

UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CHILE
Facultad de Ciencias de la Salud
Psicología

UNIVERSIDAD
ADVENTISTA
DE CHILE



RELACIÓN ENTRE GRATITUD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CHILE

TRABAJO FINAL INTEGRADOR
Presentado en cumplimiento parcial de
los requisitos para optar al título de
Psicólogo y grado de
Licenciado en Psicología

Por:

Felipe Esteban Cares Toro
Suzanne Melissa Cares Toro
Lidia Yasnita Palma Arteaga
Gisennia Anabel Soto Reyes

Directora del TFI: Dra. Laura Edith Fidanza Stimler

Chillán, noviembre de 2014

RESUMEN

El presente trabajo tiene por objetivo examinar la relación existente entre la gratitud y el bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Adventista de Chile bajo el enfoque de la psicología positiva. La hipótesis de estudio postula que los alumnos que presenten mayores niveles en el rasgo de gratitud presentaran mayores niveles de bienestar psicológico. La metodología utilizada tiene un carácter descriptivo y correlacional, empleando un diseño transversal. Los participantes fueron 330 estudiantes de ambos sexos con edades entre 18 y 39 años. Los resultados obtenidos arrojaron una correlación positiva y estadísticamente significativa entre gratitud y cada dimensión de la escala de bienestar psicológico. Estos resultados afirman la hipótesis formulada con un 99% de confianza.

PALABRAS CLAVE: gratitud, bienestar psicológico, psicología positiva.

DEDICATORIA

A cada persona que, con su participación,
contribuyó en la elaboración de este trabajo
final integrador.

RECONOCIMIENTOS

Alégrese siempre en el Señor. Insisto: ¡Alégrese! Que su amabilidad sea evidente a todos. El Señor está cerca. No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús

Filipenses 4:4-7

Queremos agradecer, en primer lugar, a Dios, quien ha estado con nosotros en el transcurso académico de nuestra carrera profesional, entregándonos fortaleza en nuestros momentos de debilidad y falta de fe, y sabiduría para escoger las decisiones acertadas en cada momento de nuestra vida. Asimismo, agradecer a nuestras familias por la comprensión y el apoyo brindado a lo largo de este proceso, haciéndose partícipes de cada logro alcanzado. Reconocer también el compromiso y dedicación de cada docente que, desde el inicio, ha formado parte de nuestra formación profesional, con ello nos referimos a los docentes: Mónica Serppe, Edith Albornoz, Naín Hormazabal, José Muñoz Carrasco, José Muñoz Olivares, Alejandra Pezoa y Héctor Salazar, y a las docentes que guiaron nuestra tesis Laura Fidanza y Gisela Biaggi. Finalmente, agradecer a nuestros compañeros y amigos David Carrasco, Fredery Toro y Ramón Montecinos por su disposición y aliento constante desde el inicio y término de esta etapa.

TABLA DE CONTENIDO

LISTA DE TABLAS	VII
LISTA DE FIGURAS	VII
CAPÍTULO	
I. INTRODUCCIÓN	1
Planteamiento del problema	3
Hipótesis.....	3
Objetivo general	3
Objetivos específicos	4
Importancia y justificación.....	4
Delimitaciones.....	5
Limitaciones.....	5
Supuestos	5
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	6
Psicología positiva	6
Antecedentes históricos de la psicología positiva.....	6
Fortalezas del carácter.	7
Gratitud	9
Antecedentes históricos.	9
Definiciones.....	11
Bienestar Psicológico.....	14
Antecedentes históricos.	14
Definiciones y dimensiones.	18
Estudios.....	19
Gratitud y bienestar psicológico.....	21
Estudios entre variables.	21
III. METODOLOGÍA.....	23
Tipo de investigación y diseño.....	23
Población y muestra	23
Instrumentos de recolección de datos.....	23
Gratitud.....	23
Bienestar psicológico.....	24
Procedimientos	24
Recolección de datos.	24
Aspectos éticos.....	25
IV. RESULTADOS	26
Niveles de bienestar psicológico y gratitud.....	26
Test de hipótesis	29

V. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	30
Discusión.....	30
Conclusiones	31
Recomendaciones.....	32
ANEXOS	
1. FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL ESTUDIO.	35
2. GRATITUD (CG-6).....	36
3. BIENESTAR PSICOLÓGICO (PSWB).....	37
4. TABLAS SPSS 21	40
REFERENCIAS.....	48

LISTA DE TABLAS

1. Tipos de bienestar (Ryff y Singer, 2008).	15
2. Alumnos según facultad.	23
3. Dimensiones de bienestar psicológico y gratitud global.	26
4. Dimensiones de bienestar psicológico y gratitud global por religión.	27
5. Correlaciones entre gratitud global y dimensiones de bienestar psicológico.	29

LISTA DE FIGURAS

1. Origen histórico de las dimensiones del bienestar, adaptado de Ryff (2014).	17
2. Dimensiones de bienestar psicológico y gratitud global por facultad.	27
3. Dimensiones de bienestar psicológico y gratitud global por años de estudio.	28

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La gratitud ha estado presente, en la historia del hombre, a través de casi todas las culturas. Ha sido tratada como un aspecto normal y normativo de la personalidad y de la vida social, convirtiéndose en una actitud humana muy apreciada (McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson, 2001). En la vida cotidiana, vivimos constantes acciones de agradecimiento, muchas de las cuales pasan inadvertidas, ignorando los beneficios que podrían tener sobre su salud y bienestar. La gratitud sería la disposición a sentir y expresar constantemente la emoción de agradecimiento a través de las distintas situaciones que enfrentamos en el tiempo y hacerlo apropiadamente (Emmons y Crumpler, 2000).

En la religión, la gratitud es considerada como la fuente de algunas de las más profundas experiencias emocionales. El judaísmo considera la gratitud como un componente vital de la adoración e impregna todos los aspectos de la vida cotidiana de los fieles. Para el cristianismo, la gratitud ha sido fundamental entre las virtudes cristianas (Emmons y Crumpler, 2000). Siendo creados por un Dios personal, los cristianos están dispuestos a alabar y agradecer la fuente de la vida.

McAdams y Bauer (2004) sostienen que la relativa ausencia de gratitud en la vida moderna puede sugerir que esta no es necesaria para la autonomía, los logros y la autorrealización. Además, afirman que la gratitud es un tema crucial en la Biblia, y que la caída de Adán y Eva puede ser vista como el resultado de una falta de gratitud (Cohen, 2006). Los islámicos creen que la verdadera gratitud se enseña y que puede generar bendiciones abundantes sobre el creyente (Emmons y Crumpler, 2000).

A principios de 1900, la escritora cristiana Ellen G. White ya relacionaba la gratitud como una fuente de salud al expresar «nada tiende más a fomentar la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de agradecimiento y alabanza. Resistir la melancolía, y los pensamientos y sentimientos de descontento, es un deber tan positivo como el de orar» (White, 1905, p. 828). Estos planteamientos carecen de formalidad, siendo su estudio relegado por la comunidad científica. Según Emmons, este descuido por parte de la comunidad científica se debe a la connotación de simpleza que comúnmente se le otorga a este constructo, asociándolo con expresiones religiosas o como parte de las buenas costumbres (Emmons, 2007).

Por varias décadas, las investigaciones en psicología se centraron en aspectos negativos, por ejemplo: guerras, calamidades, desastres, descontento, enfermedades y cómo esto afectaba a las

personas en cuerpo y mente; en consecuencia, las técnicas y tratamientos estaban dirigidas hacia la curación de la patología. Con este panorama, existía una necesidad latente de destacar los recursos y capacidades de las personas, en vez de enfocarse en los problemas o deficiencias. Es así como esta disciplina se convierte en una alternativa para resaltar los aspectos positivos generadores de salud y bienestar en el ser humano.

Junto con el inicio del nuevo siglo, comienza el interés por el estudio científico de la gratitud, dentro de una nueva rama de la psicología, la Psicología Positiva. Esta propone el «estudio científico de las fuerzas y la felicidad del ser humano» (Carr, 2007), con la intención de resaltar la necesidad vigente en la sociedad de abordar los aspectos positivos de las personas, rescatar las virtudes, el potencial y las oportunidades reales que cada individuo posee. Desde entonces, Martín Seligman, junto a importantes colaboradores, comienzan a enumerar, describir y analizar las fortalezas humanas como campo de conocimiento de la psicología positiva (Moyano, 2009).

Con lo anterior, podemos entender la psicología positiva como el «estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología» (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

La gratitud, desde la psicología positiva, es estudiada como una fortaleza del carácter que puede ser aprendida. Emmons (2004) ha definido la gratitud como «...una emoción, cuyo núcleo son las sensaciones agradables acerca de los beneficios recibidos... la gratitud es dirigida por otros- a sus objetos, incluyendo a las personas, así como agentes intencionales no humanos (dioses, animales, el cosmos...)...».

Además, Peterson y Seligman (2004) señalan que:

La gratitud es un sentimiento de agradecimiento y alegría en respuesta a la recepción de un regalo, si el regalo sea un beneficio tangible de una propia o distinto momento de felicidad pacífica evocada por desastres naturales o por la belleza... prototípica, la gratitud se debe a la percepción que tiene el beneficiado debido a las acciones de otra persona (p. 554).

Se ha estudiado la gratitud en relación con diversas variables, las que destacarían los aspectos positivos de la vida y que serían un predictor adecuado de buena salud. Una línea de investigación que ha generado mucho interés es la que relaciona la gratitud con el bienestar (Wood, Joseph y Maltby, 2009; Martínez-Martí, Avia y Hernández-Lloreda, 2010; Sansone y Sansone, 2010).

Se ha estudiado el bienestar principalmente desde dos puntos de vista a saber, subjetivo y psicológico. El primero se relaciona con la felicidad y se conoce como hedónico [*subjective well-being*]; y el último se relaciona con el potencial humano conociéndose como eudaimónico [*psychological well-being*] (Ryan y Deci, 2001). El bienestar subjetivo se encuentra formado por

tres componentes: la satisfacción con la vida —que constituye el componente cognitivo de este constructo— la ausencia de emociones negativas y la presencia de emociones positivas —que constituyen el componente afectivo—. Por satisfacción con la vida se concibe una valoración totalizadora de la calidad de vida que alguien hace de su propia vida según su criterio.

Por otra parte, los investigadores que han abordado el bienestar psicológico lo han hecho desde una postura multidimensional, creada por Carol Ryff en 1989 (Ryff, 2014), que comprende la consideración de las siguientes dimensiones: autoaceptación; relaciones positivas con otras personas; autonomía; dominio del entorno; propósito en la vida; y crecimiento personal. Según Ryff (en Ortiz y Castro 2009), «el bienestar psicológico es el esfuerzo por perfeccionar el propio potencial», tomando en cuenta las metas y el esfuerzo que estas requieran para lograr un sentido en el individuo. El fin que tiene el bienestar psicológico es que toda persona pueda desarrollar sus potencialidades para conseguir el bien máximo, contribuyendo activamente para superar todo tipo de situaciones.

Planteamiento del problema

La Universidad Adventista de Chile, al ser una universidad denominacional, genera espacios de agradecimiento a través de los cultos matinales, retiros espirituales y semanas de énfasis espiritual. Con estos antecedentes se llegó a la siguiente interrogante: ¿qué relación existe entre la gratitud y el bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Adventista de Chile?

Al profundizar la temática sobre esta relación entre bienestar psicológico y gratitud, se ha visto que la investigación entre estas variables ha sido escasa en Chile, aunque cabe mencionar que se han realizado trabajos en gratitud y bienestar psicológico de manera independiente con otras variables de estudio, pero no la relación entre gratitud y bienestar psicológico. Lo mismo ha ocurrido en otros países como Nigeria, Australia, Escocia, Italia y Nueva Zelanda (Abad y Gardner, 2011; Martínez, Martín, Liem y Colmar, 2012; Adejuwon y Lawal, 2013; Duncan, Ornaghi y Grazzani, 2013).

Hipótesis

Los estudiantes de la Universidad Adventista de Chile que presenten mayores niveles en el rasgo de gratitud presentarán mayores niveles de bienestar psicológico.

Objetivo general

Examinar la relación existente entre la gratitud y el bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Adventista de Chile.

Objetivos específicos

- Recopilar y examinar los estudios relacionados con la gratitud y el bienestar psicológico, rescatando sus contribuciones y delimitando sus conceptos.
- Analizar los niveles de gratitud y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la UnACh.
- Establecer las relaciones que existen entre la gratitud y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la UnACh.
- Discutir y analizar los resultados obtenidos a la luz de la teoría de la psicología positiva.

