

## LA GRATITUD EN ADOLESCENTES Y JÓVENES DE LIMA: UN ESTUDIO COMPARATIVO

THE GRATITUDE IN TEENAGERS AND YOUNG OF LIMA:  
A COMPARATIVE STUDY

Tomás Caycho, José Luís Ventura-León, Humberto Castilla Cabello  
Universidad Privada del Norte, Lima, Perú

### **Resumen**

*El estudio, descriptivo comparativo, tiene como objetivo comparar la gratitud de adolescentes y jóvenes peruanos según el sexo. Se aplicó la Escala de Gratitud de Alarcón (2014) a 248 personas, varones y mujeres, con edades entre 17 y 35 años ( $M = 19.60$ ;  $D.E. 3.21$ ) de Lima. Los resultados señalan que las mujeres experimentan y expresan la gratitud en mayor grado que los hombres; mientras que las personas del grupo de mayor edad tienen más altas puntuaciones en gratitud que las del grupo de menor edad. Los resultados contribuyen a un mejor conocimiento de la gratitud y su relación con variables sociodemográficas, sirviendo como evidencia empírica para la formulación de planes y programas de desarrollo de variables positivas.*

*Palabras claves: adolescentes, gratitud, jóvenes, psicología positiva, sexo*

### **Abstract**

*The study, comparative descriptive, aims to compare the gratitude of adolescents and young Peruvians by sex. To do this Gratitude Scale Alarcón (2014) Gratitude Scale Alarcón (2014) was applied to 248 people, men and women, aged 17 and 35 years ( $M = 19.60$ ;  $3.21 S.D.$ ) of Lima. The results indicate that women experience and express gratitude to a greater extent than men; while people of the older age group have higher scores in gratitude than the younger age group. The results contribute to a better understanding of gratitude and its relationship to sociodemographic variables, serving as empirical evidence for the formulation of development plans and programs of positive variables.*

*Keywords: adolescents, gratitude, young, positive psychology, sex.*

Para algunos autores, la gratitud es conceptualizada como una fortaleza dentro de la virtud denominada espiritualidad o trascendencia (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). En este sentido, una fortaleza es concebida como un conjunto de rasgos de personalidad, mientras que la virtud, es un bien propio y no transferible que caracteriza el comportamiento de una persona. Así, se hace posible identificar las virtudes, conociendo las fortalezas que expresa una persona (Alarcón, 2009).

Desde la ética, la gratitud es entendida como una virtud moral relacionada con un buen comportamiento, lo cual obliga a la expresión de diversas formas de gratitud de los beneficios recibidos debido a mandatos impersonales, originados en un conjunto de tradiciones culturales arraigadas en la sociedad; esto último, dificulta la generalización de la gratitud, ya que la considera como un mandato relativo y válido solo para una cultura y no para otra diferente (Emmons & Sheldon, 2002; McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson, 2001; McCullough, Kimerldorf & Cohen, 2008). Desde la perspectiva de la moral, la gratitud conlleva al agradecimiento por la generosidad recibida de parte de una persona, contrayendo con ésta, un compromiso que genera una sensación de satisfacción y tranquilidad luego de retribuir el beneficio recibido (Alarcón & Caycho, 2015). De esta manera, la gratitud es conceptualizada como un comportamiento intencionado que tiene como objetivo la restitución del beneficio a partir de un intercambio recíproco en el que se encuentran involucrados un conjunto de emociones y sentimientos (Bartlett & DeSteno, 2006; McCullough, et al., 2008).

Los estudios psicológicos permiten entender la gratitud como una expresión personal de tipo afectiva, cognitiva y consciente, como resultado de haber recibido un beneficio de otra persona, evidenciada a través del agradecimiento (Alarcón, 2011). De esta manera, la gratitud se fundamenta en un proceso evaluativo de carácter positivo del beneficio obtenido, el cual es una condición necesaria para el surgimiento del compromiso de reciprocidad (Emmons, 2008). Así también, la gratitud expresa conscientemente profundos sentimientos de agradecimiento por lo recibido, lo que lleva a considerarla como una verdadera obligación moral (McCullough et al., 2001, Emmons, 2008). En base a esta definición, Alarcón (2011) señala tres dimensiones que configuran la gratitud: primero, se menciona la Reciprocidad, concebida como la satisfacción generada a partir de corresponder el favor recibido; segundo, la Obligación Moral, entendido como el imperativo de agradecer el beneficio brindado; y tercero, la Calidad Sentimental, que es la experiencia de agrado por la expresión de gratitud.

