obsequio o deseo, y que esta reacción se exterioriza a través del agradecimiento. A nivel cognitivo, se procesa esta acción bondadosa como positiva y, dependiendo de la escala de valores del sujeto receptor del favor, tendrá una calificación (Blumenfeld, 1962, como se citó en Alarcón & Caycho, 2015).

1.6.3 Operacionalización de las variables

A continuación, se presentan las Tablas 1 y 2, en las que se aprecia la operacionalización de las variables felicidad y gratitud, con sus respectivas dimensiones y los ítems que miden cada una de ellas a través del nivel de respuesta en una escala Likert.

Tabla 1

Operacionalización de variable felicidad

Variable 1: Felicidad			
Conceptualización de la variable: “Estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado” (Alarcón, 2006, p.101)			
Variable	Dimensiones	Ítems	Escala Likert
Felicidad	Sentido positivo de la vida	11 ítems: 2, 7, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 26.	Total acuerdo = 5, De acuerdo = 4, Ni acuerdo ni desacuerdo = 3, En desacuerdo = 2, Total desacuerdo = 1
	Satisfacción con la vida	6 ítems: 1, 3, 4, 5, 6, 10.	Total acuerdo = 5 - De acuerdo= 4 - Ni acuerdo Ni desacuerdo= 3 - En desacuerdo = 2 - Total desacuerdo = 1

Realización personal	6 ítems: 8, 9, 21, 24, 25, 27.	Total acuerdo = 5, De acuerdo = 4, Ni acuerdo ni desacuerdo = 3, En desacuerdo = 2, Total desacuerdo = 1
Alegría de vivir	4 ítems: 12, 13, 15, 16.	Total acuerdo = 5, De acuerdo = 4, Ni acuerdo ni desacuerdo = 3, En desacuerdo = 2, Total desacuerdo = 1

Tabla 2:*Operacionalización de variable gratitud***Variable 2: Gratitud**

Conceptualización de la variable: “La gratitud es un comportamiento afectivo que manifiesta una persona motivada por el beneficio recibido. Este actúa como estímulo motivador para comportarse pro-socialmente con el benefactor” (Alarcón, 2014, p. 1522)

Variable	Dimensiones	Ítems	Escala
Gratitud	Reciprocidad	9 ítems: 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17.	Total acuerdo = 5, De acuerdo = 4, Ni acuerdo ni desacuerdo = 3, En desacuerdo = 2, Total desacuerdo = 1
	Obligación moral	7 ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 18.	Total acuerdo = 5, De acuerdo = 4, Ni acuerdo ni desacuerdo = 3, En desacuerdo = 2, Total desacuerdo = 1
	Cualidad sentimental	2 ítems: 6, 11.	Total acuerdo = 5, De acuerdo = 4, Ni acuerdo ni desacuerdo = 3, En desacuerdo = 2, Total desacuerdo = 1

Capítulo II: Marco Teórico

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

Bericat (2020), en su investigación “¿Son las personas mayores tan felices como las jóvenes? Limitaciones metodológicas de los análisis de regresión”, buscó describir cuál es la relación entre edad y felicidad, haciendo uso de la data de 27 países en los años 2006 y 2012 de la Encuesta Social Europea; concluyó que los niveles de felicidad se presentan más altos entre los 15 y 35 años, para luego descender desde los 35 hasta los 54, repuntar un poco hacia los 55 a 74 años y, finalmente, descender a partir de los 75 años. Asimismo, se comprueba que la influencia de la edad en la felicidad es mínima si se la compara con aspectos mucho más relevantes como los factores sociales, recursos económicos, salud, sentido o propósito de vida.

Wang (2020), en su investigación “College students’ trait gratitude and subjective well-being mediated by basic psychological needs”, estudió cuál es el efecto que tiene la gratitud sobre el bienestar subjetivo y si esta relación influye en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Wang evaluó a 481 universitarios en gratitud rasgo, satisfacción de necesidades psicológicas básicas y bienestar subjetivo. Como resultado encontró que los tres constructos correlacionan de manera significativa y que la gratitud es ciertamente una variable que predice el bienestar subjetivo y, por tanto, hace a las personas más felices a través de pensamientos más positivos, relaciones sólidas y mejores expectativas de vida.

Auné et al. (2017), en su estudio “Efectos del género y la educación en la felicidad en adultos argentinos”, buscaron describir la relación que tienen el género y

el nivel educativo con la felicidad en adultos. Para esta labor hacen uso de la Escala de felicidad de Lima, de Alarcón, de la adaptación argentina y la aplican en tres muestras diferentes de 200 personas cada grupo, considerando el nivel educativo y un porcentaje femenino del 50%. Los resultados señalan que tener un mayor nivel educativo y ser del género femenino evidencian mayores niveles de felicidad; asimismo, contar con altos puntajes en sentido de la vida interno y sentido de la vida externo correlaciona significativamente con felicidad sin diferencias de género.

Baptista et al. (2016), en su investigación “What are people saying when they report they are happy or life satisfied”, estudiaron la asociación entre la satisfacción con la vida y la felicidad en una muestra de 409 participantes: 138 varones y 271 mujeres, con edades en promedio de 25 años. Para tales fines exploran los constructos: satisfacción con la vida, felicidad, bienestar subjetivo, felicidad eudaimónica y felicidad hedónica, haciendo uso de los siguientes instrumentos respectivamente: Cantril’s self anchoring striving scale, Happiness thermometer, Satisfaction with life scale, Flourishing scale y Scale of positive and negative experience. El estudio concluyó que los informes globales de satisfacción vital y felicidad estaban altamente correlacionados y fueron predichos por las mismas variables; además, la satisfacción con la vida fue predicha principalmente por el bienestar subjetivo, es decir, la evaluación cognitiva global de la vida en un 36% y los informes de felicidad fueron predichos principalmente por el modelo hedónico, 38%.

Arya y Khandelwal (2014), en el artículo “*Inculcating gratitude: An experimental investigation of gratitude and subjective happiness in daily life*”, mostraron los resultados de implementar prácticas de gratitud en un grupo de 60 adolescentes por graduarse entre las edades de 17 y 20 años. Para ello, hicieron uso de The Subjective Happiness Scale, The Positive and Negative Affect Schedule y The

Gratitude Questionnaire-Six-Item Form en dos grupos; a uno de ellos se les pidió que escriban un diario por dos semanas de cinco cosas que agradecen cada día y al otro grupo se le pidió tan solo que escriban cinco cosas que les sucedan. Después de dos semanas, los resultados arrojaron lo siguiente: *“In order to test the effectiveness of the intervention, both the groups were compared on their scores of gratitude pre and post intervention. The post intervention gratitude scores of the experimental group were significantly higher than the control group”* [Para probar la efectividad de la intervención, ambos grupos fueron comparados en sus puntuaciones de gratitud antes y después. Las puntuaciones de gratitud posteriores a la intervención del grupo experimental fueron significativamente más altas que las del grupo de control] (p. 2). Por tanto, concluyeron que: *“Frequent experience of positive emotion such as gratitude has an impact on the balance of positive to negative affect leading to greater life satisfaction”* [La experiencia frecuente de emociones positivas como la gratitud tiene un impacto en el equilibrio del afecto positivo y negativo que conduce a una mayor satisfacción con la vida] (p. 3).

2.1.2. Antecedentes nacionales

Valle (2021), en su investigación *Felicidad y apoyo social en enfermeras en situación de aislamiento domiciliario de un hospital público de Lima*, buscó determinar la relación entre dichos constructos en enfermeras mayores de 60 años o con enfermedades crónicas que se encuentran en confinamiento debido a su estado vulnerable ante el virus Covid-19. Valle evaluó a 132 enfermeras con la Escala de felicidad de Lima (Alarcón, 2006) y el Cuestionario de apoyo social percibido - MOS, y concluyó que la muestra presenta altos niveles de felicidad en cada una de las dimensiones y niveles altos a medios en apoyo social de su círculo familiar y de amistades. Así, pues, ambas variables se correlacionan positiva y significativamente,

sobre todo, en la dimensión instrumental de apoyo social y satisfacción con la vida y realización personal de felicidad.