Importancia y justificación

En los últimos años ha existido un mayor auge y una creciente conciencia sobre la importancia de estudiar los aspectos positivos del ser humano, y entre ellos, las fortalezas y virtudes que tributan a la salud desde una perspectiva positiva. Sin embargo, en Chile no existen estudios que relacionen ambas variables, aunque es posible encontrar información en estas variables por separado (Ortiz y Castro, 2009; Barra, 2010; Pallahuala, Avendaño y Estrada, 2011; Vivaldi y Barra, 2012; Burgos, 2012, Gallardo y Moyano-Díaz, 2012). Es por ello que consideramos conveniente y pertinente llevar a cabo esta investigación para contribuir al conocimiento de la Psicología Positiva en nuestro país.

Como grupo de trabajo, hemos abocado nuestra investigación a la relación entre bienestar psicológico y la gratitud con el fin de aportar mayor conocimiento a futuras intervenciones que se pueden desprender de esta asociación y que favorecen al comportamiento y a la forma de ver la vida en general. Es por esto que consideramos oportuno contrastar y confirmar la asociación entre estas variables en la población universitaria de esta casa de estudio; lo que podría derivar posteriormente en la implementación de intervenciones preventivas que busquen desarrollar el rasgo de la gratitud como factor protector de la salud mental. Considerando que es durante estos años de vida donde la juventud consolida su personalidad, por lo que necesita tener un espíritu agradecido y una aspiración para desarrollar su potencial como futuros profesionales, de manera que puedan experimentar un mayor bienestar psicológico, siendo estas variables un factor que propicia la formación de futuros profesionales que mantengan una disposición positiva para enfrentar los retos de la vida.

Delimitaciones

El tema de esta investigación se delimita a conocer la asociación entre gratitud y bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Adventista de Chile, ubicada camino las Mariposas km 12, Chillán Chile durante el transcurso del año 2014. Para medir estas variables se utilizarán instrumentos validados y adaptados al idioma español:

Gratitud: Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6). (McCullough, Emmons y Tsang, 2002; Beléndez, 2011).

Bienestar psicológico: Psychological well-being scale (Ryff, 1989; Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, entre otros, 2006). Validación para uso en población universitaria chilena realizado por Alex Véliz en el año 2012. Se administrarán estos instrumentos, y no otros, ya que son los más utilizados y pertinentes en esta temática.

Limitaciones

En el presente estudio de investigación se encontraron las siguientes limitaciones: el reducido estudio de esta temática entre gratitud y bienestar psicológico en Chile y el escaso material bibliográfico sobre el tema en la biblioteca de la Universidad, viéndose el estudio apoyado en artículos científicos de internet.

Supuestos

Este estudio se encuentra fundamentado bajo los lineamientos teóricos de la psicología positiva.

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

Psicología positiva

Antecedentes históricos de la psicología positiva. Antes de entrar de lleno en la temática central de la presente investigación, es necesario remontarse al escenario en el que dichas variables surgieron y formaron parte, es decir, al escenario de la psicología positiva. Peterson señala que la psicología positiva tiene un corto pasado, pero una larga historia (Peterson, 2006). Desde los tiempos de la Grecia clásica e incluso antes, se ha registrado el interés sobre el estudio del bienestar y la satisfacción de la vida. Ya en la antigüedad, Aristóteles había escrito sobre la eudaimonia, señalado en el *Comentario del Libro I de la Ética a Nicómaco*, sobre cómo la vida virtuosa podía ser la senda para llegar a ella. Spinoza, como otros filósofos posteriores, escribieron sobre algunos aspectos humanos y la relación que tenían con el bienestar (Fierro, 2009).

El nombre que se propuso en un primer momento —psicología positiva— se desarrolló a pesar de tener ciertas críticas en relación a que se pensaba que dejaría fuera a la psicología negativa, o que se enfocaría únicamente en los aspectos positivos de las personas, desfavoreciendo los aspectos negativos. A pesar de eso, se consideraba como la mejor opción que se disponía en el momento.

En el año 1998, tras la asunción de Martin Seligman como presidente de la *American Psychological Association* [Asociación Americana de Psicología, APA], la psicología positiva comienza a dar sus primeros pasos en el área, fomentando el interés de los investigadores y académicos sobre un tema que en ese entonces no se estudiaba especialmente: el estudio de los aspectos psicológicos positivos del ser humano. Es así como, tras efectuar un esfuerzo significativo para reunir previas investigaciones, numerosos académicos se interesaron en temas como la gratitud, la resiliencia, la satisfacción vital, el bienestar psicológico y felicidad. Martin Seligman, al presentar la psicología positiva, refirió que los temas principales del campo de estudio se podían concentrar en tres grandes bloques: el estudio de los rasgos, de las emociones y de las organizaciones positivas (Hervás, 2009).

Seligman (1999) la define como:

El estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología. También fue definida como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una visión más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades. (en Contreras y Esguerra, 2006, p. 311).

Lee Duckworth, Steen y Seligman (2005) señalan que para la creación de esta nueva corriente psicológica se tomaron en cuenta las contribuciones del conductismo, el psicoanálisis, el cognitivismo, la psicología humanista y existencialista acerca de cómo ellas entendían los aspectos positivos de la existencia humana, rescatando sus aportes más importantes. Es así como se reconoce a la psicología humanista como la corriente de la cual se adoptaron los conocimientos más importantes. Resnick, Serlin y Warmoth en el año 2001 (Prada, 2005) señalaron que los psicólogos humanistas no sólo basan sus investigaciones sobre el sufrimiento y el trauma, sino que también toman en cuenta cuestiones relacionadas a la creatividad, sueños, valores y aspectos positivos del ser humano.

Los aportes de esta nueva psicología han tenido una gran huella en diferentes campos de intervención de la psicología, en particular en el área clínica, educativa y de la salud, en las que se puede observar un mayor énfasis. Pero, a pesar de aquellas contribuciones

«aún no existía una revista específica en torno a esta nueva disciplina. Habría que esperar hasta el 2006 para ver nacer la primera revista de Psicología Positiva bajo el nombre de *The Journal of Positive Psychology* [Revista de Psicología Positiva]. Cabe destacar que, también en ese mismo año, aparece en la revista *Papeles del psicólogo* un número monográfico sobre la Psicología Positiva».

Por lo que esta disciplina «se encuentra en una posición de plena expansión y crecimiento» (Vadillo, 2013, p. 14).

Fortalezas del carácter. El libro *Character Strengths and Virtues: A Classification and Handbook* [Fortalezas de carácter y virtudes: Una clasificación y manual], de Peterson y Seligman (2004), propone 24 características humanas consideradas fortalezas del carácter, que a su vez se clasifican en seis virtudes humanas: humanidad, coraje, sabiduría y conocimiento, templanza, justicia y trascendencia (Duckworth et al., 2005; Martínez et al., 2012). Las fortalezas se describen como «los aspectos psicológicos que definen las virtudes, aquellas formas distinguibles en las que se manifiesta una virtud».

La virtud *humanidad*, se refiere a fortalezas interpersonales que implican hacerse amigo y cuidar de otros. Dentro de esta virtud encontramos las siguientes fortalezas: inteligencia social, que hace referencia a estar consciente de los sentimientos y motivos de sí mismo y de los otros; amabilidad: realizar buenas obras y favores; y amor: que hace referencia a las relaciones de cercanía con otros.

Otra de las virtudes humanas, *coraje*, implica fortalezas emocionales que involucran el uso de la voluntad por lograr metas enfrentando las dificultades externas e internas y engloba las siguientes fortalezas: valentía, que implica no verse amenazado por dificultades, dolor u obstáculos;

autenticidad: presentarse de forma genuina ante los demás y ser honesto; perseverancia: hace referencia a terminar lo que se empieza; vitalidad: acercarse con energía a los eventos vitales.

La virtud *sabiduría y conocimiento* se refiere a fortalezas cognitivas que implican la adquisición y uso del conocimiento y engloba las siguientes fortalezas: la mentalidad abierta, amor por el conocimiento, perspectiva, creatividad y curiosidad. La mentalidad abierta implica pensar y reflexionar en todos los aspectos de las situaciones; el amor por el conocimiento implica el dominio de nuevas habilidades, nuevos temas y conocimiento; la perspectiva supone ser capaz de proveer consejos sabios a los otros; la creatividad se refiere a desarrollar una manera novedosa de hacer las cosas; y la curiosidad implica tomar interés en las experiencias continuas.

Otra de las virtudes humanas es *templanza*, que engloba aquellas fortalezas que se encargan de hacer frente a los excesos. Dentro de esta virtud encontramos las siguientes fortalezas: prudencia: ser cuidadoso en las elecciones personales y no emitir comentarios que puedan causar remordimiento en el futuro; perdón: perdonar aquellas personas que han provocado algún mal; autorregulación: implica regular lo que uno siente y hace; modestia: permitir que los logros hablen por sí mismos.

La virtud *justicia* comprende fortalezas cívicas que subyacen la salud en la comunidad. Dentro de esta virtud se encuentran las siguientes fortalezas: liderazgo: implica la capacidad de organizar actividades en grupo y encargarse de que se realicen; capacidad para trabajar en equipo: realizarse adecuadamente en el trabajo en equipo; equidad: tratar a las personas con igualdad según criterios de equidad y justicia.

La última virtud humana es la de *trascendencia* y comprende aquellas fortalezas que crean lazos de unión con el universo, proveyendo asimismo un sentido a la vida, y engloba las siguientes fortalezas: gratitud: estar consciente y agradecido de las cosas buenas que suceden; esperanza: esperar lo mejor y luchar por alcanzarlo; apreciación de la belleza y excelencia: notar y apreciar la excelencia y belleza en todos los aspectos de la vida; espiritualidad: implica tener creencias coherentes con un propósito mayor y sentido vital; Humor: encontrar agrado en reír y hacer sonreír a los demás.

Con respecto a la última virtud mencionada, Martínez-Martí et al. (2010) señala que ejercitar las fortalezas de trascendencia genera emociones positivas. En este contexto de la psicología positiva, comienza a estudiarse la gratitud de manera científica. Sin embargo, desde la antigüedad, ya había sido parte de las diferentes culturas. A través de casi todas las culturas y en gran parte de la historia humana, la gratitud ha sido tratada tanto como un aspecto normal y normativo de la personalidad y de la vida social. Ha sido abordada, desde las ciencias sociales, teología, filosofía y psicología.

Gratitud

Antecedentes históricos. En consideración a su abordaje multidisciplinario, es necesario remontarse a las primeras aproximaciones sobre gratitud, que en un primer inicio se relaciona con la filosofía. Inicio que distaba del acabado estudio que, siglos más tarde, la psicología y, más específicamente, la psicología positiva daría en la actualidad.

La gratitud ha sido considerada como una actitud humana muy apreciada (McCullough et al., 2001), siendo estimada como una virtud pariente de muchas otras (Cicerón). Sin embargo, ha sido devaluada debido a que implica una deuda o inferioridad por parte del beneficiario (Aristóteles en su *Ética a Nicómaco*). Tomás de Aquino la incluía dentro de una virtud primaria, la justicia (*Summa Theologica* II, III Q), menguando el estatus antes recibido.

Durante las primeras siete décadas del siglo XX, varios estudiosos de las ciencias sociales tratan de manera superficial la gratitud (McCullough et al., 2001). Específicamente, en las primeras tres décadas del siglo XX, la gratitud aparece postergada al estudio de variables de mayor interés, siendo vista de manera superficial. Es así como Ladd (Ladd, 1902) en el escenario de su estudio sobre virtudes y vicios, la considera como virtud, enfatizando su origen social, aceptando la influencia que recibe, al igual que otras virtudes, del terreno de la filosofía, el arte y la religión. Un estudio diferente dentro de este período fue el realizado por McDougall (1923), en el marco de su propuesta de teoría de las emociones, incluyéndola como emoción compleja, al igual que un listado mayor de variables.

Es a partir de este período, que comienza a gestarse un estudio más específico en torno a la gratitud. Una autora renombrada en esta época fue la psicóloga Franziska Baumgarten-Tramer (1937) fue una de las pioneras al estudiar la gratitud de manera específica. Realizó un estudio experimental, en el que estudia la gratitud en aproximadamente 2000 niños y adolescentes, con la intención de indagar las expresiones de gratitud, evaluando resultados según el nivel de desarrollo evolutivo de los menores. Se encontraron ciertos niveles de culpa cuando se experimenta gratitud indebida.

En 1945, Bergler habla directamente sobre la psicopatología de la ingratitud, afirmando que la gratitud puede ser aprendida, ya que no es inherente al ser humano. Melanie Klein (1957) comienza a demostrar interés en la temática, existiendo varios artículos en los que, desde la teoría psicoanalítica, profundiza la gratitud, su desarrollo y aplicaciones a la clínica, destacándose su estudio sobre gratitud y envidia. Define al sentimiento de gratitud como factor protector, ya que nos permite amar. De esta forma, la envidia contribuiría a la deformación de la personalidad. Años más

tarde, se comienza a hablar sobre «gratitud imperativa» (Schwartz, 1967), en la que se analizan los intercambios de regalos y cómo favorece la evolución de la identidad.