El estudio de la gratitud es importante debido a que es una variable relacionada íntimamente con la salud y el bienestar (Lambert & Finchman, 2011; Martínez, 2006). Así, la gratitud se asocia con rasgos de personalidad (como la amabilidad, responsabilidad y neuroticismo), actitudes positivas hacia la vida, satisfacción con la vida, tranquilidad emocional, afectos positivos, conductas prosociales, alegría y percepción de apoyo social (Alarcón & Morales, 2012; Alarcón & Caycho, 2015; Barlett & DeSteno, 2006; Emmons & Stern, 2013; Fron, Yurkewicz & Kashdan,

2009; Grant & Gino, 2010; Lyubomirsky, DicKerhoof, Boehm & Sheldon, 2011; Sun & Kong, 2013; Tsang, 2006; Watkins, Cruz, Holben & Kolts, 2003; Wood et al., 2010). A su vez, la gratitud es considerada como un agente de protección ante la depresión, la ansiedad, y el consumo de alcohol y las drogas, permitiendo un mejor rendimiento en el trabajo, un afrontamiento satisfactorio ante el estrés y una mejora en la salud física (Hill, Allemmand & Robert, 2013; Ma, Kibler & Sly, 2013; Lau & Chen, 2011; Seligman et al., 2005; Park et al., 2004; Wood, Maltby, Gillett, Linley & Joseph, 2008).

Por otro lado, en relación al sexo, la evidencia señala que las mujeres, al contrario de los hombres, experimentan y expresan, en mayor medida, la gratitud (Becker & Smenner de 1986; Bernabé-Valero, García-Alandete, & Gallego-Pérez, 2014; Froh, et al., 2009; Gordon, Musher-Eizenman, Holub, & Dalrymple, 2004; Kashdan, Mishra, Breen & Froh, 2009; Krause, 2006). Por otro lado, existe evidencia que señalan resultados contrarios a la existencia de diferencias de la gratitud entre hombres y mujeres (Alarcón & Caycho, 2015, Feng, 2011).

En el Perú solo tres estudios analizan la gratitud y su relación con otras variables (Alarcón & Caycho, 2015; Alarcón & Morales, 2012, Alarcón, 2014), lo que expresa una limitada investigación sobre este tema en el Perú. En este sentido, el presente estudio tiene como objetivo determinar la posible existencia de diferencias de la gratitud en jóvenes peruanos en función al sexo.

## **Método**

Se realizó un estudio de corte transversal (Montero & León, 2007) de alcance descriptivo comparativo (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

## **Participantes**

Se evaluó a 248 personas (50% varones y 50% mujeres), con edades entre 17 y 35 años (Media = 19.60; D.E = 3.21) y que cursan estudios en universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana, seleccionados a través de un muestro no probabilístico.

## **Instrumento**

Para el recojo de la información se utilizó la Escala de Gratitud de Alarcón (2014), conformada por 18 ítems con cinco alternativas tipo Likert, donde puntuaciones altas indican mayores niveles de gratitud. El estudio psicométrico, en una muestra de 675 participantes varones y mujeres entre los 18 y 60 años, permitió obtener indicadores adecuados de confiabilidad, a través del Coeficiente Alfa de Cronbach ( $\alpha = .90$ ) y el Coeficiente Spearman-Brown ( $r = .87$ ). Así mismo, se obtuvo evidencias de validez de constructo mediante el análisis factorial exploratorio, indicando la existencia de tres dimensiones que explican el 55.2% de la varianza total: reciprocidad (que explica el 41.23 % de la varianza), obligación moral (que explica el 8.07% de la varianza) y cualidad sentimental (que explica el 5.90% de la varianza).

## Procedimiento

En primer lugar, se informó a los participantes el objetivo de la investigación, obteniendo su participación voluntaria, firmando el consentimiento informado y garantizando la confidencialidad de la información brindada. Posteriormente, se procedió a la administración colectiva de la escala, indicando a los participantes que leyeran cuidadosamente las instrucciones de la escala.