La encuesta Global Advisor en 27 países titulada: “Felicidad global 2020 ¿Qué hace feliz a la gente en la Era del COVID-19?” (citada en Boyon, 2020) describió que la felicidad promedio global tan solo bajó 1% en comparación al año 2019; sin embargo, algunos países incrementaron la cantidad de adultos muy felices en un 5% a más, tales como China, Rusia, Malasia y Argentina; mientras otros países como Perú, Chile y México redujeron considerablemente su porcentaje de adultos que se consideran muy felices. En el caso de Perú, específicamente se redujo en 26 puntos porcentuales, quedando en tan solo un 32% de adultos que se consideran muy felices.

Morales (2019), en su trabajo de investigación *La pedagogía Waldorf y el desarrollo de la inteligencia espiritual en el nivel primario*, buscó determinar si la metodología educativa Waldorf, a través del arte en el nivel primaria, sienta bases para el fortalecimiento de la inteligencia espiritual. Concluyó que la *inteligencia espiritual* es la capacidad que permite sentir felicidad, gratitud, compasión y paz interior que amplían el pensamiento crítico en cuestiones existenciales, cualidades que correlacionan significativamente con las que desarrolla la pedagogía Wladorf en el ámbito espiritual.

Concepción et al. (2018), en su estudio *Medición de la felicidad en profesores de dos centros educativos de Lima*, buscaron relacionar las fortalezas de carácter y el nivel de felicidad haciendo uso del Workplace Perma-Profiler y el VIA-IS 120, instrumentos que se aplicaron en dos instituciones educativas a dos grupos de 37 y 50 maestros, respectivamente, con el fin de aumentar la productividad trabajando las fortalezas de carácter requeridas para tener un personal más feliz. En el colegio 1 obtuvieron que las fortalezas bondad, amor por el aprendizaje, gratitud y amor eran las

que más resultaban asociadas con felicidad, y en el colegio 2 fueron humor, creatividad, equidad y juicio. En conclusión, no se halló mayor relación entre las fortalezas de carácter y el bienestar general en el trabajo ni con los Pilares Perma.

Bonifacio et al. (2018), en su investigación *El nivel de felicidad de los trabajadores agrícolas en el Perú: un estudio descriptivo*, buscaron determinar el nivel de felicidad de los trabajadores agrícolas en Ica (Perú) y cómo influyen en esta población el género, estado civil, edad, hijos, provincia, entre otros. Para este estudio se hizo uso del instrumento Pemberton Happiness Index, que evalúa felicidad con bases en el bienestar integrativo, bienestar general y perspectivas eudaimónica y hedonista; se evaluó a 382 personas. Hallaron que los niveles de felicidad son altos, con una puntuación promedio de 8.278, y que dentro de la muestra por provincias, Pisco obtuvo niveles significativamente más altos de felicidad que Chincha e Ica. Asimismo, el factor edad agrupado por generaciones, el factor género, el factor hijos y el factor estado civil no reportaron diferencias significativas en promedio, mas sí lo registraron los factores satisfacción económica y “estar rodeado de personas que tú quieres y te quieren” como factores que pronostican mayor felicidad.

Alarcón y Caycho (2015), en el artículo “Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios en Lima Metropolitana”, analizaron la relación entre gratitud y felicidad haciendo uso de la Escala de felicidad de Lima y la Escala de gratitud, ambas de Alarcón, en una muestra de 300 personas (147 varones y 153 mujeres). Los resultados arrojaron que la gratitud se correlaciona positiva y significativamente con la felicidad. Destacan que reciprocidad y obligación moral, factores de gratitud, se correlacionan de manera significativa con felicidad en los factores sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida y realización personal.

Asimismo, no se encontraron diferencias significativas en la relación gratitud-felicidad entre géneros.

2.2. Bases teóricas

El estudio de la felicidad se remonta a las más antiguas civilizaciones, de las que se han heredado ciertos lineamientos por los cuales abordarlas; sin embargo, al día de hoy es la psicología positiva la que se ha encargado de organizar las teorías y estudiarlas bajo un foco científico, que es el que se busca. Con respecto a la gratitud, es una conducta o cualidad positiva que más bien ha atraído la atención de investigadores en las últimas décadas, ya que antes ha sido más vista ligada a la filosofía y espiritualidad, pero que en los últimos años está adquiriendo notable importancia para las disciplinas positivas.

En los siguientes apartados se realizará una aproximación a la psicología positiva para entender la estructura que ha tomado el constructo felicidad a partir de ella; luego, se hará una aproximación al estudio de la misma y sus distintas conceptualizaciones.

2.2.1 Psicología positiva

Martin Seligman fue quien la propuso en 1998, cuando era presidente de la Asociación Americana de Psicología. Su intención era ofrecer otra perspectiva a la línea de investigación psicológica de entonces, que se enfocaba tan solo en las patologías. Seligman planteó comenzar a estudiar el bienestar y todo aquello que promueve que el ser humano se encuentre sano, para realmente poder trabajar en la prevención de la enfermedad. Asimismo, en la recopilación que hace sobre psicología positiva describe la importancia que encuentran varios autores en ponerle nombre a estas emociones positivas que no solo deben estudiarse, sino ser nombradas. Las emociones positivas

vienen a ser todas aquellas que generan placer, como, por ejemplo, la alegría y la gratitud (Hervás, 2009).

La psicología positiva que instituyó Seligman tiene dos propuestas hasta la fecha: la teoría inicial, que está enfocada en la felicidad, y la actualización de esta teoría, que se enfoca en el bienestar (Seligman, 2011). A continuación, se profundiza en ambas teorías dentro de la psicología positiva como punto de partida para el estudio de la variable felicidad.

La teoría de la felicidad auténtica. La primera propuesta que hizo Seligman en el 2002, a través del libro *Auténtica felicidad*, dispuso que el tema de la psicología positiva se centraba en la felicidad, que a su vez se componía de la emoción positiva, el compromiso y el sentido; y que esta se debía medir a través de la satisfacción que sentía cada persona con respecto a estos aspectos. Lo que se buscaba entonces era ayudar a las personas a sentirse cada vez más satisfechas con su vida para poder ser más felices. Sin embargo, esta teoría tuvo críticas muy objetivas, como que esta propuesta insertaba en la felicidad los conceptos de compromiso y sentido de la vida, y que estos conceptos no podían estar tan solo dentro de felicidad, pues si bien tenían relación, no podía ser absoluta. Así mismo, medir la satisfacción con la vida no resulta objetivo, ya que se probó que las personas responden esa pregunta con un 70% de referencia a cómo se sienten en ese preciso momento, y el estado de ánimo no puede predecir felicidad (Seligman, 2002; Seligman, 2011).

Teoría del bienestar. En el año 2011 y atendiendo a las críticas que recibió su primera propuesta de psicología positiva, Seligman actualizó su teoría y se centró en el bienestar; la felicidad es parte de la ecuación, pero el bienestar es mucho más que la felicidad. Por tanto, propuso cinco elementos que hacen crecer el bienestar: (a) emoción positiva, (b) compromiso, (c) sentido (los elementos iniciales en su primera propuesta),

(d) relaciones positivas, y (e) logro. Estos elementos brindan bienestar, el ser humano los escoge para su vida con libertad y no dependen de los otros elementos. Seligman llama *floreecer* al desarrollo de estos cinco elementos, y es la meta en esta teoría que es a la que se dedica en la actualidad la psicología positiva (Seligman, 2011).

En las dos teorías, Seligman hace una lista de 24 fortalezas que en la teoría de la felicidad auténtica se encuentran solo vinculadas al compromiso y en la teoría del bienestar están vinculadas a los cinco elementos. Entre estas encontramos a la gratitud, directamente relacionada con el bienestar en el área de trascendencia y espiritualidad (Seligman, 2002; Seligman, 2011).

Explicada la propuesta de Seligman con respecto a la felicidad en la evolución de sus teorías en psicología positiva, se pasa a describir distintas y similares conceptualizaciones y corrientes filosóficas que la estudian.

2.2.2. Felicidad

Diversos autores a lo largo de los años han tratado de estudiar desde distintas aproximaciones la felicidad; es así que en la década anterior se logra una aproximación teórica amplia que engloba las definiciones más sólidas: bienestar subjetivo, bienestar psicológico, hedonismo y eudemonía (Boniwell & Ayers, 2013, citado en Muratori et al., 2015).