A comienzos de la década de los setenta, empieza a notarse un cierto descuido por parte de los investigadores, debido a que es vista como un tema que no contempla las características para ser digno de estudio empírico intensivo y sostenido. Es así como también la psicología académica comienza a perder el interés sobre la investigación (McCullough et al., 2001). Según Emmons, este descuido por parte de la comunidad científica se debe a la connotación de simpleza que comúnmente se le otorga a este constructo, asociándolo con expresiones religiosas o como parte de las buenas costumbres (Emmons, 2007).

Diez años más tarde, la gratitud comienza a recuperar su valor dentro de las investigaciones. Sin embargo, cabe señalar que estas la continúan relegando a segundo plano, siendo sujeta a variables que los investigadores encontraron más atingentes para la época. En este período destacan trabajos en el psicoanálisis, enfocándose en dos áreas que se relacionan en gran medida a los cuidados maternos y la relación terapéutica que se establece entre terapeuta y paciente (Bernabé, 2012). También aparece dentro del contexto de las emociones, y es en este plano que Peterson (Peterson, 1987) realiza un estudio de carácter cualitativo en el que evaluaba a diez personas en donde se medía la gratitud y el enfado.

Los años noventa fueron un antecedente prometedor para asentar el inicio de la psicología positiva. Siguen las investigaciones, continuando el patrón que sitúa la gratitud dentro de las emociones. Una investigación destacada fue la de Baumeister e Ilko, que en 1995 estudiaron la relación entre expresar gratitud y la deseabilidad social, descubriendo que en las situaciones que se expresan públicamente acontecimientos de socorro o asistencia se mostraba más gratitud. Dos años más tarde, con el nombramiento de Martin Seligman como presidente de la APA, comienza a expandirse el campo de estudio en torno a la gratitud.

El difícil asentamiento que demostró la temática en cuanto al estudio como variable central, específica de investigación, puede explicarse mejor según el planteamiento que realiza el filósofo Robert Solomon, quien expone a la gratitud como una de las emociones más olvidadas. Sin embargo, también es uno de nuestras más importantes virtudes, y de hecho puede ser el núcleo de otras virtudes (Solomon, 2004). Con todo, señala que una de las causas atribuibles para tal desplazamiento, es que la gratitud es poco probable que sea considerada una emoción básica, dado que no se ha demostrado que tenga un perfil fisiológico o una respuesta de comportamiento cableada, y que no puede ser trazada o reducida a un proceso neurológico en particular, a diferencia de las emociones básicas.

Con el comienzo del milenio aumentan los estudios de la gratitud, gracias al surgimiento de la psicología positiva y al aporte de sus principales investigadores (Emmons y Crumpler, 2000; Emmons, 2004; McCullough et al., 2001, McCullough et al., 2002; McCullough et al., 2004), que dan el paso para que muchos comenzaran a estudiar exclusivamente una temática descuidada y relativamente nueva. Se aborda como una fortaleza dentro de la virtud de trascendencia, que se relaciona con el bienestar de la persona (Peterson y Seligman, 2004). Roberts sugiere que la gratitud intuitivamente parece pertenecer a emociones positivas (como la felicidad y el bienestar) y no a emociones negativas (la ira o la ansiedad). Sin embargo, considera que la gratitud, conceptualmente, no necesariamente es una virtud ni es necesariamente positiva. (Roberts, 2004).

Un largo camino debió recorrer el estudio para derribar mitos de simplicidad que envolvían al constructo. Cabe destacar que cada aporte, aunque fuera considerado como irrelevante, contribuyó para que el estudio se perfeccionara y permitiera dar a conocer mecanismos y beneficios que envuelven a la gratitud.

Definiciones. Según McCullough y colaboradores, la gratitud se puede entender como regulador moral y sugieren que así, cumple tres funciones morales: función de barómetro moral, función de motivador moral y función de reforzador del comportamiento moral (McCullough, 2001). Esta definición se puede resumir en las siguientes palabras de Buck: «la gratitud se define como una emoción de alto nivel moral que implica una constelación de contingencias interpersonales/situacionales, incluyendo el reconocimiento de que (a) se han recibido beneficios y (b) el poder de uno es limitado (humildad)». Buck (2004) propone que la gratitud se puede dirigir hacia una persona como también hacia «un ser espiritual, el destino, Dios o la providencia» (en Bernabé, 2012, p. 40).

Fitzgerald (1998) señala que «la gratitud no puede ser considerada sólo una emoción, sino una virtud, dado que tiene claves morales importantes» (en Bernabé, 2012, p. 63). La gratitud, según la psicología positiva, se entiende como una de las 24 fortalezas que demuestra la virtud de la trascendencia, que se entiende como «aquello por lo cual los seres humanos conectamos con el universo y otorgamos significado a nuestra vida» (Peterson y Seligman, 2004, p. 31). Una persona con la fortaleza de gratitud será reflexiva ante las cosas que le suceden y se tomará el tiempo para agradecer (Seligman, 2002).

Gratitud como estado afectivo. Cuando hablamos de gratitud como emoción estamos hablando de una «sensación de asombro, de agradecimiento, de apreciación de la vida misma» (Bernabé, 2012, p. 42). Ha sido considerada, de manera clásica, desde sus inicios, dentro de esta esfera.

McCullough y colaboradores (2001) definen la gratitud como «una emoción dirigida hacia la apreciación de la ayuda de otros» (p. 255).

Los autores destacan que la gratitud se manifestaría al sentir que se ha recibido ayuda o «un beneficio valioso, que ha tenido un alto coste y esfuerzo por parte del benefactor, que el comportamiento ha sido intencional, más que accidental y que ha sido gratuito». Asimismo, Wood, junto a Froh y Geraghty (2010), la definen como «una emoción que ocurre tras recibir un beneficio percibido como costoso, valioso y dado de forma altruista» (p. 2). De esta manera, notamos una concurrencia en las definiciones, en donde se refleja que la gratitud se entendería como emoción cuando el beneficiado se ve favorecido por un bien valioso para él que le ha sido otorgado de manera gratuita y con intención altruista por parte del benefactor. Lambert, Graham y Fincham (2009) sugieren así una «gratitud provocada por el beneficio» (p. 1192).

Gratitud como rasgo disposicional. McCullough, Emmons y Tsang (2002) definen la gratitud como «una tendencia generalizada a reconocer y responder con emoción agradecida a los beneficios aportados por los demás en las experiencias positivas y en los logros personales». Estos autores han decidido entender la gratitud como rasgo disposicional, lo que implica cuatro facetas interrelacionadas.

Según estos autores, la intensidad se expresa como la vivencia o experimentación de la situación (positiva); la frecuencia indica la cantidad de veces que la persona se siente agradecida; la amplitud hace referencia a la cantidad de circunstancias vitales por las cuales las personas se sienten agradecidas en un momento dado; y, finalmente, la densidad alude al número de personas por las cuales se puede sentir agradecidos después de un resultado positivo en cualquier situación o evento de la vida.

McCullough et al. (2002, p. 112) definen la gratitud como un rasgo afectivo que denominaron «rasgo disposicional o disposición hacia la gratitud». La gratitud como rasgo se entendería entonces como rasgo afectivo. En otras palabras, la gratitud sería como «una tendencia generalizada por reconocer y responder con afecto agradecido a los roles de la benevolencia de otras personas en experiencias positivas y resultados que uno obtiene».

Estudios. Michael McCullough junto a Robert Emmons son autores distinguidos al momento de hablar sobre gratitud. En el año 2003 publican *Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily life* [Contando bendiciones frente cargas: Investigación Experimental, una de Gratitud y el Bienestar Subjetivo en la vida diaria]. Los autores, a través de 3 diferentes muestras (Estudio 1: 201 alumnos universitarios

inscritos en una clase de psicología de salud; Estudio 2: 166 alumnos de pregrado; Estudio 3: 65 personas), esperaban demostrar el efecto de una actitud agradecida sobre el bienestar físico y psicológico. Los resultados demostraron que existen efectos significativos sobre el afecto positivo.

Ellos sugieren que ser consciente de las bendiciones recibidas puede tener beneficios emocionales e interpersonales que tiene efecto positivo sobre la persona. Nuevamente, McCullough, esta vez junto a Emmons y Tsang (2004), realizan un estudio experimental sobre la gratitud en el terreno afectivo, relacionando estados de ánimo agradecido con las diferencias individuales y las experiencias de la vida emocional. Basaron su experiencia en dos estudios: El primero tenía una muestra de 96 adultos; los resultados indican que rasgos positivos y la trascendencia espiritual se correlacionan positivamente con mayores niveles de gratitud. El segundo estudio poseía una muestra de 112 estudiantes; los resultados arrojaron que en los días que los participantes tenían episodios más frecuentes de expresiones de agradecimiento, la intensidad de la gratitud aumentaba por episodio.

Wood, Maltby, Linley y Stephen (2008) estudiaron la gratitud desde un nuevo modelo, que especifica los mecanismos generativos que unen las diferencias individuales (gratitud como rasgo) y las situaciones objetivas relacionadas con la experiencia de recibir ayuda (gratitud situacional). En total, participaron 566 personas (253 en el primer estudio, 113 en el segundo y 200 en el tercer estudio) pertenecientes a la Universidad de Warwick, Inglaterra.

El primer estudio contó con participantes que leyeron viñetas donde se presentaba una situación donde se recibía ayuda. Los resultados muestran que quienes presentaron mayores puntajes en la escala de gratitud apreciaron la situación de manera más positiva puesto que vieron la ayuda como algo de más valor, como algo más costoso para proveer y de intención más altruista.

En el segundo estudio, los participantes debían reportar eventos reales cotidianos por un periodo de 14 días. En el tercer estudio, los participantes leían viñetas manipulando la situación para estar más o menos beneficiado. Las evaluaciones demostraron tener un efecto causal en la gratitud situacional y en la mediación entre distintas situaciones prosociales y estado de gratitud. Los tres estudios demuestran el rol crítico de la evaluación en la unión del estado de gratitud con el rasgo de gratitud y otras situaciones objetivas.

Luego, en el año 2010, Murray se interesó en estudiar la relación entre la gratitud y la cercanía en relaciones románticas. Se comienza pensando que los niveles de gratitud disposicional podrían influir en las experiencias de intimidad dentro de una relación romántica y que esta, a su vez, se ve moderada por una relación de cercanía. En este estudio la gratitud se tomó desde la perspectiva de sentirse agradecido como un acto intencional de beneficio hacia él o ella. Participaron 156 personas

entre 18 y 70 años que se encontraban en una relación de por lo menos seis meses. Los resultados arrojan una correlación positiva débil entre gratitud e intimidad.

Peters, Meevissen y Hanssen (2013) realizaron una comparación entre una intervención para lograr el mejor *self* posible y una intervención de gratitud relacionando las variables con la satisfacción vital y el optimismo. Ambas intervenciones se desarrollaron en un periodo de una semana. Las hipótesis demostraron que en ambas intervenciones existirían aumentos similares en la satisfacción con la vida, pero es sólo con la intervención para lograr el mejor *self* posible que aumentaría el optimismo. Los resultados confirmaron parcialmente las hipótesis. Solo en la intervención para lograr el mejor *self* posible aumentó el optimismo. Además, esta intervención fue más eficaz en el aumento de la satisfacción con la vida que una intervención de gratitud. Finalmente, llegan a la conclusión de que la intervención para lograr el mejor *self* posible es un ejercicio efectivo si se pretende aumentar el optimismo.

Bienestar Psicológico

Antecedentes históricos. El constructo de bienestar ha sido desarrollado por varios estudiosos en sus líneas de investigación, usando como base dos conceptos: bienestar subjetivo y bienestar psicológico, siendo este último estudiado como una opción para la contribución al desarrollo humano. Para una mejor comprensión de ambos conceptos, es necesario llevar nuestra mirada hacia atrás y comprender las tradiciones que giran alrededor del bienestar humano. Es así como se identifican «dos vertientes que beben de las corrientes filosóficas antiguas: la Hedonia y la Eudaimonia» (Vadillo, 2013, p. 18).

Según Aristóteles (citado por García, Serra, Márquez y Bernabé, 2014), el bienestar hedonista implica la experiencia de un placer momentáneo, a diferencia del bienestar eudaimónico, que implicaría actuar de manera constructiva, socialmente beneficiosa y que dirige al crecimiento personal. De esta manera, el bienestar subjetivo está bajo la tradición hedónica, y el psicológico en el eudaimónico. La Tabla 1 expone, para una mejor comprensión, las diferencias entre ambos constructos:

Tabla 1.