Con el objetivo de realizar comparaciones entre grupos por rango de edad de los participantes, se procedió a dividir la muestra de 248 participantes en dos grupos: grupo 1, conformado por aquellos cuyas edades fluctúan entre los 17 y 20 años; y grupo 2, con edades entre los 21 y 35 años; sin embargo, debido a la existencia de 183 jóvenes y 65 de adultos, se determinó realizar un muestreo aleatorio a través del programa estadístico entre la totalidad de participantes incluidos en la categoría jóvenes, sacando al azar 65 casos, lo cual asegura la realización de una comparación equitativa entre los grupos. Se empleó la prueba U de Mann-Whitney

y el estadístico de probabilidad de superioridad (PS) como indicador del tamaño del efecto, el cual puede ser interpretado como efecto pequeño ( $PS_{est} \geq .20$ ), mediano efecto ( $PS_{est} \geq .50$ ) y efecto grande ( $PS_{est} \geq .80$ ) (Erceg-Hurn & Mirosevich, 2008). Los datos fueron analizados mediante el paquete estadístico SPSS versión 22.

## Resultados

### Diferencias de acuerdo al sexo

La Tabla 1, permite observar que en promedio las mujeres tiene más altas puntuaciones en la escala de gratitud ( $Rp_{masculino} = 123.17$ ;  $Rp_{femenino} = 125.83$ ) aunque la magnitud de la diferencia es considerado pequeño ( $PS_{est} = .46$ ). La mayor diferencia se observa en la dimensión reciprocidad ( $Rp_{masculino} = 124.08$ ;  $Rp_{femenino} = 124.92$ ,  $PS_{est} = .49$ ), seguido de la cualidad sentimental ( $Rp_{masculino} = 128.90$ ;  $Rp_{femenino} = 120.10$ ,  $PS_{est} = .46$ ); mientras que, la dimensión obligación moral presenta la diferencia más pequeña ( $Rp_{masculino} = 116.53$ ;  $Rp_{femenino} = 132.47$ ,  $PS_{est} = .43$ ).

**Tabla 1. Rangos promedios de las dimensiones de la escala de gratitud de acuerdo al género.**

Dimensiones	Rp Masculino (n = 124)	Rp Femenino (n = 124)	U	$PS_{est}$
Reciprocidad	124.08	124.92	7636	.49
Obligación moral	116.53	132.47	6700	.43
Cualidad sentimental	128.90	120.10	7143	.46
Media	123.17	125.83	7160	.46

**Nota:**  $PS_{est}$ : probabilidad de superioridad (tamaño del efecto); Rp: rangos promedios; U: Mann-Whitney.

Diferencias de acuerdo a la edad

Por otro lado, en la tabla 2, se observa que en promedio los adultos presentan puntuaciones más elevadas de gratitud ( $Rp_{jóvenes} = 63.04$ ;  $Rp_{adultos} = 67.90$ ) con una magnitud de la diferencia moderada ( $PS_{est} = .46$ ). A nivel de las dimensiones, las mayores diferencias se observan en la

obligación moral ( $Rp_{jóvenes} = 65.12$ ;  $Rp_{adultos} = 65.68$ ,  $PS_{est} = .49$ ) y la reciprocidad ( $Rp_{jóvenes} = 62.68$ ;  $Rp_{adultos} = 68.32$ ,  $PS_{est} = .45$ ), donde la magnitud de las diferencias son consideradas como moderadas. Por último, respecto a la cualidad sentimental, esta presenta la diferencia más pequeña ( $Rp_{masculino} = 61.31$ ;  $Rp_{femenino} = 69.69$ ,  $PS_{est} = .43$ ).

**Tabla 2. Rangos promedios de las dimensiones de la escala de gratitud de acuerdo a la edad.**

Dimensiones	Rp Jóvenes (n = 65)	Rp Adultos (n = 65)	U	PS <sub>est</sub>
Reciprocidad	62.68	68.32	1932	.45
Obligación moral	65.12	65.68	2088	.49
Cualidad sentimental	61.31	69.69	1840	.43
Media	63.04	67.90	1953	.46

**Nota:**  $PS_{est}$ : probabilidad de superioridad (tamaño del efecto); **Rp:** rangos promedios; **U:** Mann-Whitney. Jóvenes = 17 a 20 años; Adultos = 21 a 35 años.