A. Bienestar para Exponer Felicidad. Son varios los autores que no solo relacionan directamente el bienestar con la felicidad, sino que no hacen grandes diferencias entre el bienestar subjetivo y la felicidad. Tal es el caso de Alarcón (2006), que define la felicidad como “un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado” y que en la construcción de la Escala de Felicidad de Lima señala que los términos felicidad y *subjective well-being* pueden ser intercambiables, por los factores que conllevan. Por otro lado y como

antes se ha expuesto en los cambios que hace Seligman (2011) a la teoría de la psicología positiva, la felicidad vendría a ser producto del bienestar que es alcanzado a través del desarrollo de sus elementos: emociones positivas, compromiso, relaciones significativas, propósito y logro.

Asimismo, no podemos hablar de felicidad sin mencionar las dos perspectivas que nacen de corrientes filosóficas y que brindan un camino para el actual estudio de la psicología positiva. La perspectiva hedonista y la perspectiva eudaimónica.

B. Corrientes filosóficas del constructo felicidad.

Perspectiva hedonista de la felicidad. Se enfoca en atribuir la felicidad o el bienestar del ser humano en la búsqueda de placer y en la acción evitativa de todo aquello que no se lo cause (Peterson et al., 2005, como se citó en Velázquez, 2020); en el caso de que se presenten conflictos o momentos difíciles, estos afectarán directamente la felicidad hedonista, se centrarán en la adquisición de los deseos y necesidades de cada individuo, los cuales tendrán como resultado felicidad a corto plazo y esta menguará a medida que se va alejando el momento de la satisfacción de la necesidad. Cabe mencionar que en esos cortos momentos el sentimiento de felicidad será intenso (Sanfeliciano, 2018).

Perspectiva eudaimónica de la felicidad. Aristóteles es quien la define y señala que toda acción e intención humana deviene del propósito de vida de tal persona y que es a través de ese propósito que se logrará una vida significativa y, por lo tanto, la anhelada felicidad (Aristóteles, 1993, como se citó en Velázquez, 2020). Es decir, aunque nuestras acciones no terminen con la obtención de la felicidad inmediata, sí pueden ser en suma peldaños que son parte de conseguir aquello que anhelamos en la vida, como la búsqueda del desarrollo personal, que será todo un proceso y muchas veces incluso tendrá aspectos desagradables, pero la motivación estará en la meta. Es

una felicidad a largo plazo que se mide haciendo un análisis de lo que se ha logrado y cómo va evolucionando cada persona con respecto a las metas marcadas (Sanfeliciano, 2018).

En resumen, la felicidad siempre ha sido motivo de pensamiento y estudio; sin embargo, en la psicología ha sido la corriente positiva la que le ha dado especial importancia, de modo que se ha dedicado a organizar lo antes dicho por otros autores que la tuvieron en cuenta y la ha tomado como uno de los indicadores principales para el logro del bienestar en el ser humano (Gancedo, 2008; Linley et al., 2006, citados en Lupano & Castro, 2010).

2.2.1. Gratitud

Según Alarcón (2014), la gratitud es una emoción positiva que siente una persona al recibir un favor. Asimismo, señala que no está necesariamente relacionada con el momento presente, ya que al pasar el tiempo la persona beneficiada no suele olvidarlo. Se trata en sí de un impacto afectivo que protagonizan dos o más personas, en el que el sujeto beneficiado aprende de la bondad del otro. Esta definición de Alarcón resume muchas de las definiciones sobre gratitud y se observa, además, desde un análisis más práctico las tres acciones base que generan gratitud (Bernabé, 2014):

- Se ha recibido un beneficio
- Este beneficio ha sido dado con una motivación benevolente
- Este beneficio es anhelado por aquel que lo ha recibido.

Desde una mirada simplista, podrían aceptarse estos elementos; sin embargo, otras teorías agregan situaciones que generan gratitud como, por ejemplo, en tiempos difíciles, de sufrimiento, en los que no se tiene control sobre las circunstancias, las personas agradecidas se encuentran con niveles mayores de gratitud después de pasar

por alguna desgracia. Por poner un ejemplo, está la propuesta de crecimiento postraumático que propone Seligman (2011) después de trabajar con veteranos.

A. Teoría moral contemporánea. Según Fitzgerald (1998, como se citó en Bernabé, 2014), esta teoría titula a la gratitud como una emoción moral e identifica en ella tres formas en las que se presenta:

1. La gratitud es un sentimiento de apreciación por un objeto o persona.
2. La gratitud es un sentimiento de buena voluntad hacia un agente externo u objeto.
3. Una disposición a actuar que proviene de la apreciación y la buena voluntad.

Sobre estas definiciones de sentimiento en las que la teoría moral contemporánea coloca a la gratitud, Fitzgerald argumentó que la gratitud es una virtud, poniéndola por encima de la clasificación de sentimiento y se basa en que muchas veces se presenta gratitud hacia aquellos que nos han hecho daño o hacia alguien a quien uno mismo ha ayudado, dándole así valores morales superiores y dignos de estudiar.

B. Paradigma existencial. Desde un punto de vista existencialista, no se puede excluir a los agentes que propician una respuesta de gratitud. Entendido de manera simple, este agente sería el prójimo, pero en un análisis más profundo se menciona a entes superiores como Dios o el universo, por citar algunos. Cabe precisar que este agente exterior al propio ser es el que delimita la diferencia entre el simple hecho de apreciar lo bueno que uno tiene y agradecer a alguien por ello. Asimismo, existe la respuesta de gratitud ante la adversidad y situaciones displacenteras que finalmente terminan provocando gratitud, debido a que brindan sentido a la vida y sirven para explicar la propia existencia (Bernabé, 2014).

C. Teoría de la inteligencia espiritual. Al investigar el aspecto espiritual, el constructo gratitud aparece como cualidad en la teoría de la *inteligencia espiritual* (IES). Morales (2019) expuso que el planteamiento de la inteligencia espiritual parte de la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, que la llama inteligencia existencial, y en la que describe que esta inteligencia le permitiría al ser humano situarse satisfactoriamente a nivel interno y externo para responder preguntas de motivo existencial. Estos planteamientos tendrían respuestas tanto religiosas como no religiosas, aunque sí espirituales. Desde esta perspectiva de IES, Arias y Lemos (2015) ubicaron a la gratitud dentro del componente afectivo de la misma. Es decir, uno de los sentimientos que provoca la espiritualidad.

D. Práctica de la gratitud y sus beneficios a nivel bienestar y salud. En la actualidad, estudiar y hablar de gratitud se ha vuelto muy relevante. Brown (2016) definió a la gratitud como el antídoto contra el temor a la dicha, es decir, la gratitud como llave para ser feliz. Esto basado en las investigaciones que hace de manera constante al estudiar la vulnerabilidad. Según los datos que recolectó, las personas que estaban siempre abiertas a la dicha hablaban de la importancia de ser agradecidas.

La psicoterapeuta Amy Morin (2015) recopiló los beneficios basados en evidencia de la práctica diaria de gratitud. Se comprueba que ser agradecido promueve la salud física no solo alterando la percepción del dolor de las personas enfermas, sino agregando cuidados como hacer ejercicio e ir regularmente al médico por chequeos de rutina. Así también contribuye a la mejora del sueño, disminuye el estrés y genera mayores probabilidades de superar trauma psicológico. Por tanto, practicar la gratitud de manera diaria podría enlistarse en acciones como llevar un diario de gratitud, poner señales de gratitud cerca en casa o donde se encuentre la persona para recordar los

motivos por los que se encuentra agradecida, hacer un frasco de gratitud en el que los miembros de la familia puedan depositar pensamientos para luego compartirlos.

En resumen, las distintas perspectivas o teorías que se han planteado entender el constructo gratitud describen de manera sencilla las conductas y condiciones para que se provoque la gratitud; sin embargo, un análisis más profundo hace ver que, en su mayoría, los autores notan esta característica en que la gratitud no solo se presenta al recibir un bien anhelado, sino también ante la adversidad y en situaciones displacenteras. Esta última característica la convierte en un constructo complejo, pero con mayor potencial para su estudio.