Tipos de bienestar (Ryff y Singer, 2008).

	Bienestar subjetivo	Bienestar psicológico
Autores Representativos	Epicúreo, Hobbes, Sade, Benham, Bradburn, D. Watson, Kanheman	Aristóteles, Ryff, Maslow, Frankl, Seligman
Conceptos Claves	Placer, afecto positivo/negativo, balance afectivo, emociones positivas afecto neto, satisfacción vital	Autorrealización, virtudes, crecimiento psicológico, metas y necesidades, fortalezas psicológicas
Instrumentos de medida	<i>Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i> (Diener, Emmons, Larse y Griffin, 1985) <i>Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)</i> (Watson, Clark y Tellegen, 1988)	<i>Psychological Well-Being Scale (PWBS)</i> (Ryff, 1989) <i>Values in Action Inventory of Strengths (VIA)</i> (Park, Peterson y Seligman, 2004)
	Muestras emocionales.	

Es así como Ryff (2014), quien ha sido una investigadora destacada en esta temática, utilizó el término *eudaimonia* para desafiar aquel concepto que existía del bienestar subjetivo, el cual se enfoca en la evaluación de afecto positivo y negativo además de la satisfacción con la vida. El bienestar psicológico como constructo se creó hace más de dos décadas para enfocarse hacia aquellos aspectos olvidados del funcionamiento positivo de las personas. Tiene raíces filosóficas en la felicidad. El concepto de eudaimonia nace con Aristóteles, quien utilizó el término en su obra *Ética a Nicómaco* (350 a.C.), como ya se mencionó. Este concepto engloba dos ideas primordiales que son: conocerse a sí mismo y llegar a ser lo que eres (respecto a sus propios talentos).

Aristóteles utilizó el concepto de eudaimonia para referirse al máximo bien alcanzable por la acción humana, y a la idea de esforzarse para obtener excelencia, basada en el potencial único que cada persona posee. El potencial humano más alto hace referencia a las actividades que tienen una meta específica o propósito específico. Aristóteles planteó que la autorrealización se alcanzaba no solo por disposición y aptitudes o capacidades que cada persona posee, sino que también se ve influido por la obtención de otras metas, como son las necesidades básicas, que ella plantea de la siguiente manera: nuestro cuerpo debe estar sano y debe tener alimento y otras atenciones (Ryff, 2014).

Algunos autores, como por ejemplo Bradburn en 1969, en su publicación *The Structure of Psychological Well-Being* [La estructura del bienestar psicológico], tradujeron el concepto como

felicidad. Sin embargo, surgía un problema respecto al uso que le estaban otorgando (medía cuán bien se sentían las personas, o cuán satisfechas estaban con sus vidas), pues el concepto se estaba utilizando de la misma manera que el término hedonia. La definición o traducción que hicieron Bradburn y algunos filósofos dejaba de lado el desempeño personal para el logro de un bien máximo. Esto, a su vez, llamó la atención de Ryff, por lo cual intentó una nueva definición de bienestar psicológico que se preocupara y enfocara en el desarrollo y autorealización del individuo (Ryff, 1989).

Autores como Rogers, Frankl y Maslow, entre otros, han hecho aportes desde sus corrientes a la idea del concepto de eudaimonia. Destacaron que el encontrar sentido y propósito en la vida puede resultar difícil en un mundo poco esperanzador o adverso, cuestión que Aristóteles no consideró. Estas teorías tuvieron diferencias en su visión del bienestar psicológico, sin embargo, hubo temas recurrentes respecto a lo que significa ser autoactualizante, individualizado y poseer un desarrollo óptimo. Estos puntos se volvieron fundamentales para la formación de las seis dimensiones que componen el bienestar psicológico: autoaceptación, propósito en la vida, crecimiento personal, relaciones positivas con otros, dominio del entorno y autonomía (Barra, 2010).

Se enfatizan dos puntos en el modelo de bienestar psicológico de Ryff: El primero, entiende el bienestar como el crecimiento y satisfacción humana (*fulfillment*) que se ven influenciados por el contexto de las personas. De esta manera, no todos tendrían las mismas oportunidades para cumplir la autorealización, pues el contexto de la persona influye en si podrá o no alcanzar la meta. El segundo punto hace referencia a que puede tener consecuencias para la salud, ya que regula múltiples sistemas fisiológicos.

El máximo bien humano era la actividad del alma, en concordancia con la virtud, y, si existiese más de una virtud, en concordancia con la mejor y la más completa (Vásquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009). Asimismo, los autores plantean que para la creación de este modelo multidimensional de bienestar psicológico se han tomado conceptos e ideas de una serie de autores, filósofos y psicólogos de distintas corrientes, como por ejemplo, Rogers, Maslow, Erikson, Jung, Jahoda, Frankl, Neugarten, Bühler, y Allport, que se expondrán a continuación:

La *autoaceptación* se compone de ideas de Jahoda, con la necesidad de autoestima positiva como punto central de la salud mental. Maslow aportó el concepto de autoactualización; Rogers, funcionamiento óptimo; Allport, madurez; y Jung, proceso de individuación; entre otros aportes. Se trata, finalmente, de una aceptación de las propias fortalezas, como también de las debilidades.

La dimensión que trata sobre el *propósito de vida* se encuentra compuesta principalmente por la perspectiva de Frankl (existencialista) y su búsqueda de sentido frente a la adversidad. Otros autores

como Allport, quien señala que la madurez implica tener una comprensión clara del propósito que se tiene en la vida, también han aportado a esta dimensión.

Respecto al *dominio del entorno*, las teorías del desarrollo destacan la importancia de la manipulación del entorno y la capacidad de ejercer control sobre el mismo (especialmente en la adultez media). Allport habla de la madurez en términos de poder participar en *esferas significativas del esfuerzo más allá del self*.

En la dimensión de *relaciones positivas con otros*, encontramos aportes de Maslow, quien dijo que aquellas personas autoactualizantes son aquellas que poseen fuertes sentimientos de afecto por los seres humanos y empatía. Son capaces de amar y mantener amistades. Allport, la madurez implica poder relacionarse con otros; Erickson, entre otros.

La *autonomía* enfatiza cualidades como la independencia y el control interno. Rogers dice que la persona plenamente funcional tiene un locus de control interno de evaluación y, de esta manera, no busca la aprobación de los otros sino que más bien se evalúa a sí mismo de acuerdo a sus propios criterios.

Finalmente, dentro de la dimensión de *crecimiento personal*, encontramos aportes de Rogers, quien dice que la persona plenamente funcional estará dispuesta a experiencias donde estará desarrollándose constantemente. También, autores de la teoría del desarrollo, como Erikson, Jung, Buhler y Neugarten, quienes ponen énfasis sobre el crecimiento continuo y nuevos desafíos en distintos periodos de la vida.

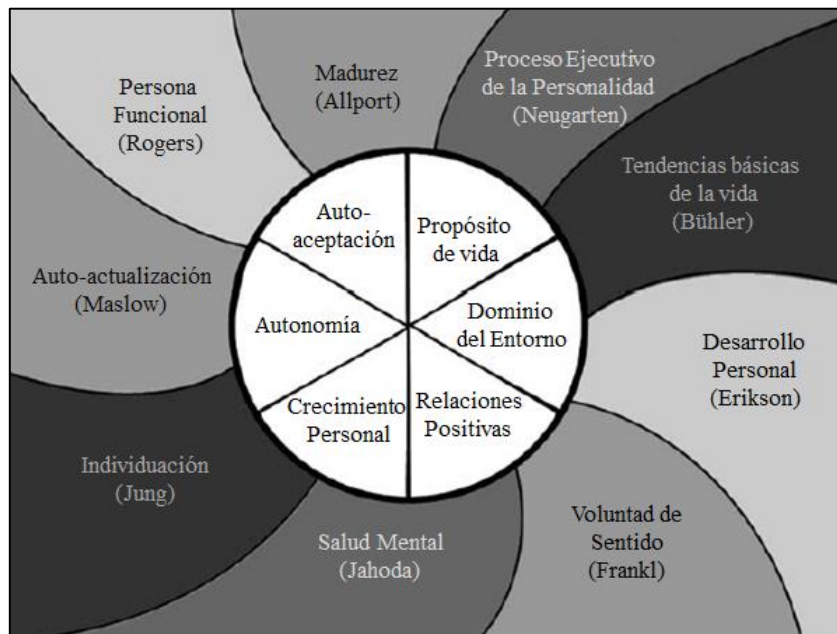


Figura 1. Origen histórico de las dimensiones del bienestar, adaptado de Ryff (2014).

De esta manera, Ryff y Singer (2008) mencionan la importancia de ver al individuo de manera integral, considerando la etapa de desarrollo en la que se encuentran, las actividades que realiza y los roles que tiene. Por lo tanto, cuando una persona es llamada a hacer una evaluación de su bienestar psicológico o de cómo lo percibe, factores socioeconómicos, laborales, relacionales y ambientales impactan su noción de bienestar y la evaluación que hace sobre ello.

Definiciones y dimensiones. Ryff (1989) define el bienestar psicológico como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo. Como ya se ha mencionado, Ryff clasificó el bienestar en seis dimensiones, a continuación, se describirá cada una:

La *autoaceptación* constituye una característica de la autorrealización, salud mental, así como también del funcionamiento óptimo y la madurez. Esta es una característica fundamental en el funcionamiento psicológico positivo, puesto que implica actitudes positivas hacia uno mismo.

El *propósito de vida* se relaciona con la madurez y aspectos relacionados con ella, como son un sentido claro de dirección en la vida, una comprensión clara del propósito en la vida y una intencionalidad. Asimismo, este criterio se encuentra formando parte de la salud mental y se relaciona con las creencias que se tienen sobre el propósito y sentido en la vida. Es así como un funcionamiento positivo conlleva metas, sentido de dirección y metas que contribuyen a un sentimiento de una vida con propósito.

El *dominio del entorno* constituye un factor importante para una salud mental y funcionamiento psicológico positivo. Esta dimensión requiere la capacidad de controlar y manipular ambientes más complejos. Además, según la teoría del desarrollo, es importante mencionar que, para lograr un envejecimiento óptimo, la persona debe manejar las ventajas que el ambiente proporciona.

Dentro de la dimensión de *relaciones positivas con otros*, encontramos como factor relevante el amor hacia los demás como un componente central de madurez y salud mental. Estas personas se describen como más empáticas, se identifican mejor con los demás y son capaces de entablar amistades más profundas. Es por esto que las relaciones positivas con otros cobran una importancia fundamental para el bienestar psicológico.

La dimensión de *autonomía* implica un *locus* de control interno, en donde se evalúa a sí mismo, basándose en estándares personales en vez de buscar aprobación externa, e implica un funcionamiento autónomo y ser independiente.

Finalmente, el *crecimiento personal* requiere un funcionamiento óptimo de todas las dimensiones que conforman el bienestar psicológico, ya que implica un crecimiento y desarrollo continuo de las potencialidades que se posee. Estas personas se encuentran en un estado constante

de crecimiento, en vez de encontrarse en estados fijos donde no se enfrentan a dificultades. Es la dimensión que más directamente se relaciona con la autorealización, pues requiere que cada persona logre su potencialidad como ser humano, siendo además la dimensión que más se acerca al concepto de eudaimonia descrito por Aristóteles.

Estudios. Martina y Castro (2000) realizaron un estudio descriptivo-correlacional donde querían evaluar el bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos, con el fin de desarrollar una escala breve para evaluar el bienestar psicológico en adolescentes. Al mismo tiempo, se buscaba confirmar la presencia de diferencias individuales entre las variables sexo, edad y el lugar de residencia de los sujetos evaluados. Para esto participaron 1270 adolescentes entre 13 y 18 años de tres regiones de Argentina (Región Metropolitana, Noroeste y Patagonia) y se utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS), Listado de síntomas (*Symptom Checklist - 90 - R*), Escala D-T y la Escala SWLS.

Los resultados arrojaron que las escalas clásicas que evalúan satisfacción con la vida resultan indicadores poco válidos para una evaluación del bienestar psicológico autopercebido. Las variables: género, edad y contexto sociocultural no parecen afectar la percepción subjetiva del bienestar psicológico. Otros resultados arrojados fueron que a más grado de psicopatología que existía en los jóvenes, existía una disminución en la autopercepción del bienestar psicológico. A su vez, las personas que registraron mayor sintomatología se sentían más decepcionadas de sí mismas y estaban preocupadas acerca de sus cualidades personales, experimentando deseos de ser diferentes a como eran en ese momento. En la medida en que los jóvenes experimentan mayor bienestar psicológico, experimentan sentimientos más satisfactorios con la vida en general.