**Discusión**

El estudio tuvo como objetivo realizar una comparación de la gratitud de acuerdo al sexo y edad. En relación al sexo, se evidencia que las mujeres, al contrario de los hombres, son más proclives a experimentar y expresar gratitud, lo que se encuentra relacionado con estudios previos (Becker & Smenner de 1986; Froh, et al., 2009; Bernabé-Valero, García-Alandete, & Gallego-Pérez, 2014; Gordon, Musher-Eizenman, Holub, & Dalrymple, 2004; Kashdan, Mishra, Breen & Froh, 2009; Krause, 2006). En este sentido, las mujeres perciben la expresión de gratitud como acciones sin complejidad, conflicto, u obligación, sino más bien, como poseedoras de una carga emocional positiva, que se relaciona con necesidades

de pertenencia y autonomía (Kashdan, Mishra, Breen & Froh, 2009).

Asimismo, las diferencias de la expresión de gratitud en función al sexo estarían mediadas por variables culturales relacionadas con la expresión de emociones. En este sentido, los diferentes roles experimentados por hombres y mujeres se encuentran modelados por un conjunto de pautas culturales que se transmiten de generación en generación y que se encuentran insertas dentro del contexto en el que se desarrollan (Alarcón, 2009).

Respecto a la edad, los resultados señalan que, en promedio, las personas de mayor edad presentan puntajes más altos en la escala de gratitud, en comparación con las de menor edad. Estudios señalan que,

mientras más avanzamos en edad, las experiencias de gratitud mejoran las relaciones interpersonales y funcionan como factores de protección ante la aparición de diversas problemáticas. Lo anterior se explica debido a que se tiene una mayor conciencia acerca del beneficio obtenido, permitiendo sentirse más valoradas socialmente y orientando sus pensamientos en la dirección de situaciones positivas (Romero, 2015). Otros autores (Inglehart, 2002) señalan que estas diferencias pueden estar mediadas por una interacción entre la edad, el sexo y el bienestar.

A pesar de los importantes resultados del estudio, es necesario reconocer una serie de limitaciones. Primero, el empleo de un muestreo no probabilístico amenaza la generalización

de los resultados, sugiriendo por ello que, en futuras investigaciones, sea mayor el número de participantes y que provengan de diferentes sectores sociales, permitiendo una mejor capacidad de replicabilidad de los resultados. Finalmente, el estudio contribuye a un mejor entendimiento de la expresión de gratitud en el Perú, favoreciendo así, el avance de la psicología positiva en nuestro país. Además, los resultados permiten una mejor comprensión de variables psicológicas asociadas a la salud y el bienestar, generando evidencia empírica, contextualizada al entorno peruano, que contribuya como base para el diseño de programas de intervención que tienen como objetivo favorecer las virtudes y fortalezas de las personas.

## Referencias

- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la Felicidad. Introducción a la Psicología Positiva*. Lima: Ed. Universitaria.
- Alarcón, R. & Morales, C. (2012). Relaciones entre gratitud y variables de personalidad. *Acta de Investigación Psicológica*, 2(2), 699-712
- Alarcón, R. (2014). La gratitud y su medición. *Cultura, Ciencia y Tecnología. ASDOPEN-UNMSM*, 6, 30-38
- Alarcón, R. & Caycho, T. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Psychologia: avances de la disciplina (Colombia)*, 9(1), 59-69.
- Bartlett, M. & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior. Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(1), 319-325. doi: 10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x.
- Becker, J. A., & Smenner, P. C. (1986). The spontaneous use of thank you by preschoolers as a function of sex, socioeconomic status, and listener status. *Language in Society*, 15, 537-546. doi: 10.1017/S0047404500012008
- Bernabé-Valero, G.; García-Alandete, J. & Gallego-Pérez, J.F. (2014). Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: el Cuestionario de Gratitud-20 ítems (G-20). *Anales de Psicología*, 30(1), 278-286. doi: 10.6018/analesps.30.1.135511.
- Blumenfeld, W. (1962). *Los fundamentos de la ética y el principio generalizado de gratitud*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Emmons, R. A. (2008). Gratitude, subjective well-being, and the brain. En M. Eid y R. J. Larsen (Eds.). *The science of subjective wellbeing* (pp. 469-489). New York: Guilford Press.
- Emmons, R. & Sheldon, C. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. En C. Snyder & S. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). London: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. y Stern, R. (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846-855. doi: 10.1002/jclp.22020