2.3. Definición de términos básicos

2.3.1. Felicidad

Constituye un estado de satisfacción plena producida al tener una experiencia placentera, entendida desde una perspectiva hedonista. Así mismo, esta experiencia no será igual de placentera para cada ser humano; por lo tanto, esta perspectiva también corresponde a una cualidad subjetiva de este constructo. Lo que hace feliz a algunas personas no necesariamente logra lo mismo en otras. A esto debemos agregarle el estado de ánimo, que es cambiante y depende de factores tanto internos como externos; además, será parte importante considerar cuál es la percepción que tiene el individuo de su vida, qué tan satisfecho se siente con sus logros, su propósito de vida y lo que ha alcanzado (Cuadra & Florenzano, 2003).

2.3.2. Gratitud

Según el *Diccionario de la lengua* (RAE, 2020), “la gratitud es un sentimiento que obliga a una persona a estimar el beneficio o favor que otra le ha hecho o ha querido hacer, y a corresponderle de alguna manera”. Son varios los autores que definen gratitud en un sentido muy similar; por tanto, se añade una definición más profunda hecha por

Sansone y Sansone en el 2010, según la cual la gratitud es la apreciación de lo que es valioso y significativo para cada individuo y representa un estado general de agradecimiento y aprecio. Esta definición propuesta trasciende los matices interpersonales atribuidos al término y permite un significado más inclusivo.

2.3.3. Pandemia

Según el diccionario *Dicciomed*, pandemia significa “enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región”. Es por ello que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró a la pandemia por Covid-19 una emergencia de salud pública y se hizo uso del término pandemia, ya que hasta esa fecha se había extendido por varios países y continentes, y afectado a muchas personas (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2020).

Capítulo III: Diseño Metodológico

3.1 Métodos y alcance de la investigación

A continuación, se enlista todo lo que compete a la metodología de la investigación que se ha empleado en el presente trabajo, desde la direccionalidad hasta su diseño, población y muestra.

3.1.1 Direccionalidad de la investigación

La presente investigación adopta una direccionalidad con un enfoque cuantitativo, con un método de investigación hipotético deductivo, pues plantea una hipótesis y luego la comprueba mediante instrumentos idóneos para la medida de los constructos por estudiar y comparar, siguiendo las fases de explicación, integración e interpretación de los resultados (Gutiérrez, 2017).

3.1.2 Enfoque de investigación

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, porque busca estudiar variables determinadas para medirlas y cuantificarlas haciendo uso de métodos que así lo permitan, como el muestreo y técnicas estadísticas (Ñaupás et al., 2014).

3.1.3 Tipo de investigación

El presente estudio es una investigación básica porque sirve de punto de partida para la investigación aplicada (Ñaupás et al., 2014). Asimismo, según su aproximación a las fuentes de información, es primaria, ya que se evaluará directamente a una población determinada para analizar la relación de las variables; por tanto, también es una investigación de campo y sobre la base de encuestas.

3.1.4 Nivel de investigación

El nivel es no experimental, ya que no se busca controlar las variables por estudiar (Ñaupas et al., 2014); transversal, debido a que se encargará de estudiar variables en un tiempo específico y determinado (Hernández et al., 2014) y correlacional por el enfoque establecido por el tratamiento de las variables.

3.1.5 Diseño de la investigación

Es correlacional bivariado, pues busca describir la relación entre dos variables, felicidad y gratitud, en el contexto de la pandemia por Covid-19 en el año 2021. Se procederá a evaluar a la muestra de primera mano en cada una de las variables para luego analizar la relación que pueden tener ambas variables (Hernández et al., 2014).

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población hace referencia a las unidades elementales del muestreo, es decir, quiénes van a ser el objeto de estudio, así como en dónde se encuentran dichos elementos y el momento histórico en que se van a estudiar (Ñaupas et al., 2014). Dicho esto, la población para el presente estudio fueron adultos de 18 a 60 años que residían en la urbanización Agrupamiento Residencial Salamanca de Monterrico en el distrito de Ate, en la provincia de Lima del país Perú, durante el mes de agosto del año 2021, en el segundo año de la pandemia por Covid-19. Es de importancia señalar que el cálculo aproximado de la población en la urbanización Salamanca de Monterrico es de 9360 habitantes para el correspondiente cómputo de la muestra.

3.2.2 Muestra

A continuación, se explica el tipo de muestreo elegido, el tamaño de la muestra con el cálculo correspondiente y los criterios de inclusión y exclusión.

A. Tipo de muestreo. Debido a la coyuntura de la pandemia y al estar prohibidas las reuniones sociales y demás facilidades para acceder a poblaciones diversas, el tipo de muestreo fue no probabilístico, utilizando criterios de conveniencia, accesibilidad y cercanía.

B. Tamaño de muestra. El tamaño de la muestra fue calculado bajo la siguiente fórmula, de la que resultó una muestra de 370 pobladores a los que se debía de encuestar.

$$\text{Tamaño de la muestra} = \frac{\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2}}{1 + \left(\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2 N}\right)}$$

Donde:

- N: 9360 (tamaño de la población)
- e: 5% (margen de error)
- z: 95% (nivel de confianza)

Finalmente, durante la recolección de datos se contó con 374 pobladores entre 18 y 60 años, residentes en Salamanca de Monterrico durante el mes de agosto del año 2021. Cabe mencionar que para la presente investigación tan solo se recabaron datos personales de los encuestados, tales como edad y residencia en la urbanización de Salamanca, y para fines descriptivos de las variables se procedió a dividir la muestra por grupo etario según la clasificación del desarrollo humano (Papalia et al., 2012). Por tanto, de 18 a 20 años se consideran adolescencia, de 20 a 40 años adultez temprana y de 40 a 60 adultez intermedia.

C. Criterios de inclusión y exclusión.

Inclusión

- Adultos de 18 a 60 años.
- Residentes de la urbanización Salamanca de Monterrico, Ate, Lima.
- Dispuestos a colaborar con la investigación.
- Que tengan dispositivos tecnológicos para ser evaluados de manera virtual.

Exclusión

- Personas menores de 18 años o mayores de 60 años.
- Que vivan fuera de la urbanización Salamanca de Monterrico, Ate, Lima.
- Adultos que no deseen participar.
- Sin acceso a medios virtuales para realizar las encuestas.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**3.3.1 Técnica**

Para la recolección de datos se hizo uso de pruebas estandarizadas para medir felicidad y gratitud configuradas en una encuesta de Google Forms, en la que también se encontraba el consentimiento informado y la recopilación de datos como edad y lugar de residencia.

3.3.2 Instrumentos de recolección de datos**A. Escala de felicidad de Lima**

- Nombre: Escala de felicidad de Lima
- Autor: Reynaldo Alarcón
- Objetivo: Determinar el nivel de felicidad
- Aplicación: Jóvenes y adultos
- Administración: Individual o colectiva

- Duración: 10 minutos aproximadamente
- Ítems: 27
- **Dimensiones:**
 - Sentido positivo de la vida: este factor va a estudiar el grado de felicidad que reflejan actitudes y experiencias al rechazar enunciados depresivos, de fracaso o pesimismo.
 - Satisfacción con la vida: evalúa la satisfacción por lo que un individuo ha logrado y cómo se percibe sobre la posición que tiene en la vida.
 - Realización personal: evalúa la tranquilidad emocional con respecto a los logros obtenidos o trazados en su vida.
 - Alegría de vivir: evalúa de qué manera el individuo percibe el vivir, ya sea positiva o negativamente.
- **Validez.** Se estima mediante dos enfoques, estudiando la relación entre esta escala y variables de personalidad que correlacionan positiva y significativamente con felicidad. Es así que al correlacionarla con el Inventario de personalidad de Eysenck (1985), la escala correlaciona de manera positiva con extraversión, así como de manera negativa con neuroticismo, probando previas investigaciones. Asimismo, como segundo enfoque se ha hecho el análisis de validez factorial a cada ítem y se observa una alta saturación en cada uno (Alarcón, 2006).
- **Confiabilidad.** A nivel de coeficientes alfa de Cronbach (ver Tabla 3), la escala total presenta una elevada consistencia interna de .916, y en cuanto a cada uno de los ítems, los puntajes van entre .909 y .915, altamente significativos.