González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002) y su equipo realizaron un estudio correlacional donde estudiaron la relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. Participaron 417 adolescentes entre 15 y 18 años en institutos públicos de la Comunidad Valenciana. Para realizar el estudio se utilizaron la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y la Escala de bienestar psicológico (BIEPS). Los resultados arrojaron una escasa relación de la edad con el afrontamiento y el bienestar psicológico. En relación a la variable género, los resultados arrojaron que los hombres poseen menor repertorio de estrategias de afrontamiento y poseen mayor habilidades para afrontar los problemas que las mujeres.

Chávez (2006) llevó a cabo una investigación donde participaron 92 estudiantes de la Universidad de Colima entre 17 y 18 años, con la finalidad de describir y relacionar bienestar psicológico y el rendimiento académico. Obtuvo una relación positiva entre ambas variables. Durante ese mismo año, Oramas, Santana y Vergara realizaron un estudio descriptivo transversal a

1006 docentes venezolanos y 250 docentes cubanos. Para llevar a cabo este estudio utilizaron el Cuestionario general de salud (GHQ) y el Cuestionario de vulnerabilidad al estrés. A raíz del análisis de los resultados de esta asociación entre estos cuestionarios llegaron a la conclusión de que el bienestar psicológico actúa como un mecanismo protector para el individuo a la hora de afrontar las demandas del medio y, a su vez, opera como un indicador positivo de la salud mental.

Novoa, Vargas, y otros (2010) llevaron a cabo un estudio no experimental de tipo descriptivo correlacional donde pretendían evaluar la relación que existía entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en pacientes posquirúrgicos con cáncer de tiroides. Para evaluar estas dos variables, se les aplicó a 75 pacientes, de manera personal y en una sola sesión, el Cuestionario de calidad de vida en salud (SF36) y el Índice del bienestar psicológico (IBP). Los resultados arrojaron que un 90% de los pacientes perciben bienestar positivo, en oposición al 5,3% que reportan bienestar moderado y el 4% que refiere malestar grave.

En una investigación dirigida por Barra participaron 346 estudiantes de ambos sexos de la Universidad de Concepción (Chile), con edades entre 18 y 31 años. En ella se pretendía estudiar la relación entre el bienestar psicológico y las dimensiones de masculinidad y feminidad y las categorías de orientación de rol sexual. El resultado que se obtuvo fue que el bienestar psicológico presentaba mayor relación con la dimensión de masculinidad que con la de feminidad, y que los participantes categorizados como indiferenciados presentaron un nivel significativamente menor de bienestar psicológico que el resto de las orientaciones de rol sexual, siendo los individuos andrógenos los que informaron el mayor nivel de bienestar (Barra, 2010).

Transcurrieron dos años para que el investigador chileno, junto a Vivaldi, cambiara su población etaria de estudio, centrándose en adultos mayores. Por lo que sus resultados fueron que el bienestar psicológico presentaba mayores relaciones con el apoyo social percibido que con la percepción de salud, que los hombres informaron mayor bienestar psicológico y mejor percepción de salud que las mujeres y que las personas casadas o con pareja estable informaron mayor bienestar psicológico y mayor apoyo social percibido que aquellas sin pareja estable (Vivaldi y Barra, 2012).

Marsollier y Aparicio (2011) llevaron a cabo un estudio donde buscaban estudiar el bienestar psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas. Para llevar a cabo este estudio participaron 100 empleados de distinto nivel de instrucción y posicionamiento jerárquico de una dependencia de la Administración Pública del Gobierno de Mendoza, Argentina. Para esto utilizaron la Escala de bienestar psicológico (BIEPS-A) y el Cuestionario de estrategias de afrontamiento. Los resultados arrojaron que la población presenta

una tendencia a elevados niveles de bienestar psicológico. Pero, a la vez, es posible identificar una ligera tendencia a menores niveles de bienestar entre las personas universitarias en comparación a los no universitarios. Además, se arrojaron asociaciones significativas entre bienestar psicológico y afrontamiento.

Gratitud y bienestar psicológico

Como la gratitud se focaliza en la benevolencia hacia los otros, es incompatible con la envidia y el resentimiento, por lo que las personas agradecidas aprecian las cualidades positivas en los otros y son capaces de sentir felicidad por la buena fortuna que les ha ocurrido a los demás (Bernabé, 2012). También, las personas agradecidas se caracterizan por un sesgo de memoria positiva (Watkins, Grimm y Kolts, 2004) y, al ser esta considerada una emoción con un alto valor por sus efectos sobre el bienestar, las personas más agradecidas también disfrutaban de mayor felicidad y bienestar (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm y Sheldon, 2011). Por otro lado, la gratitud también contribuye al bienestar a través del aumento de la accesibilidad de los recuerdos positivos. Es así como uno de los mecanismos propuestos que vinculan la gratitud y el bienestar psicológico es la reducción de las emociones tóxicas resultantes de la autocomparación y la comparación social (Emmons y Mishra, 2011).

Estudios entre variables. Los investigadores Wood, Joseph y Maltby (2009) estudiaron la relación entre gratitud, bienestar psicológico y las cinco grandes dimensiones de la personalidad en un estudio de 201 participantes. Se utilizaron las siguientes escalas: GQ-6 (Cuestionario de gratitud – 6) para medir gratitud, NEO PI-R (Inventario de personalidad NEO revisado) para medir las cinco grandes dimensiones de la personalidad y escalas de bienestar. Los resultados arrojan que la gratitud es importante para el bienestar psicológico, demuestran una correlación positiva y significativa baja con la dimensión de autonomía ($r = 0,17$) y correlaciones medianas a grandes con dominio del ambiente, crecimiento personal, relaciones positivas, propósito en la vida y autoaceptación.

Bernabé, en el marco de su tesis doctoral, realizó su investigación sobre la gratitud como actitud existencial: papel predictivo de la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida. Dentro de este estudio, hace la relación entre la gratitud y el bienestar psicológico. De esta asociación señala que la gratitud produce efectos en el bienestar psicológico, dado que, como otras emociones positivas, sirve de protección para una variedad de trastornos mentales (Watson y Naragon-Gainey, 2010). También, menciona que la gratitud puede promover el bienestar, motivando a las personas a

que puedan satisfacer sus necesidades básicas de desarrollo personal y de relaciones sociales, motivaciones incongruentes con el materialismo.

Otro punto que destaca es que la gratitud, además, favorece al bienestar a través del aumento de la accesibilidad de los recuerdos positivos. En síntesis, dentro de la asociación que la autora realiza, resulta sensato reconocer que la gratitud tiene repercusiones sobre el bienestar más allá de los rasgos de personalidad y del afecto positivo general. Si se fuera más agradecido, se afrontaría de mejor manera las situaciones al hacer evaluaciones positivas y seríamos menos vulnerables a experimentar estrés, lo que conlleva un bienestar psicológico más adecuado.

En el estudio de Ruini y Vescovelli (2013) se revisa el rol de la gratitud en el cáncer de mama y su rol con el crecimiento postraumático, bienestar psicológico y la angustia. Los autores sugieren que no hay estudios que relacionen la gratitud con enfermedades que pongan en riesgo la vida de quienes la padecen, conociendo el diverso número de estudios que señalan los efectos positivos que tiene la gratitud sobre eventos adversos. En el estudio participaron 67 pacientes con cáncer de mama. En los resultados se encontró una reducción de la aflicción y un aumento de las emociones positivas, sin relacionarse con el bienestar psicológico. La mayoría de los pacientes reportaron bajos niveles de gratitud, por lo que los autores sugieren que existe una importancia clínicamente significativa en desarrollarla con pacientes a nivel oncológico.

Además, se encuentra el estudio de Vadillo (2013), quien ha sido otro investigador que ha relacionado ambas variables, con 120 estudiantes del grado de Educación Infantil de la Facultad de Educación y Trabajo Social de la Universidad de Valladolid y grado de Educación Primaria en la Escuela de Magisterio en el Campus de Segovia. Obtiene una correlación ($r=0,468$; $p<0,001$) significativa y fuerte entre gratitud y bienestar psicológico, por lo que existe un gran bagaje en el cual se demuestra el estrecho vínculo entre gratitud e índices de bienestar.

Recientemente, y desde un punto de vista diferente, García et al. (2014) estudian la gratitud desde un plano existencial, buscando algún tipo de relación con el bienestar psicológico en personas mayores. La muestra incluyó a 63 personas de la tercera edad. Los resultados indicaron que existe una correlación positiva, estadísticamente significativa, entre gratitud y bienestar psicológico, específicamente con las dimensiones autonomía, autoaceptación, propósito en la vida y crecimiento personal. Sin embargo, no correlaciona con la dimensión de relaciones positivas con los demás.

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

Tipo de investigación y diseño

Este estudio tiene un carácter descriptivo, porque se describen y analizan las variables de estudio. Finalmente, correlacional, porque busca conocer la relación o el grado de asociación entre la gratitud y el bienestar psicológico. Asimismo, utiliza un diseño transversal, ya que la recopilación de los datos se obtuvo en un solo momento.

Población y muestra

La población estudiada está constituida por una muestra representativa del universo de estudiantes de la UnACh, pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Salud (FACS), Facultad de Educación y Ciencias Sociales (FECS), Facultad de Ingeniería (FAIN) y Facultad de Teología (FTEO).

N = 1622

Tabla 2.

Alumnos según facultad.

Facultad	Número de alumnos	Muestra
<i>Salud</i>	597	122
<i>Educación</i>	737	148
<i>Teología</i>	111	24
<i>Ingeniería</i>	177	36

A partir de esta información, se calculó que el tamaño de la muestra, con un margen de error de 5% y 95% de nivel de confianza, es de 330 alumnos. La muestra es no probabilística intencionalmente, ya que se toma a los alumnos que asisten a clases, hasta completar la cantidad total de la muestra.

Instrumentos de recolección de datos

Gratitud. El *Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) es un cuestionario de auto-reporte. Consta de seis ítems con respuesta Likert de 1-7, en el cual el evaluado debe asignar el grado de acuerdo con las afirmaciones. Está diseñado para evaluar las diferencias individuales y la

predisposición a experimentar la gratitud en la vida diaria. El cuestionario de gratitud cuenta con una consistencia interna que oscila entre 0,76 y 0,84 del nivel alpha de Cronbach (McCullough et al., 2002). El alpha de Cronbach de este estudio fue de 0,755.

Bienestar psicológico. *Psychological well-being scale.* En la versión utilizada se conservan las seis sub-escalas originales del test. Estas sub-escalas son: I.-Autoaceptación, 6 ítems; II.-Relaciones positivas, 6 ítems; III. -Autonomía, 8 ítems; IV.-Dominio del entorno, 6 ítems; V.-Propósito en la vida, 7 ítems; VI.- Crecimiento personal, 6 ítems. El total de ítems de la escala es 39, su formato de respuesta está compuesto por puntuaciones tipo Likert que van de 1 a 6, donde 1= Totalmente en desacuerdo y 6= Totalmente de acuerdo. El alpha de Cronbach de la versión española muestra una buena consistencia interna, con valores que oscilan entre 0,71 y 0,83; excepto el criterio de crecimiento personal, el cual tiene una consistencia aceptable ($\alpha=0,68$). Si nos ceñimos a la validez factorial, esta fue medida mediante análisis factorial confirmatorio y muestra buenos resultados, similares al modelo original de Ryff (Díaz et al., 2006). El alpha de Cronbach de este estudio fue de 0,924.

Procedimientos

Recolección de datos. La administración de los cuestionarios se realizó con ayuda de estudiantes voluntarios de la carrera de psicología de los últimos años, los cuales fueron instruidos para explicar las consignas e investigación a los participantes. Los alumnos visitaron las clases con previa autorización de los profesores, explicando brevemente la investigación. Los instrumentos que se utilizaron fueron de autoaplicación. Se incluyó una sección donde se recogieron datos demográficos de los encuestados como: sexo, edad, facultad, cantidad de años de estudios y religión.

Análisis estadísticos. Los datos fueron analizados con el programa estadístico informático SPSS 21. Se realizó un análisis:

- a) *Descriptivo:* busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Hernández, Baptista y Fernández, 2010). Se realizó análisis descriptivos de medias, desviación estándar y frecuencias según el tipo de variables.
- b) *Correlacional:* su finalidad es conocer la relación o el grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular, en este caso, la

relación entre la gratitud y el bienestar psicológico (Hernández et al., 2010). Para la prueba de hipótesis se realizó una correlación de Pearson.

Aspectos éticos

Para asegurar la confidencialidad de los datos, las encuestas fueron anónimas. Los participantes firmaron un consentimiento informado, previa participación en el estudio. Se solicitó autorización para la aplicación de los instrumentos en secretaría académica, a través del asesor metodológico.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

En el estudio participaron un total de 330 estudiantes, de los cuales 188 fueron mujeres (56,9%) y 142 fueron hombres (43,0%). El rango de edad de los participantes osciló entre los 18 y 39 años, la media fue de 21,8 años y la desviación típica de 3,241. La edad de 21 años fue la más frecuente. La mediana presenta un valor de 21.