- Erceg-Hurn, D. M. & Mirosevich, V. M. (2008). Modern robust statistical methods: an easy way to maximize the accuracy and power of your research. *American Psychologist*, 63(7), 591. doi: 10.1037/0003-066X.63.7.591
- Feng, E. (2011). *The impact of spiritual well-being, gratitude, and loneliness on marital satisfaction among Korean American pastors and spouses*, M. S. Thesis, California State University, Long Beach. Revisado en October 10, 2012 from <http://gradworks.-umi.com/1499156.pdf>.
- Froh, J.; Yurkewicz, Ch. & Kashdan, T. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence. Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633-650. doi: 10.1016/j.adolescence.2008.06.006.
- Gordon, A. K., Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., & Dalrymple, J. (2004). What are children thankful for? An archival analysis of gratitude before and after the attacks of September 11. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(5), 541-533. doi: 10.1016/j.appdev.2004.08.004
- Grant, A. M. & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 946-955. <http://dx.doi.org/10.1037/a0017935>.
- Hernández, R.; Fernández, C. & Baptista, P. (2010) *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hill, P. L.; Allemand, M. & Roberts, B. W. (2013). Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. *Personality and Individual Differences*, 54(1). 92-96. doi:10.1016/j.paid.2012.08.011
- Inglehart, R. (2002). Gender, aging, and subjective well-being. *International Journal of Comparative Sociology*, 43(3-5), 391-408. doi: 10.1177/002071520204300309
- Kashdan, T. B.; Mishra, A.; Breen, W. E. & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs, *Journal of Personality*, 77(3), 691-730. doi: 10.1111/j.1467-6494.2009.00562.x
- Lambert, N. M. & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11(1). 52-60. doi: 10.1037/a0021557
- Lau, R. W. & Cheng, S. T. (2011). Gratitude lessens death anxiety. *European Journal of Ageing*, 8(3), 169-175. doi: 10.1007/s10433-011-0195-3.

- Lyubomirsky, S.; Dickerhoof, R.; Boehm, J. K. & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-402. doi: 10.1037/a0022575
- Ma, M.; Kibler, J. L. & Sly, K. (2013). Gratitude is associated with greater levels of protective factors and lower levels of risks in African American adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(5), 983-991. doi:10.1016/j.adolescence.2013.07.012
- Martínez, M. L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 245-25.
- McCullough, M., Kilpatrick, S., Emmons, R. & Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266. doi: 10.1037/0033-2909.127.2.249
- McCullough, M.; Kimeldorf, M. & Cohen, A. (2008). An adaptation for altruism. The social causes, social effects and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17(1), 281-285. Doi: 10.1111/j.1467-8721.2008.00590.x.
- Montero, I. & León, O. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862.
- Romero, M. V. (2015). *La gratitud como fortaleza humana: una revisión bibliográfica*. Recuperado de [http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1982/1/Romero\\_Gonzalez\\_MVictoria\\_TFG\\_Psicologa.pdf](http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1982/1/Romero_Gonzalez_MVictoria_TFG_Psicologa.pdf)
- Seligman, M., Steen, T., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Sun, P. & Kong, F. (2013). Affective mediators of the influence of gratitude on life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 114(3), 1361-1369. doi: 10.1007/s11205-013-0333-8.
- Tsang, J. A. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20(1), 138-148. doi: 10.1080/02699930500172341.
- Watkins, P.C.; Cruz, L.; Holben, H. & Kolts, R. L. (2008). Taking care of business? Grateful processing of unpleasant memories. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 3(2), 87-99. doi: 10.1080/17439760701760567.

- Wood, A. M.; Maltby, J.; Gillett, R.; Linley, P. A. & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854-871. doi:10.1016/j.jrp.2007.11.003
- Wood, A. M.; Froh, J. J. & Geraghty W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 1-16. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.005