Tabla 3*Confiabilidad felicidad*

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,916	27

B. Escala de gratitud de Alarcón

- Nombre: Escala de gratitud de Alarcón
- Autor: Reynaldo Alarcón
- Objetivo: Determinar los niveles de gratitud en una persona
- Aplicación: Jóvenes y adultos
- Administración: Individual o colectiva
- Duración: 10 minutos aproximadamente
- Ítems: 18
- **Dimensiones:**
 - Reciprocidad: mide el sentido nuclear de la gratitud de corresponder el favor entregado con agrado.
 - Obligación moral: mide el componente ético, moral y cultural de agradecer por aquello que a uno se le ha dado.
 - Cualidad sentimental: mide el factor sentimental de agrado que nace de manera espontánea sin ninguna obligación ni contrato al recibir algo.
- **Validez:** Posee medidas de adecuación con altos valores, y a nivel de análisis factorial por componentes los tres factores explicaban un 55.20% de la varianza, lo que se considera un puntaje aceptable.

- **Confiabilidad:** A nivel de coeficiente alfa de Cronbach, la escala total presenta una elevada consistencia interna puntuando .903 y, de la misma manera, cada ítem posee elevada consistencia sin mayor varianza entre ellos.

Tabla 4

Confiabilidad gratitud

Alfa de Cronbach	Nº de elementos
,903	18

3.4 Procedimiento

Haciendo uso de todos los medios virtuales pertinentes, desde aplicativos como WhatsApp, Messenger, Facebook, Instagram hasta correo electrónico, se envió la encuesta digital para el presente estudio. Asimismo, se compartió la encuesta en grupos privados en Facebook de la comunidad de Salamanca para poder acceder a más personas. Una vez terminada la recolección de datos se descargó la base en Excel para ser exportada al programa estadístico SPSS, para el análisis correspondiente.

3.5 Análisis de datos

Para este proceso se hizo uso del programa estadístico SPSS, del cual se obtuvieron los parámetros estadísticos por interpretar. Se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk por ser la más poderosa para probar la distribución de las variables en la campana de Gauss (Nornadiah & Yap, 2010), así como la prueba de Levene, para la homogeneidad de varianza de las variables. Estas pruebas permitieron escoger el estadístico apropiado, que resultaron tanto no paramétricos como paramétricos, para los análisis correlacionales y comparativos.

3.6 Aspectos éticos

La presente investigación se realizó respetando los derechos de cada participante, garantizando su anonimato y con el compromiso de que los datos confiados solo serían utilizados para lo expuesto. Se realizó la encuesta de manera virtual, que tenía como introducción el consentimiento informado y la información pertinente del estudio. Así se garantizaba que solo pudieran continuar con la encuesta aquellas personas que aceptaban los términos de confidencialidad y que entendían la colaboración que estaban haciendo a nivel académico. Finalmente, el instrumento a modo virtual fue previamente aprobado por el departamento del Comité de Ética de la Universidad Continental.

Capítulo IV: Resultados

A continuación, se exponen los resultados de la investigación. Primero, se muestran los resultados descriptivos sobre los niveles de felicidad y gratitud en la población elegida. Como segunda sección se presentan los resultados comparativos según su rango etario y, finalmente, se expone el análisis correlacional del objetivo central de la investigación y demás relaciones pertinentes.

4.1 Análisis descriptivo

En la Tabla 5 se aprecia que los porcentajes de la población por nivel de felicidad son muy similares, donde la cantidad de pobladores en un nivel bajo de felicidad se encuentra ligeramente arriba con un 35.6% y una frecuencia de 133, seguido del nivel medio con un 32.4% y una frecuencia de 121, y con un 32.1% y una frecuencia de 120 en nivel alto de felicidad.

Tabla 5

Estadísticos descriptivos de los niveles de felicidad

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	133	35.6
Medio	121	32.4
Alto	120	32.1

En la Tabla 6 se observa que existe un mayor porcentaje de la población en un nivel bajo de gratitud con un 36.1% y una frecuencia de 135, seguido del nivel alto con un 32.6% y frecuencia 122 y, finalmente, el nivel medio con un 31.3% y frecuencia de 117.

Tabla 6*Estadísticos descriptivos de los niveles de gratitud*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	135	36.1
Medio	117	31.3
Alto	122	32.6

Dado el análisis descriptivo, se puede apreciar que los porcentajes y frecuencia por nivel de ambos constructos, felicidad y gratitud, son similares.

4.2 Análisis comparativo

En la Tabla 7 se aprecian los datos sobre la felicidad según el grupo etario, los cuales muestran una distribución normal, debido a que los coeficientes de Shapiro-Wilk no son significativos en el grupo etario adolescentes de 18 a 20 años ($p > .05$), lo cual es suficiente para hacer uso de estadística paramétrica.

Tabla 7*Análisis de la bondad de ajuste a la curva normal de Shapiro-Wilk de la felicidad según el grupo etario*

Variable	Grupo etario	S-W	gl	p
Felicidad	Adolescencia	.969	44	.270
	Aduldez temprana	.977	192	.003
	Aduldez media	.942	138	.000

Luego, se comparan las medias de la felicidad según grupo etario y con la prueba de Levene y se obtiene un coeficiente no significativo ($F = .124$, $p > .05$), por lo que se utilizará la prueba de ANOVA de un factor.

A continuación, en la Tabla 8 se muestra que no existen diferencias estadísticamente significativas en la felicidad según el grupo etario de los pobladores ($F = 1.690$, $gl = 2$ y 371 , $p > .05$). Es decir, que de los tres grupos etarios encuestados, ninguno se diferencia, todos poseen niveles similares de felicidad.

Tabla 8

Comparación de medias de la felicidad según el grupo etario

Variable	Grupo etario	N	Media	Desviación			
				típica	F	gl	p
Felicidad	Adolescencia	44	78.82	7.589	1.69	2	.18
	Adulthood temprana	192	80.24	7.930	0	371	6
	Adulthood media	138	81.29	8.539			

En la Tabla 9, los datos sobre gratitud según el grupo etario muestran una distribución normal, debido a que los coeficientes de Shapiro-Wilk no son significativos en el grupo etario adolescente ($p > .05$); por lo tanto, en el análisis comparativo se utilizará estadística paramétrica.

Tabla 9

Análisis de la bondad de ajuste a la curva normal de Shapiro-Wilk de la gratitud según el grupo etario

Variable	Grupo etario	S-W	gl	p
Gratitud	Adolescencia	.971	44	.322
	Adulthood temprana	.926	192	.000
	Adulthood media	.923	138	.000

Finalmente, la prueba de Levene tiene un coeficiente no significativo ($F = 1,567$ $p > .05$), por lo que se usará la prueba de ANOVA de un factor. En la Tabla 10 se muestra que no existen diferencias estadísticamente significativas en la gratitud según el grupo etario de los pobladores ($F = 2.797$, $gl = 2$ y 371 , $p > .05$). Es decir, que de los tres grupos etarios encuestados, ninguno se diferencia, todos poseen niveles similares de gratitud.

Tabla 10

Comparación de medias de la gratitud según el grupo etario

Variable	Grupo etario	N	Media	Desviación típica	F	gl	p
Gratitud	Adolescencia	44	62.77	9.472	2.797	2	.062
	Adulthood temprana	192	66.03	7.975		371	
	Adulthood media	138	65.58	8.258			

4.3 Análisis de correlación

En la Tabla 11, los datos de las variables de estudio muestran una distribución no normal, debido a que los coeficientes de Shapiro-Wilk son significativos ($p < .05$); por tanto, para los análisis de correlación se utilizará estadística no paramétrica.

Tabla 11

Análisis de la bondad de ajuste a la curva normal de Shapiro-Wilk de las variables de estudio

Variable	S-W	Gl	p
Felicidad	,976	374	,000
Gratitud	,937	374	,000
Reciprocidad	,949	374	,000
Obligación moral	,935	374	,000
Cualidad sentimental	,908	374	,000

En la Tabla 12 se observan los coeficientes de correlación de Spearman, para estadísticos no paramétricos, y muestra que existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre la felicidad y la gratitud, así como con sus dimensiones: reciprocidad, obligación moral y cualidad sentimental ($p < .05$); lo que significa que se prueba la hipótesis de las relaciones existentes y significativas entre felicidad y gratitud y, de la misma forma, entre felicidad y cada una de las dimensiones de gratitud.