Niveles de bienestar psicológico y gratitud

A modo general, como se muestra en la tabla 3, los resultados más altos en cuanto a la media obtenida recaen en las dimensiones de crecimiento personal y relaciones positivas con otros. Siendo la dimensión propósito en la vida el resultado más bajo. En cuanto a la gratitud se encontró una media alta.

Tabla 3.

Dimensiones de bienestar psicológico y gratitud global.

N	Autoacepción		Relaciones positivas		Autonomía		Dominio del entorno		Crecimiento personal		Propósito en la vida		Gratitud global	
	<i>Media</i>	<i>S.D</i>	<i>Media</i>	<i>S.D</i>	<i>Media</i>	<i>S.D</i>	<i>Media</i>	<i>S.D</i>	<i>Media</i>	<i>S.D</i>	<i>Media</i>	<i>S.D</i>	<i>Media</i>	<i>S.D</i>
330	27,1	5,3	31,4	7,1	33,9	6,8	28,3	4,9	33,4	5,1	26,5	3,9	35,61	5,8

Al analizar los niveles de cada dimensión del bienestar psicológico por facultad, como se muestra en la figura 2, no se evidencian diferencias respecto a los niveles de bienestar psicológico y gratitud global entre las facultades mencionadas.

Asimismo, se demuestra que la Facultad de Salud tuvo puntajes más altos en crecimiento personal y autonomía. Por su parte, la Facultad de Teología obtuvo puntajes más altos en gratitud y relaciones positivas. En cuanto a la Facultad de Ingeniería y la Facultad de Educación y Ciencias Sociales los puntajes obtenidos no evidencian grandes diferencias con las facultades antes mencionadas.

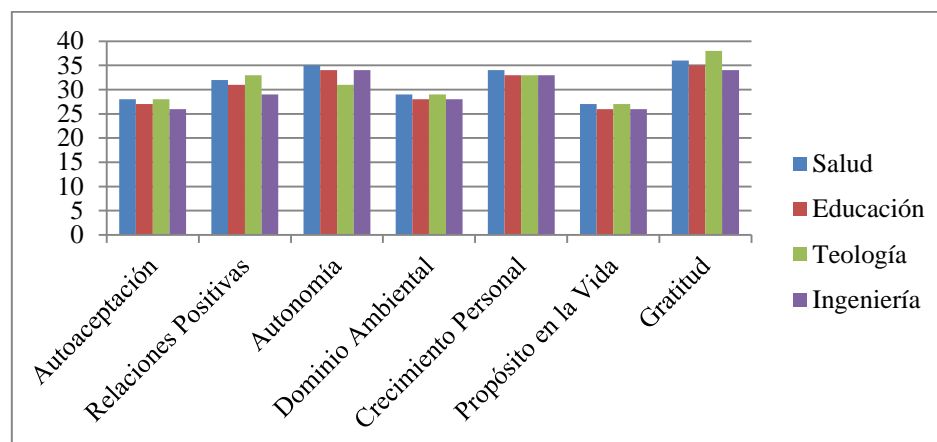


Figura 2. Dimensiones de bienestar psicológico y gratitud global por facultad.

Al analizar los niveles de bienestar psicológico y gratitud según la afiliación religiosa, se puede observar de acuerdo a lo expuesto en la tabla 4, resultados similares entre estudiantes que pertenecen a las distintas denominaciones religiosas. No obstante, quienes se identifican como ateos, presentan puntajes más bajos en relación a la mayoría de las dimensiones de bienestar psicológico y gratitud salvo en la dimensión de autonomía en donde presenta un puntaje más alto que en el resto de los grupos.

Tabla 4.

Dimensiones de bienestar psicológico y gratitud global por religión.

Dimensiones	Adventista		Católico		Evangélico		Ateo		Otra		Ninguna	
	Media	S.D	Media	S.D	Media	S.D	Media	S.D	Media	S.D	Media	S.D
<i>Autoaceptación</i>	27,2	4,93	27,7	5,31	26,8	5,83	19,6	4,16	25,3	5,48	26,9	5,90
<i>Relaciones positivas con otros</i>	32,1	5,99	31,0	8,16	31,7	7,25	22,6	12,0	29,6	9,16	30,8	7,85
<i>Autonomía</i>	32,5	6,16	35,0	7,54	34,7	7,55	40,3	4,16	33,9	5,40	35,9	7,04
<i>Dominio del entorno</i>	28,5	4,17	28,6	5,25	27,9	6,10	21,6	9,45	27,0	5,07	28,1	5,31
<i>Crecimiento personal</i>	33,9	5,25	33,3	4,49	32,8	5,89	25,6	8,38	34,3	5,58	32,8	4,96
<i>Propósito en la vida</i>	26,6	3,89	27,2	3,43	26,3	4,32	19,0	4,58	25,5	3,84	26,0	3,86
<i>Gratitud Global</i>	36,5	5,13	34,6	6,69	35,7	5,82	23,0	8,54	35,2	4,44	34,9	6,22

También se analizaron las variaciones en los niveles de bienestar psicológico y gratitud según el transcurso de los años (Figura 3). En general, se observa que hay un aumento en ambas variables para el primer año y una disminución pronunciada para el quinto año. Con respecto a la gratitud, se observa que la situación se invierte, con un aumento considerable en aquellos alumnos que han permanecido seis o más años en esta casa de estudios.

En relación a las dimensiones del bienestar psicológico, dominio del entorno, autoaceptación y propósito en la vida, se observa un descenso en alumnos que llevan cinco años de estudio, apreciándose un aumento en aquellos que llevan seis o más años de estudio. Las dimensiones de autonomía y crecimiento personal disminuyen en alumnos que llevan entre tres y cuatro años de estudio, los cuales aumentan en alumnos que han permanecido más tiempo en la UnACh. Sin embargo, no ocurre lo mismo con la dimensión de relaciones positivas, la cual desciende considerablemente entre los alumnos que han mantenido entre tres o más años en dicha casa de estudios.

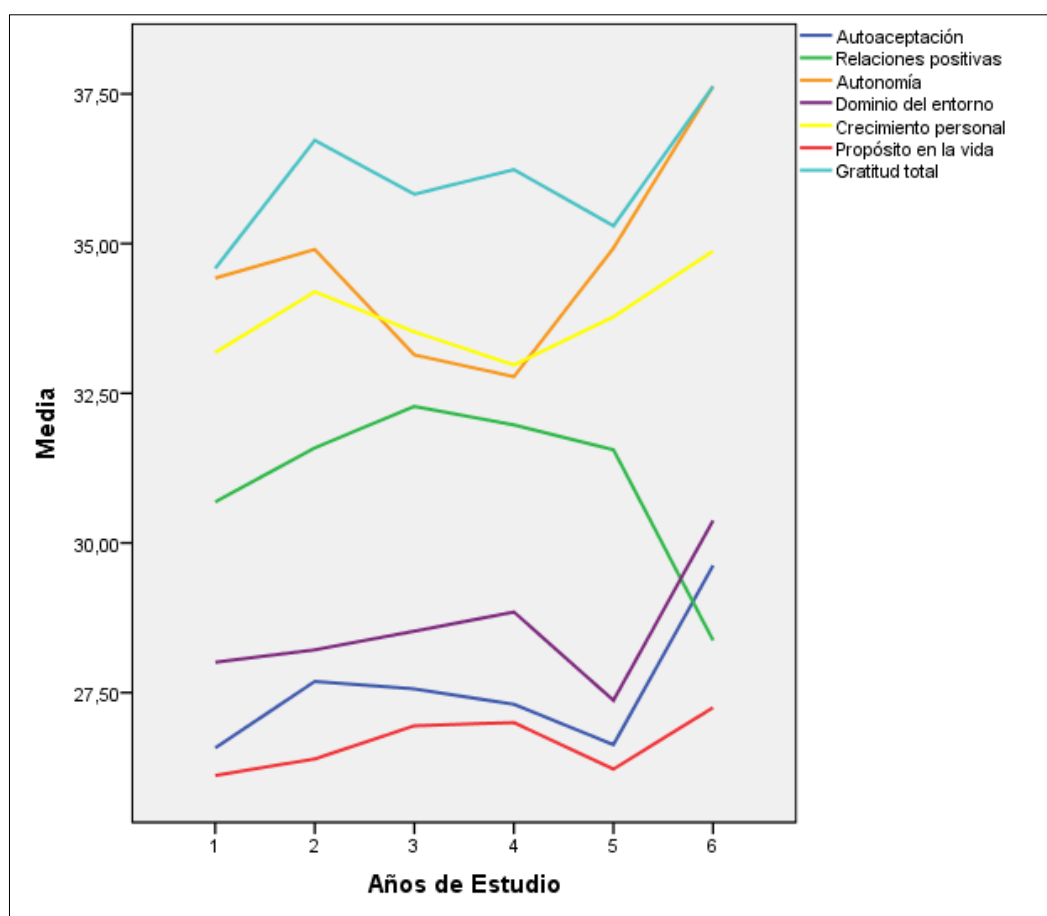


Figura 3. Dimensiones de bienestar psicológico y gratitud global por años de estudio.

Test de hipótesis

Con el objetivo de probar la hipótesis de investigación, la cual señala que los estudiantes de la Universidad Adventista de Chile que presenten mayores niveles de rasgo de gratitud presentarán mayores niveles de bienestar psicológico, se realizó el análisis de correlación lineal utilizando el coeficiente de Pearson (Tabla 5). A partir de los resultados expuestos en la Tabla 5, se muestra que las dimensiones de bienestar psicológico se correlacionan positiva y significativamente en relación con la gratitud en estudiantes de la UnACh, ($p < 0,001$): autoaceptación ($r = 0,581$, $p < 0,001$); relaciones positivas con otros ($r = 0,497$, $p < 0,001$); autonomía ($r = 0,265$, $p < 0,001$); dominio del entorno ($r = 0,574$, $p < 0,001$); crecimiento personal ($r = 0,476$, $p < 0,001$); y propósito en la vida ($r = 0,520$, $p < 0,001$). La autoaceptación es ($r = 0,581$, $p < 0,001$), junto con dominio del entorno ($r = 0,574$, $p < 0,001$), las dimensiones con más fuerte correlación, y la autonomía ($r = 0,265$, $p < 0,001$), la que presenta la relación más débil.

Tabla 5.

Correlaciones entre gratitud global y dimensiones de bienestar psicológico.

Variables	Correlación gratitud global	P
<i>Autoaceptación</i>	,581**	,000
<i>Relaciones positivas con otros</i>	,497**	,000
<i>Autonomía</i>	,265**	,000
<i>Dominio del entorno</i>	,574**	,000
<i>Crecimiento personal</i>	,476**	,000
<i>Propósito en la vida</i>	,520**	,000

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Discusión

La discusión de los resultados se hará a partir de la hipótesis que guió el estudio. La hipótesis general que guió la investigación plantea que los alumnos que presenten mayores niveles en el rasgo de gratitud presentarán mayores niveles de bienestar. Los resultados obtenidos indican una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la gratitud y las dimensiones de bienestar psicológico: autoaceptación ($r=0,581$, $p<0,001$), relaciones positivas con otros ($r=0,497$, $p<0,001$), autonomía ($r=0,265$, $p<0,001$), dominio del entorno ($r=0,574$, $p<0,001$), crecimiento personal ($r=0,476$, $p<0,001$) y propósito en la vida ($r=0,520$, $p<0,001$) en estudiantes de la UnACh. Resultados semejantes halló Vadillo (2013), en su estudio, donde obtiene una correlación de $r=0,468$ ($p<0,001$) entre gratitud y bienestar psicológico, demostrando el estrecho vínculo entre variables.

Esta investigación dio a conocer las dimensiones de bienestar psicológico que alcanzaron una relación significativa y positiva con gratitud, las cuales fueron autoaceptación y dominio del entorno, siendo autonomía la correlación más débil. Esto diverge en el resultado de García et al. (2014), quienes la indicaron, junto propósito en la vida, autoaceptación, y crecimiento personal, como las que obtuvieron una correlación positiva más fuerte. Sin embargo, convergen con la hipótesis, al comprobar que existe una correlación positiva estadísticamente significativa entre gratitud y bienestar psicológico.

Por otro lado, la investigación de Wood, Joseph y Maltby (2009) demuestra una correlación positiva y significativa baja con la dimensión de autonomía ($r=0,17$; $p<0,005$) y correlaciones medianas a grandes con dominio del ambiente, crecimiento personal, relaciones positivas, propósito en la vida y autoaceptación. Cabe destacar la autoaceptación como dimensión que mayor relación presenta con gratitud, según estudios mencionados, lo que posiblemente se deba al ser una actitud positiva hacia sí mismo (Ryff, 1989), que acepta su pasado enfocándose en el aquí y ahora (Rodríguez y Quiñonez, 2012), con lo que se consigue una mejor disposición para «reconocer y responder con afecto agradecido a los roles de la benevolencia de otras personas en experiencias positivas y resultados que uno obtiene» (McCullough et al.2002).

Con respecto a la religión, las personas que tuvieron las puntuaciones más altas en gratitud y en cinco de seis dimensiones de bienestar psicológico (a excepción de autonomía) fueron aquellas que pertenecen a cierto tipo de religión o que no se identifican con una. Esto se puede entender mejor

desde la mirada de Buck (2004), quien plantea que la gratitud se puede dirigir a una persona o ser espiritual, destino, Dios o la providencia (en Bernabé, 2012, p.40). La gratitud es considerada de más valor para este grupo, ya que promueven constantes pruebas de agradecimiento hacia Dios y su prójimo. Las personas que se identificaron como ateas registran altos niveles solo en autonomía.

Es interesante notar un descenso importante en la dimensión relaciones positivas con otros en alumnos que han permanecido más tiempo en la universidad, ya que es inherente al ser humano relacionarse con otros y disponerse a entablar amistades más profundas (Ryff, 1989). Se debe tener en cuenta, además, que pueden existir otras variables que no se controlaron y que pueden ayudar a describir los resultados, como el ambiente espiritual de la Universidad, que mediante cultos matutinos, retiros espirituales, entre otros, han reforzados las facetas de la gratitud: frecuencia, intensidad, amplitud y densidad.

La relación positiva entre la gratitud y el bienestar psicológico se ha logrado comprobar empíricamente con estudiantes de la UnACh, por lo que ha dejado de ser una conjetura respaldada por teorías y estudios científicos que abordan ambas variables de manera independiente (Ortiz y Castro, 2009; Barra, 2010; Pallahuala, Avendaño y Estrada, 2011; Vivaldi y Barra, 2012; Burgos, 2012, Gallardo y Moyano-Díaz, 2012). Ahora se ha convertido en un aporte para la comunidad científica, con el propósito de seguir acreditando y ampliando la importancia de la psicología positiva en nuestro país.

Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos existe evidencia para concluir lo siguiente:

1. Los resultados obtenidos afirman la hipótesis formulada con un 99% de confianza, ($p < 0,001$) que existe una relación significativa y positiva entre la gratitud y las dimensiones de bienestar psicológico: autoaceptación ($r = 0,581$, $p < 0,001$), relaciones positivas con otros ($r = 0,497$, $p < 0,001$), autonomía ($r = 0,265$, $p < 0,001$), dominio del entorno ($r = 0,574$, $p < 0,001$), crecimiento personal ($r = 0,476$, $p < 0,001$) y propósito en la vida ($r = 0,520$, $p < 0,001$) en los estudiantes de la Universidad Adventista de Chile.
2. Al fomentar la gratitud en los alumnos se promoverá el bienestar psicológico de los mismos.
3. En relación a los niveles de bienestar psicológico demostrados por los alumnos de las distintas facultades se observan similitudes.

4. Se observa en el comportamiento a lo largo de los años una fluctuación con aumentos en los alumnos que han estado seis años en la universidad en la mayoría de las dimensiones, excepto la dimensión de relaciones positivas con otros.
5. Al comparar los niveles de gratitud global y las dimensiones de bienestar psicológico según las religiones, se observan similitudes generales entre quienes pertenecen a una denominación religiosa. Sin embargo, se observa un descenso significativo en la mayoría de las dimensiones entre los individuos que se consideran ateos.
6. En relación a la gratitud global demostrada por los alumnos de las distintas facultades, se evidencian niveles similares entre ellas, siendo, sin embargo, la Facultad de Teología la que presenta el nivel más alto en esta variable.
7. Los resultados del comportamiento a lo largo de los años demuestra un aumento de la gratitud y bienestar psicológico en alumnos que han pertenecido a la UnACh durante dos, cuatro y seis o más años. Sin embargo, se evidencia un descenso general en quienes cursan su tercer y quinto año en la Universidad.

Recomendaciones

A partir de los resultados y las conclusiones de esta investigación, se hacen las siguientes recomendaciones para futuras investigaciones en el área:

- El presente trabajo puede ser concebido como un punto de partida para el desarrollo de futuras investigaciones que aborden de manera más amplia el estudio de las variables, incluyendo datos socio-demográficos como el estado civil, nivel socio económico y diferencias de género, que en esta investigación no se incluyen como factores de mayor relevancia.
- Se sugiere ampliar el estudio a otras universidades con el objetivo de corroborar si los resultados son replicables en un ambiente que no fomente las actividades de agradecimiento, lo cual creemos que favorece la relación entre estas variables.
- Se incentiva a futuros investigadores a promover la psicología positiva mediante al estudio de estas u otras variables, con la finalidad de potenciar la prevención de patologías en salud mental, pudiéndose extender su gestión a políticas públicas en el sistema de salud de nuestro país.
- Se impulsa a hacer estudios longitudinales que profundicen el comportando de los distintos niveles de bienestar psicológico y gratitud, con la finalidad de evaluar el comportamiento

de las variables para guiar las investigaciones y las políticas que sean necesarias en cada caso.

- Se propone a la UnACh promocionar profesionales que desarrollen de manera activa y conscientes principios de la psicología positiva con la finalidad de promover formar personas que sean capaces de tomar decisiones, descentrándolos de la pasividad y la patología en la que se encuentra debido a la mirada de negativismo que comúnmente se asocia a la salud. Además, se incentiva a la Universidad a desarrollar programas de investigación centrados en seguir ampliando el estudio de estas y demás variables que se encuentra dentro del marco de la psicología positiva.

ANEXOS

ANEXO 1

Formulario de consentimiento informado para la participación en el estudio.

Edad:_____ Sexo:_____ Años de estudio:_____ Facultad:_____ Religión:_____

Antes de decidir si quieres participar libremente en este estudio, por favor, lee este acuerdo y realiza todas las preguntas que consideres necesarias a fin de estar plenamente informado de los objetivos y métodos de ejecución del estudio. Por favor, recuerda que se trata de un proyecto de investigación y que tu participación es completamente voluntaria.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO: El estudio tiene como objetivo evaluar la relación entre la gratitud y el bienestar psicológico en alumnos de esta casa de estudios.

INSTRUMENTOS A UTILIZAR: Se ha previsto la administración de 2 cuestionarios utilizados en la investigación y la evaluación psicológica, para evaluar el Bienestar Psicológico (PSWB) y Gratitud (CG-6)

CONFIDENCIALIDAD: Los datos recogidos serán tratados garantizando el anonimato de los participantes.

Certifico que:

1. He leído con atención las explicaciones para este estudio y el procedimiento experimental completo;
2. Se me ha informado sobre las metas y objetivos de la investigación en cuestión;
3. He tenido la oportunidad de hacer preguntas sobre cualquier aspecto del estudio y he obtenido respuestas satisfactorias;
4. He recibido garantías satisfactorias de la confidencialidad de la información obtenida.
5. He dado libremente mi consentimiento para participar en este estudio.

Fecha:

Firma del Participante:

¡Muchas gracias por colaborar!

ANEXO 2
GRATITUD (CG-6)

Cuestionario de Gratitud (McCullough, Emmons y Tsang, 2001; adaptado por Beléndez, 2011)

Selecciona la respuesta que más te represente con una “X”

		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Tengo tanto en la vida por lo que estar agradecido/a							
2	Si tuviera que hacer una lista de todo aquello por lo que me siento agradecido/a, sería muy larga							
3	Cuando observo el mundo, no veo mucho por lo que sentirse agradecido/a							
4	Me siento agradecido/a a una gran cantidad de gente							
5	A medida que me hago mayor, me veo más capaz de valorar a las personas, eventos y situaciones que han sido parte de la historia de mi vida							
6	Pueden pasar muchos años antes de que me sienta agradecido/a a alguien o de algo							

ANEXO 3
BIENESTAR PSICOLÓGICO (PSWB)

Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989; adaptado por Días, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle, van Dierendonk, 2006)

Lee cada pregunta de forma detenida. Selecciona la respuesta que más te represente con una “X”:

		Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						

10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprime						
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						

25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

ANEXO 4
TABLAS SPSS 21

Tabla 1.

Edad del estudiante

N	Válidos	330
	Perdidos	1
Media		21,83
Mediana		21,00
Moda		21
Desv. Típ.		3,241

Tabla 2.

Bienestar psicológico y gratitud global.

		Facultad a la que pertenece	Autoaceptación	RP	Autonomía	DEN	CP	PV	G. Total
N	Válidos	330	331	331	331	331	331	331	331
	Perdidos	1	0	0	0	0	0	0	0
Media		1,96	27,1360	31,4199	33,9940	28,3353	33,4592	26,5438	35,6193
Mediana		2,00	28,0000	32,0000	34,0000	29,0000	34,0000	27,0000	37,0000
Desv. típ.		,984	5,33907	7,16867	6,81086	4,95121	5,19388	3,90498	5,87497

Tabla 3.

Facultad a la que pertenece

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	<i>Salud</i>	123	37,2	37,3	37,3
	<i>Educación</i>	140	42,3	42,4	79,7
	<i>Teología</i>	24	7,3	7,3	87,0
	<i>Ingeniería</i>	43	13,0	13,0	100,0
	Total	330	99,7	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,3		
Total		331	100,0		
Perdidos	Sistema	4	1,2		
Total		331	100,0		

Tabla 4

Religión a la pertenecen

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	<i>Adventista</i>	151	45,6	46,2	46,2
	<i>Católica</i>	71	21,5	21,7	67,9
	<i>Evangélica</i>	36	10,9	11,0	78,9
	<i>Ateo</i>	3	,9	,9	79,8
	<i>Otros</i>	19	5,7	5,8	85,6
	<i>Ninguna</i>	47	14,2	14,4	100,0
	Total	327	98,8	100,0	
Perdidos	Sistema	4	1,2		
Total		331	100,0		

Tabla 5

Estadísticos descriptivos: Religión Adventista

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
<i>Autoaceptación</i>	151	11,00	36,00	27,2185	4,93814
<i>RP</i>	151	17,00	42,00	32,1258	5,99700
<i>Autonomía</i>	151	17,00	47,00	32,5828	6,16588
<i>DEN</i>	151	12,00	36,00	28,5364	4,17576
<i>CP</i>	151	5,00	42,00	33,9007	5,25707
<i>PV</i>	151	8,00	33,00	26,6026	3,89029
<i>G. total</i>	151	17,00	42,00	36,5960	5,13443
N válido (según lista)	151				

Tabla 6

Estadísticos descriptivos: Religión Católica

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
<i>Autoaceptación</i>	71	8,00	36,00	27,7746	5,31359
<i>RP</i>	71	8,00	42,00	31,0282	8,16258
<i>Autonomía</i>	71	8,00	48,00	35,0000	7,54416
<i>DEN</i>	71	11,00	36,00	28,6197	5,25185
<i>CP</i>	71	19,00	42,00	33,3099	4,49314
<i>PV</i>	71	14,00	34,00	27,2394	3,43705
<i>G. total</i>	71	8,00	42,00	34,6338	6,69806
N válido (según lista)	71				

Tabla 7

Estadísticos descriptivos: Religión Evangélica

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
<i>Autoaceptación</i>	36	8,00	36,00	26,8056	5,83986
<i>RP</i>	36	11,00	42,00	31,7778	7,25499
<i>Autonomía</i>	36	17,00	46,00	34,7500	7,55315
<i>DEN</i>	36	6,00	36,00	27,9444	6,10360
<i>CP</i>	36	10,00	42,00	32,8056	5,89343
<i>PV</i>	36	13,00	32,00	26,3333	4,32930
<i>G. total</i>	36	7,00	42,00	35,7778	5,82169
N válido (según lista)	36				

Tabla 8

Estadísticos descriptivos: Ateos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
<i>Autoaceptación</i>	3	15,00	23,00	19,6667	4,16333
<i>RP</i>	3	10,00	34,00	22,6667	12,05543
<i>Autonomía</i>	3	37,00	45,00	40,3333	4,16333
<i>DEN</i>	3	11,00	29,00	21,6667	9,45163
<i>CP</i>	3	16,00	31,00	25,6667	8,38650
<i>PV</i>	3	15,00	24,00	19,0000	4,58258
<i>G. total</i>	3	14,00	31,00	23,0000	8,54400
N válido (según lista)	3				