Tabla 12

Coefficientes de correlación de Spearman de las variables de estudio

		Gratitud	Reciprocidad	Obligación moral	Cualidad sentimental
Felicidad	r_s	,394**	,289**	,305**	,112*
	p	.000	.000	.000	.030

Capítulo V: Discusión

A continuación, se exponen los resultados de la presente investigación contrastándolos con la evidencia existente desde los datos descriptivos y comparativos hasta los correlacionales que comprenden la pregunta central de la investigación y haciendo mención de las hipótesis propuestas y si finalmente fueron validadas o rechazadas.

A manera descriptiva, la población evaluada presenta niveles bajos de felicidad en un 35.6%, niveles medios en un 32.4% y niveles altos en un 32.1%. Estos porcentajes se pueden comparar con la encuesta global de Felicidad realizada por IPSOS en el año 2020 sobre la felicidad en pandemia, en la cual el Perú resultó con un 32% de adultos que se califican como muy felices. Si bien no se evaluó a la población con los mismos instrumentos, los niveles altos de felicidad del presente trabajo (32.1%) y el porcentaje de la encuesta de IPSOS (32%) resultan alentadores en cuanto al nivel de representación alcanzado en la muestra en una urbanización de Ate en comparación con el país.

Con respecto a la medida descriptiva de la variable gratitud, Wang (2020) constató, a partir de su investigación en estudiantes universitarios, que la gratitud predice bienestar subjetivo. Así también, Alarcón (2006) al crear la Escala de felicidad de Lima en su marco teórico relata que para él el constructo felicidad puede bien intercambiarse con el de bienestar subjetivo. De esta manera, se evidencian en diferentes estudios previos la relación de causalidad entre gratitud y felicidad. Volviendo a la medida descriptiva de gratitud, se encuentran porcentajes en los niveles bajo (36.1%), medio (31.3%) y alto (32.6%) de gratitud, muy similares a las medidas de los niveles bajo (35.6%), medio (32.4%) y alto (32.1%) del constructo felicidad,

medidas estadísticas que comprobarían al describir cada variable también sus niveles de relación. Dicho en otras palabras por Steindl-Rast (2013), “no es la felicidad la que nos hace agradecidos, es la gratitud la que nos hace felices”.

En cuanto a los resultados a nivel comparativo por grupo etario, Bericat (2020) encontró que los niveles de felicidad por edad incrementan ligeramente entre los 15 y 35 años, descienden entre los 35 y los 54 años para repuntar a partir de los 55 a los 74; de lo cual concluyó que la influencia de la edad en la felicidad es mínima. Por su parte, Bonifacio et al. (2018), al medir la felicidad en la ciudad de Ica, encontraron que el factor edad no reporta diferencias significativas. En la misma línea, la presente investigación se dividió en tres grupos de edad: 18 a 20 años adolescentes, 20 a 40 años adultez temprana y de 40 a 60 años adultez intermedia, y no se encontraron diferencias significativas en los niveles de felicidad. Se puede asegurar entonces que comparando así estudios en distintas poblaciones y segmentando en diferentes grupos etarios se prueba que el indicador edad no representa un predictor de felicidad. Así mismo, con respecto a la medida de gratitud tampoco se encontraron diferencias significativas por grupo etario. Se aprecia que si se siguen observando las similitudes en las características evaluadas de ambas variables, se sigue fortaleciendo su correlación. Se validan entonces las hipótesis específicas en la que el presente estudio advierte que no existen diferencias significativas por grupo etario en felicidad ni en gratitud, tal y como lo avalan previas investigaciones.

Finalmente, con respecto al análisis correlacional, Arya y Khandelwal (2014) realizaron un estudio experimental en el que implementan prácticas de gratitud; descubrieron que gratitud es un predictor de satisfacción con la vida y que brinda equilibrio positivo a la misma. Así también, Alarcón y Caycho (2015) elaboraron una investigación para encontrar la relación entre gratitud y felicidad en la ciudad de Lima,

la cual halló una correlación positiva y significativa entre ambas variables. Contrastando entonces con estos antecedentes se puede afirmar que la presente investigación, aun en tiempos de pandemia, sigue arrojando la relación positiva y significativa que encuentran distintos autores cuando estudian la relación entre felicidad, gratitud y las dimensiones de ambas; por lo tanto, aun en medio de la difícil coyuntura por Covid-19, la relación de las variables permanece. Así también, se puede enriquecer el paradigma existencial (Bernabé, 2014) al que se vincula la gratitud de manera constante, como, por ejemplo, cuando en momentos adversos las personas continúan dando gracias y, por tanto, esto siga contribuyendo a la felicidad de las mismas. Con estas últimas precisiones en cuanto a la correlación de las variables de estudio se valida la hipótesis general en la que se apuesta por la existencia de una correlación positiva y significativa entre felicidad y gratitud.

De la misma manera y así como otros autores antes también lo encontraron, se evidencia la correlación significativa y positiva entre la variable felicidad y las dimensiones de gratitud: reciprocidad, obligación moral y cualidad sentimental. De estas, obligación moral y reciprocidad son las más significativas, y aunque cualidad sentimental puntea un poco menos no deja de considerarse su relación positiva con el constructo felicidad.

Conclusiones

- La relación entre felicidad y gratitud en los pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en el 2021 resultó ser positiva y significativa en tiempos de pandemia. Es decir, aun en tiempos de extraordinaria crisis sanitaria y económica, de supresión de libertades y nueva normalidad, las personas felices son agradecidas y el contexto de riesgo por enfermedad no representa una influencia significativa en la correlación de estas variables.
- Asimismo, la relación entre cada dimensión de gratitud, reciprocidad, obligación moral y cualidad sentimental, con felicidad en los pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en el 2021 resultó ser positiva y significativa en tiempos de pandemia, probando de manera más minuciosa la fuerte relación entre los constructos estudiados en la presente investigación.
- Con respecto a felicidad y gratitud por grupo etario habiendo dividido a la población de 18 a 60 años en tres grupos según Papalia et al. (2012): 18 a 20 años clasificados como adolescentes, 20 a 40 años clasificados como adultos tempranos y 40 a 60 como adultos intermedios, se comprobó que la edad no representa diferencias significativas. Se puede afirmar entonces que no se es más feliz porque se es más joven o se tiene menos o más responsabilidad o dinero o salud, por poner ejemplos de variables que van cambiando a lo largo de la vida de todo ser humano. La felicidad la produce mucho más que lo que se tiene o se vive, como, por ejemplo, la gratitud con la que se elige enfrentar la vida.
- En cuanto a las limitaciones, para poder brindar mayor información sobre el tipo de relación existente entre felicidad y gratitud se puede optar por un estudio experimental en el que se proponga la práctica de gratitud y se puedan medir los

constructos antes y después para determinar el fenómeno y desarrollo de las variables cuando son manipuladas en el tiempo.

Recomendaciones

- Continuar con el estudio de la variable gratitud, sobre todo midiendo la variable y ampliando la variedad de formas de investigar su función y desarrollo de manera experimental, para así poder nutrir su conceptualización y todas las dimensiones que puede abarcar.
- Prestar mayor atención no solo a la relación entre felicidad y gratitud, sino a lo que muchos autores afirman con bases: la gratitud sería un constructo determinante para la felicidad y, por lo tanto, de mucha importancia para el modo de vida de cada ser humano. Se podrían, de esta manera, desarrollar planes y prácticas para promover el bienestar a través de la felicidad y la gratitud, y fortalecer mediante ellas la salud mental.
- Realizar trabajos experimentales en los que se midan las variables felicidad y gratitud y se intervenga a la población con prácticas de gratitud específicas para determinar el impacto de una variable en la otra, y así poder hablar de causalidad.
- Seguir trabajando con el estudio de constructos de emociones positivas para ampliar la visión y no solo enfocarse en la enfermedad mental, sino en la prevención y el desarrollo de habilidades que puedan dotar de factores protectores al ser humano.