Tabla 9

Estadísticos descriptivos: Otras religiones.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
<i>Autoaceptación</i>	19	17,00	36,00	25,3684	5,48949
<i>Rp</i>	19	15,00	42,00	29,6842	9,16547
<i>Autonomía</i>	19	26,00	48,00	33,9474	5,40035
<i>DEN</i>	19	18,00	36,00	27,0526	5,07142
<i>CP</i>	19	23,00	42,00	34,3684	5,58978
<i>PV</i>	19	14,00	31,00	25,5789	3,84875
<i>G. total</i>	19	27,00	42,00	35,2105	4,44196
N válido (según lista)	19				

Tabla 10

Estadísticos descriptivos: Ninguna religión.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
<i>Autoaceptación</i>	47	13,00	35,00	26,9149	5,90810
<i>RP</i>	47	10,00	42,00	30,8298	7,85554
<i>Autonomía</i>	47	19,00	48,00	35,9787	7,04485
<i>DEN</i>	47	15,00	36,00	28,1702	5,31331
<i>CP</i>	47	22,00	42,00	32,8511	4,96062
<i>PV</i>	47	16,00	31,00	26,0638	3,86402
<i>G. total</i>	47	18,00	42,00	34,9787	6,22229
<hr/>					
N válido (según lista)	47				

Tabla 11

Años de Estudio

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	111	33,5	34,0	34,0
	2	51	15,4	15,6	49,7
	3	57	17,2	17,5	67,2
	4	72	21,8	22,1	89,3
	5	27	8,2	8,3	97,5
	6	8	2,4	2,5	100,0
	Total	326	98,5	100,0	
Perdidos	Sistema	5	1,5		
Total		331	100,0		

Tabla 12

Estadísticos descriptivos: 1 año de estudio

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Típ.
<i>Autoaceptación</i>	111	11,00	36,00	26,5766	5,55722
<i>RP</i>	111	8,00	42,00	30,6847	7,02849
<i>Autonomía</i>	111	17,00	48,00	34,4234	7,23822
<i>DEN</i>	111	11,00	36,00	28,0090	5,24404
<i>CP</i>	111	16,00	42,00	33,1802	4,82644
<i>PV</i>	111	11,00	33,00	26,1171	4,12473
<i>G. total</i>	111	10,00	42,00	34,5856	6,54421
N válido (según lista)	111				

Tabla 13

Estadísticos descriptivos: 2 años de estudio

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
<i>Autoaceptación</i>	51	11,00	35,00	27,6863	4,78117
<i>RP</i>	51	11,00	42,00	31,5882	7,21991
<i>Autonomía</i>	51	22,00	48,00	34,9020	6,15875
<i>DEN</i>	51	12,00	36,00	28,2157	4,91656
<i>CP</i>	51	22,00	42,00	34,1961	5,29535
<i>PV</i>	51	8,00	32,00	26,3922	4,55227
<i>G. total</i>	51	17,00	42,00	36,7255	5,55366
N válido (según lista)	51				

Tabla 14

Estadísticos descriptivos: 3 años de estudio

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
<i>Autoaceptación</i>	57	17,00	36,00	27,5614	4,32607
<i>RP</i>	57	10,00	42,00	32,2807	7,09566
<i>Autonomía</i>	57	20,00	48,00	33,1404	5,81082
<i>DEN</i>	57	17,00	36,00	28,5263	4,12356
<i>CP</i>	57	24,00	41,00	33,5263	4,23466
<i>Pv</i>	57	19,00	33,00	26,9474	3,13062
<i>G. total</i>	57	23,00	42,00	35,8246	4,43252
N válido (según lista)	57				

Tabla 15
Correlaciones

		<i>Autoaceptación</i>	<i>RP</i>	<i>Autonomía</i>	<i>DEN</i>	<i>CP</i>	<i>PV</i>	<i>G. total</i>
<i>Autoaceptación</i>	Correlación de Pearson	1	,608**	,522**	,788**	,533**	,657**	,581**
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	331	331	331	331	331	331	331
<i>RP</i>	Correlación de Pearson	,608**	1	,379**	,552**	,413**	,374**	,497**
	Sig. (bilateral)	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	331	331	331	331	331	331	331
<i>Autonomía</i>	Correlación de Pearson	,522**	,379**	1	,489**	,361**	,240**	,265**
	Sig. (bilateral)	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	331	331	331	331	331	331	331
<i>DEN</i>	Correlación de Pearson	,788**	,552**	,489**	1	,601**	,665**	,574**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	331	331	331	331	331	331	331
<i>CP</i>	Correlación de Pearson	,533**	,413**	,361**	,601**	1	,459**	,476**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	331	331	331	331	331	331	331
<i>PV</i>	Correlación de Pearson	,657**	,374**	,240**	,665**	,459**	1	,520**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	331	331	331	331	331	331	331
<i>G. total</i>	Correlación de Pearson	,581**	,497**	,265**	,574**	,476**	,520**	1
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	331	331	331	331	331	331	331

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

REFERENCIAS

- Abad, J. y Gardner, D. (2011). Stressor and psychological well being in local humanitarian workers in Colombia. *Journal of Managerial Psychology*, 26(6), 500-507.
- Adejuwon, G. y Lawal, A. (2013). Perceived organisational target selling, self- efficacy, sexual harassment and job insecurity as predictors of psychological well being of bank employees in Nigeria. *Ife Psychologia*, 21(4), 17-29.
- Barra, E. (2010). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica*, 28(1), 119-125.
- Baumgarten-Tramer, F. (1937). La reconnaissancechez les enfants et les adolescents. *Archives Belges de Sciences et Education*, 3, 13-27.
- Beléndez, M. (2011). *Traducción y adaptación al castellano del cuestionario de Gratitude disposicional (CG-6)*. Universidad de Alicante.
- Bergler, E. (1945). Psychopathology of ingratitude. *Diseases of the Nervous System*, 6, 226-229.
- Bernabé, M. (2012). *La gratitud como actitud existencial: papel predictivo de la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida*. Tesis doctoral no publicada. Universidad Católica de Valencia, España.
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva: la ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós.
- Chávez, A. (2006). *Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. Tesis de Maestría en Psicología Aplicada. Universidad de Colima, México.
- Cohen, A. B. (2006). On gratitude. *Social Justice Research*, 19(2), 254-276.
- Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Revista Diversitas- Perspectivas en Psicología*, 2(2), 311-319.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Duckworth, A., Steen, T. y Seligman, M. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Duncan, E., Ornaghi, V. y Grazzani, I. (2013). Self-construal and psychological wellbeing in scottish and italian young adults. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1145-1161.
- Emmons, R. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. En Emmons, R. y McCullough, M., (eds.), *Psychology of Gratitude*, New York: Oxford, 3-16.
- Emmons, R. (2007). *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*. Estados Unidos: Houghton Mifflin Harcourt.

- Emmons, R. y Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. En Sheldon, K., Kashdan, T y Steger, M. (eds.). *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R., y Crumpler, C. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 56-69.
- Fierro, A. (2009). La filosofía del buen vivir. En Vázquez, C. y Hervás, G. (eds.). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Editorial Alianza.
- Gallardo, I. y Moyano-Díaz, E. (2012). Análisis psicométrico de las escalas Ryff (versión española) en una muestra de adolescentes chilenos. *Universitas Psychologica, 11*(3), 131-139.
- García, A., Serra, E., Márquez, M. y Bernabé, M. (2014). Gratitude existencial y bienestar psicológico en personas mayores. *Psicología y Salud, 24*(2), 279-286.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema, 14*(2), 363-368.
- Hernández, R., Baptista, L. y Fernández, C. (2010). *Métodos de la Investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 66*(23,3), 23-41.
- Klein, M. (1957). Neid and Dankbarkeit. *Psyche, Heidelberg, 11*, 241-255.
- Ladd, G. T. (1902). Virtues of feeling: Kindness, sympathy, etc. En G. Ladd (Ed.), *Philosophy of conduct: A treatise of the facts, principles, and ideals of ethics* (pp. 310-336). New York, NY: Charles Scribner's Sons.
- Lambert, N., Graham, S. y Fincham, F. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin, 35*(9), 1193-1207.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. y Sheldon, K. (2011). Becoming happier takes both a will and proper way: An experimental longitudinal intervention to boot well-being. *Emotion, 11*(2), 391-402.
- Marsollier, R. y Aparicio, M. (2011). El bienestar psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas. *Psicoperspectivas, 10*(1), 209-220.
- Martina, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP, 18*(1), 36-68
- Martinez, C., Martin, A., Liem, G. y Colmar, S. (2012). A longitudinal analysis of physical and psychological wellbeing amongst late transition adolescents: exploring from school to postschool life. *Australian Education and Developmental Psychologist, 29*(1), 17-43.
- Martínez-Martí, M., Avia, M. y Hernández-Lloreda, M. (2010). The effects of counting blessings on subjective well-being: A gratitude intervention in a spanish sample. *The Spanish Journal of Psychology, 13*(2), 886-896.

- McAdams, D. y Bauer, J. (2004). Gratitude in modern life: Its manifestations and development. En Emmons, R. y McCullough, M. (eds.). *Psychology of Gratitude*. New York: Oxford.
- McCullough, M., Emmons, R., y Tsang, J.A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112-127.
- McCullough, M., Kilpatrick, S., Emmons, R. y Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological bulletin*, 127(2), 249-266.
- McCullough, M., Tsang, J.A. y Emmons, R. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), 295-309.
- McDougall, W. (1923). The nature of the sentiments and the constitution of some of the complex emotions. En McDougall, W. (ed.), *An introduction to social psychological*. Boston: John W. Luce and Company.
- Moyano, N. (2009). Gratiitud en la Psicología Positiva. *Psicología, Cultura y Sociedad*, 10, 103-117.
- Novoa, M, Vargas, R, Obispo, S., Pertuz, M. y Rivera, Y. (2010). Evaluación de la calidad de vida y bienestar psicológico en pacientes postquirúrgicos con cáncer de tiroides. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 315-329.
- Ortiz, J. y Castro, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. Contribución de enfermería. *Ciencia y Enfermería*, 15(1), 25-31.
- Pallahuala, S., Avendaño, S. y Estrada, C. (2011). De la tradición y la evolución: Bienestar Psicológico en hombres patagónicos contemporáneos. *Magallania*, 39(1), 71-81.
- Peters, M., Meevissen, Y. y Hanssen, M. (2013). Specificity of the Best Possible Self intervention for increasing optimism: Comparison with a gratitude intervention. *Terapia psicológica*, 31, 93-100.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C. y Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington: American Psychological Association.
- Peterson, P. (1987). A qualitative analysis of two emotions: Gratitude and anger. *Dissertation Abstracts International*, 47(8-A), 2963.
- Prada, E. (2005). Psicología Positiva y Emociones Positivas. *Revista electrónica de Psicología Positiva.com*. Obtenido de: <http://ww1.psicologia-positiva.com/>
- Roberts, R. (2004). The blessings of gratitude: A conceptual analysis. En Emmons R. y McCullough M. (eds.). *Psychology of Gratitude*. New York: Oxford.
- Ruini, C. y Vescovelli, F. (2013). The role of gratitude in breast cancer: Its relationships with post-traumatic growth, psychological well-being and distress. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 263-274.

- Ryan, R. y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 8, 10-28.
- Ryff, C. y Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Sansone, R. A. y Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: The benefits of appreciation. *Psychiatry (Edmont)*, 7(11), 18.
- Schwartz, B. (1967). The social psychology of the gift. *American Journal of Sociology*, 73(1), 1-11.
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 3-12.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychological Association*, 55(1), 5-14.
- Solomon, R. (2004). Foreword. En Emmons R. y McCullough M. (eds.). *Psychology of Gratitude*. New York: Oxford.
- Vadillo, A. (2013). *Fortalezas personales, inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de grado de la UVA*. Tesis de Maestría en Investigación aplicada a la Educación. Universidad de Valladolid, España.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.
- Véliz, A. (2012). Propiedades psicométricas de la escala de Bienestar Psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas*, 11(2), 143-163.
- Vivaldi, F y Barra, E. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Terapia Psicológica*, 30(2), 23-29.
- Watkins, P., Grimm, D. y Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology*, 23 (1), 52-67.
- Watson, D. y Naragon-Gainey, K. (2010). On the especificity of positive emotional dysfunction in psuohopathology: Evidence from the mood and anxiety disorders and schizophrenia/schizotypy. *Clinical Psychology Review*, 30 (7), 839-848.
- White, E. (1905). *Mente, Carácter y Personalidad*. (tomo 2). Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana. (1989).
- Wood, A., Froh, J. y Geraghty, A.(2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.

Wood, A., Joseph, S., Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five Facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443-447.

Wood, A., Maltby, J., Stewart, N., Linley, A. y Stephen, J. (2008). A social cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8, 281-290