Referencias

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28440110>
- Alarcón, R. (2014). Construcción y valores psicométricos de una escala para medir la gratitud. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(2), 1520-1534.
<https://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v4n2/v4n2a6.pdf>
- Alarcón, R., & Caycho, T. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Psychologia, avances de la disciplina*, 9(1), 59-69.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297233780004>
- Arias, R. & Lemos, V. (2015). Una aproximación teórica y empírica al constructo de inteligencia espiritual. *Enfoques*. 27(1), 79-102.
https://www.researchgate.net/publication/287816346_Una_aproximacion_teorica_y_empirica_al_constructo_de_inteligencia_espiritual
- Arya, B., & Khandelwal, S. (2014). Inculcating gratitude: An experimental investigation of gratitude and subjective happiness in daily life. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(4), 474-476. <http://www.isholar.in/index.php/ijpp/article/view/88534>
- Auné, S., Abal, F., & Attorresi, H. (julio-diciembre de 2017). Efectos del género y la educación en la felicidad en adultos argentinos. *Liberabit*, 23(2), 169-188.
<http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n2.02>

- Baptista, A., Camilo, C., Becalli, M., Santos, I., De Almeida, J., Brites, J., & Fernández-Abascal, E. (2016). What are people saying when they report they are happy or life satisfied [A qué se refiere la gente cuando informa que son felices o que están satisfechos con la vida]. *Anales de Psicología*, 32(3), 803-809. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.229121>
- Becerra, A. (2005). Problemática diferenciativa entre pregunta y problema de investigación. *Revista de Investigación*, (58), 13-47.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376140372002>
- Bericat, E. (mayo-agosto de 2020). ¿Son las personas mayores tan felices como las jóvenes? Limitaciones metodológicas de los análisis de regresión. *Empiria*, (47), 153-183. <http://dx.doi.org/10.5944/empiria.47.2020.27428>
- Bernabé, G. (2014). *Psicología de la gratitud: integración de la psicología positiva y humanista*. La Laguna (Tenerife, España): Sociedad Latina de Comunicación Social.
<http://www.cuadernosartesanos.org/Psicologia/2015/cdp01.pdf>
- Bonifacio, E., Hoefsloot, G., Iriarte, D., & Paima, R. (2018). *El nivel de felicidad de los trabajadores agrícolas en el Perú: un estudio descriptivo* (Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú, Escuela de Posgrado. Lima, Perú). <http://hdl.handle.net/20.500.12404/13173>
- Boyon, N. (7 de octubre de 2020). The state of happiness in a COVID world. *Ipsos*.
<https://www.ipsos.com/en/global-happiness-study-2020>
- Brown, B. (2016). *El poder de ser vulnerable*. Barcelona: Urano.

- Carrillo, S., Feijóo, M., Gutiérrez, A., Jara, P., & Schellekens, M. (2017). El papel de la dimensión colectiva en el estudio de la felicidad. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 115-129. <http://dx.doi.org/10.15446/rcp.v26n1.54624>
- Concepción, L., Dextre, C., Landauro, E., & Vásquez, A., (2018). *Medición de la felicidad en profesores de dos centros educativos de Lima* (Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú, Escuela de Posgrado. Lima, Perú). <http://hdl.handle.net/20.500.12404/13187>
- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*. 12(1), 83-96. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>
- Deschamps, A., Garrafa, M., Macías, L., & Fuentes, P. (2020). Felicidad y salud: evidencias científicas. Revisión bibliográfica. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 29(4), 374-385. <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v29n4/1132-6255-medtra-29-04-374.pdf>
- Dicciomed. (s.f.). Pandemia. En *Diccionario médico-biológico, histórico y etimológico* [en línea]. <https://dicciomed.usal.es/palabra/pandemia>
- Gutiérrez, L. (14 julio de 2017). *Direccionalidad de la investigación* [Folioscopio]. Issuu. https://issuu.com/luismarlygutierrez/docs/direccionalidad_de_la_investigaci
—
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). México D.F.: McGraw-Hill / Interamericana

Editores. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 23-41.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066003>

Lupano, M. & Castro, A. (2010). Psicología positiva: análisis de su surgimiento.

Ciencias Psicológicas, 4(1), 43-56.

<http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>

Morales, D. (2019). *La pedagogía Waldorf y el desarrollo de la inteligencia espiritual en el nivel primario* (Trabajo de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de Educación. Lima, Perú).

<http://hdl.handle.net/20.500.12404/18008>

Morin, A. (3 de abril de 2015). 7 scientifically proven benefits of gratitude.

Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-mentally-strong-people-dont-do/201504/7-scientificallly-proven-benefits-gratitude>

Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., González, J. & Bobowik, M. (2015). Felicidad y bienestar psicológico: estudio comparativo entre Argentina y España.

Psykhé, 24(2), 1-18. <https://doi.org/10.7764/psykhe.24.2.900>

Naciones Unidas. (20 de marzo de 2017). La ONU celebra el Día Internacional de

la Felicidad. <https://news.un.org/es/story/2017/03/1375671>

- Nornadiah, M. & Yap, B. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21-33.
https://www.researchgate.net/publication/267205556_Power_Comparisons_of_Shapiro-Wilk_Kolmogorov-Smirnov_Lilliefors_and_Anderson-Darling_Tests
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., J. & Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* (4a ed.). Bogotá: Ediciones de la U. <https://bit.ly/3dXrk1Y>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (11 de marzo de 2020). La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia.
<https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>
- Papalia, D., Feldman, R., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano* (12a ed.). México D.F.: McGraw-Hill / Interamericana Editores.
<https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>
- Real Academia Española. (2014). Gratitud. *Diccionario de la lengua española* [en línea]. <https://dle.rae.es/gratitud>
- Sanfeliciano, A. (16 de enero de 2018). Eudaimonía y hedonismo: dos formas de experimentar la felicidad. *La mente es maravillosa*.
<https://lamenteesmaravillosa.com/eudaimonia-y-hedonismo-dos-formas-de-experimentar-la-felicidad/>

- Sansone, R., & Sansone, L. (2010). Gratitude and well being: the benefits of appreciation. *Psychiatry*, 7(11), 18-22.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3010965/>
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.S.A.
- Seligman, M. (2011). *Floreecer, la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano Expres.
- Soni, A., Bhalla, A., & Kaur, B. (2020). To study the predictors of happiness on locus of control and gratitude among adolescents'. *Indian Journal Of Positive Psychology*, 11(4), 398-401. <https://www.ijpp.scholar.in/index.php/ijpp/article/view/207696>
- Steindl-Rast, D. (2013) *Want to be happy? Be grateful* [Video]. TED.
https://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful
- Tui, K. (30 de diciembre de 2020) The art & science of gratitude. *Karen Tui Boyes Speaker*. <http://www.karentuiboyes.com/2020/12/the-art-science-of-gratitude/>
- Valle, A., (2021). *Felicidad y apoyo social en enfermeras en situación de aislamiento domiciliario de un hospital público de Lima* (Tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma, Facultad de Psicología. Lima, Perú). <https://hdl.handle.net/20.500.14138/3755>

Velázquez, M. (8 de setiembre de 2020). Felicidad: perspectivas eudaimónica y hedonista. *Psyciencia*. <https://www.psyciencia.com/felicidad-perspectivas-eudaimonica-y-hedonista/>

Wang, Y. (2020). College students' trait gratitude and subjective well-being mediated by basic psychological needs. *Ingenta Connect*, 48(4), 1-10. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.8904>

ANEXOS

Anexo A

Encuesta virtual

Print de pantalla: <https://forms.gle/qAE6L5V4nvVZbrtH7>



Felicidad y gratitud en tiempos de pandemia

La presente investigación es realizada por la bachiller en Psicología Laly Morena Atencio Castillo, para optar por el título de licenciatura en la Universidad Continental. Esta investigación busca medir felicidad, gratitud y su relación en tiempo de pandemia en adultos de 18 a 60 años que viven en Salamanca de Monterrico; con el propósito de observar dichas variables en medio de la crisis sanitaria.

Consentimiento informado

Lo invito a participar de esta investigación a través de dos cuestionarios:

- La Escala de Felicidad de Lima
- La Escala de Gratitud de Alarcón

En dichos cuestionarios usted responderá dentro de una escala de 5 niveles, si está de acuerdo o en desacuerdo con enunciados que se le irá presentando. Responder a ambos cuestionarios toma aproximadamente 20 minutos.

Con respecto a compensaciones, la presente investigación no hará uso de ninguno apelando a su participación completamente voluntaria. De la misma manera, en cuanto a confidencialidad, la data adquirida por este medio será utilizada únicamente para esta investigación y se mantendrá anónima. Asimismo, usted puede solicitar los resultados de esta investigación si así lo desea.

Muchas gracias por su apoyo.

Para consultas con relación a la presente investigación:
BACH. Laly Atencio Castillo
Teléfono: 958794853
Correo: laly.atencio@gmail.com

Anexo B:

Escala de felicidad de Lima

1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.
2. Siento que mi vida está vacía.
3. Las condiciones de mi vida son excelentes.
4. Estoy satisfecho con mi vida.
5. La vida ha sido buena conmigo.
6. Me siento satisfecho con lo que soy.
7. Pienso que nunca seré feliz.
8. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.
9. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.
10. Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.
11. La mayoría del tiempo me siento feliz.
12. Es maravilloso vivir.
13. Por lo general me siento bien.
14. Me siento inútil.
15. Soy una persona optimista.
16. He experimentado la alegría de vivir.
17. La vida ha sido injusta conmigo.

18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.
19. Me siento un fracasado.
20. La felicidad es para algunas personas, no para mí.
21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.
22. Me siento triste por lo que soy.
23. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.
24. Me considero una persona realizada.
25. Mi vida transcurre plácidamente.
26. Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.
27. Creo que no me falta nada.

Anexo C

Escala de gratitud de Alarcón

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

15. La persona generosa merece reconocimiento de los demás.

16. La gratitud nunca termina.

17. Guardo en la memoria a quienes generosamente me ayudaron.

18. Es una obligación moral corresponder a quienes me ayudaron

Anexo D

Consentimiento informado para participantes de investigación

La presente investigación es realizada por la bachiller en Psicología Laly Morena Atencio Castillo, para optar por el título de licenciada en la Universidad Continental. Esta investigación busca medir felicidad y gratitud, y su relación en tiempos de pandemia en adultos de 18 a 60 años que viven en Salamanca de Monterrico, con el propósito de observar dichas variables en medio de la crisis sanitaria.

Consentimiento informado

Lo invito a participar de esta investigación a través de dos cuestionarios:

- La Escala de felicidad de Lima

- La Escala de gratitud de Alarcón

En dichos cuestionarios, usted responderá dentro de una escala de 5 niveles si está de acuerdo o en desacuerdo con enunciados que se le irán presentando. Responder a ambos cuestionarios toma aproximadamente 20 minutos.

Con respecto a compensaciones, la presente investigación no hará uso de ninguna apelando a su participación completamente voluntaria. De la misma manera, en cuanto a confidencialidad, la data adquirida por este medio será utilizada únicamente para esta investigación y se mantendrá anónima. Asimismo, usted puede solicitar los resultados de esta investigación si así lo desea.

Muchas gracias por su apoyo.

Para consultas con relación a la presente investigación:

Bach. Laly Atencio Castillo

Teléfono: 958 794 853

Correo: laly.atencio@gmail.com

Anexo E

Oficio de aprobación del Comité de Ética

Huancayo, 27 de octubre del 2021

OFICIO N° 058-2021-CE-FH-UC

Señora:

LALY MORENA ATENCIO CASTILLO

Presente-

EXP. 058-2021

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a la vez manifestarle que el estudio de investigación titulado: "FELICIDAD Y GRATITUD EN POBLADORES DE 18 A 60 AÑOS DE UNA URBANIZACIÓN DE ATE – LIMA EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN EL AÑO 2021" ha sido **APROBADO** por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Humanidades, bajo las siguientes observaciones:

- El Comité de Ética puede en cualquier momento de la ejecución del trabajo solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas (mantener la confidencialidad de datos personales de los individuos entrevistados).
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atte,



Claudia Ríos Cataño
Comité de Ética en Investigación
Facultad de Humanidades
Presidenta
Universidad Continental

Anexo F

Matriz de consistencia

Felicidad y gratitud en adultos de 18 a 60 años en tiempos de pandemia en una urbanización del distrito Ate - Lima 2021				
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1	Población
¿Qué relación existe entre felicidad y gratitud en pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021?	Comparar la relación que existe entre felicidad y gratitud en pobladores de 18 a 60 años en tiempos de pandemia en una urbanización del distrito Ate - Lima 2021.	Existe relación significativa entre felicidad y gratitud en personas de 18 a 60 años en tiempos de pandemia en una urbanización del distrito de Ate – Lima 2021.	Felicidad Estado subjetivo-afectivo que experimenta una persona al tener o alcanzar un objeto o logro deseado (Alarcón, 2009). Factores de felicidad: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir.	Adultos de 18 a 60 años en tiempos de pandemia en una urbanización del distrito de Ate - Lima 2021.
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable 2	Tipo de muestra no probabilístico por conveniencia
¿Cuál es el nivel de felicidad en pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021?	Describir los niveles de felicidad de los pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021.	Al ser un objetivo descriptivo no precisa de hipótesis.	Gratitud Conducta afectiva positiva que se da en reacción a un beneficio recibido (Alarcón, 2014). Factores de gratitud: Reciprocidad, obligación moral y cualidad sentimental.	Técnica y tipo de muestreo
				Técnica de recolección de datos

¿Cuál es el nivel de gratitud en pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021?	Describir los niveles de gratitud de los pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021.	Al ser un objetivo descriptivo no precisa de hipótesis.	<p>Se aplicarán de manera virtual los instrumentos para medir felicidad y gratitud junto con un consentimiento informado y datos como sexo y año de nacimiento.</p> <p>Instrumento de recolección</p> <p>Escala de felicidad de Lima (Alarcón, 2006)</p> <p>Escala de gratitud de Lima (Alarcón, 2014)</p>
¿Qué diferencia existe en los niveles de felicidad según el grupo etario en pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021?	Comparar la felicidad según el grupo etario de los pobladores de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021.	No existe diferencia significativa en felicidad por grupo etario en los pobladores de una urbanización del distrito de Ate - Lima 2021.	
¿Qué diferencia existe en los niveles de gratitud según el grupo etario en pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021?	Comparar la gratitud según el grupo etario de los pobladores de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021.	No existe diferencia significativa en gratitud por grupo etario en los pobladores de una urbanización del distrito de Ate - Lima 2021.	
¿Cuál es la relación entre felicidad y reciprocidad en pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021?	Analizar la relación entre felicidad y reciprocidad en los pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el año 2021.	Existe una relación positiva y significativa entre felicidad y reciprocidad en los pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el año 2021.	
¿Cuál es la relación entre felicidad y obligación moral en pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021?	Analizar la relación entre felicidad y obligación moral en los pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el año 2021.	Existe una relación positiva y significativa entre felicidad y obligación moral en los pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en	

		tiempos de pandemia en el año 2021.	
¿Cuál es la relación entre felicidad y cualidad sentimental en pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el 2021?	Analizar la relación entre felicidad y cualidad sentimental en los pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito Ate - Lima en tiempos de pandemia en el año 2021.	Existe una relación positiva y significativa entre felicidad y cualidad sentimental en los pobladores de 18 a 60 años de una urbanización del distrito de Ate - Lima en tiempos de pandemia en el año 2021.	
Bibliografía		Bibliografía	
Bibliografía que justifica y sustenta la delimitación del problema		Bibliografía que sustenta la definición de las variables y el diseño metodológico	
<p>Alarcón, R., & Caycho, T. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. <i>Psychologia, avances de la disciplina</i>, 9(1), 59-69. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297233780004</p>		<p>Alarcón, R. (2014). Construcción y valores psicométricos de una escala para medir la gratitud. <i>Acta de Investigación Psicológica</i>, 4(2), 1520-1534. https://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v4n2/v4n2a6.pdf</p> <p>Behar, D. (2008). <i>Metodología de la investigación</i>. Colombia: Shalom.</p>	

