



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“GRATITUD Y FELICIDAD EN JÓVENES
VOLUNTARIOS DE UNA INSTITUCIÓN DE
AYUDA SOCIAL EN LA ZONA NORTE DEL
PAÍS”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Bach. Perla Elizabeth Campos Vasquez

Asesor:

Mg. Ángela Benita Domínguez Vergara

Trujillo - Perú

2021

DEDICATORIA

A mis padres y hermanos por creer en mi capacidad y apoyarme en todo momento, siempre con la fiel convicción que una educación de calidad es el mejor regalo que podrían brindarme en la vida.

A mis profesores y tutores, por sus grandes enseñanzas, por las oportunidades brindadas para demostrar mis habilidades, pero sobre todo por transmitirme ese amor y pasión hacia la psicología a través de su valioso ejemplo.

A mis amigos y compañeros de clase, por hacer este camino mucho más interesante y divertido del que esperé, convirtiendo la época universitaria en la mejor etapa de mi vida.

A Rotaract Trujillo San Andrés, por permitirme ejercer una de mis más grandes pasiones en la vida, como es el voluntariado, llevando esperanza, ayuda y conocimientos a los más necesitados, convirtiendo cada proyecto, actividad o campaña, en una hermosa experiencia llena de plenitud y grandes aprendizajes.

A mi compañero de vida, por alentarme a ser mejor cada día, creer siempre en mí y ser mi soporte constante en momentos de dificultad.

AGRADECIMIENTO

A todos los socios de la institución de ayuda social en la zona norte del país, por participar y comprometerse con esta investigación, con la finalidad de fomentar aún más el voluntariado y poder llevar esperanza y ayuda a quienes más lo necesitan.

Tabla de contenidos

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE DE TABLAS	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
CAPITULO I. INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	27
CAPÍTULO III. RESULTADOS	31
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	40
REFERENCIAS	48
ANEXOS	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Correlación de la Gratitud con la Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.....	31
Tabla 2: Correlación de la Gratitud con las dimensiones de Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.....	32
Tabla 3: Correlación de la dimensión Reciprocidad de la Gratitud con las dimensiones de la Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.....	33
Tabla 4: Correlación de la dimensión Obligación Moral de la Gratitud con las dimensiones de la Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.....	34
Tabla 5: Correlación de la dimensión Cualidad sentimental de la Gratitud con las dimensiones de Felicidad jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.....	35
Tabla 6: Nivel de Gratitud en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.....	36
Tabla 7: Nivel de Gratitud según dimensión en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.....	37
Tabla 8: Nivel de Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.....	38
Tabla 9: Nivel de Felicidad según dimensión en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.....	39

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar si existe relación entre las variables gratitud y felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país. El diseño de la investigación fue no experimental correlacional; los participantes fueron 386 voluntarios de una institución de ayuda social entre los 18 y 30 años de edad. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Gratitud, elaborada por Alarcón (2014) en Lima, Perú y la Escala de Felicidad, elaborada por Alarcón (2006) en Lima, Perú. Los resultados indicaron que la gratitud se relaciona significativamente con la felicidad ($\rho = .62$), por lo cual se concluye que las personas que presentan un nivel elevado de gratitud pueden experimentar con mayor probabilidad la felicidad.

Palabras clave: Gratitud, felicidad, voluntariado.

ABSTRACT

The present research aimed to determine the relationship between two psychological variables; gratitude and happiness variables in young volunteers from a social help institution in the north zone of the country. The research design was correlational non-experimental; the participants were 386 volunteers from a social help institution between the ages of 18 and 30 years. The instruments employed were the Gratitude Scale, elaborated by Alarcon (2014) in Lima, Peru, and the Happiness Scale, developed by Alarcon (2006) in Lima, Peru. The results indicated that gratitude is significantly related to happiness ($\rho = .62$). Therefore, it is concluded that people who present a high level of gratitude are more likely to experience happiness.

Keywords: Gratitude, happiness, volunteering.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En los últimos años, la psicología ha demostrado un mayor interés en el estudio del valor de la gratitud, esto debido a las múltiples investigaciones que determinan su relación con el beneficio de la salud física y mental, el bienestar emocional y la felicidad de quienes la practican. Asimismo, han surgido investigaciones que demuestran que la gratitud aumenta también las tendencias del ser humano hacia el altruismo, generando así un beneficio social en los países donde su población practica este valor. (García, 2014)

En el Perú, cuando inició la pandemia, la población realizó diversas iniciativas para manifestar su gratitud al personal de primera línea que luchaba en contra del Covid 19, como es el personal de salud, la policía y las fuerzas armadas, demostrando la valoración de su esfuerzo ante una crisis sanitaria sin precedentes, esto puede demostrar que los peruanos tenemos el valor de la gratitud presente en nuestras vidas. (Sugobono, 2020)

En este sentido la organización sin fines de lucro Oxfam Intermón en Barcelona 2020, considera a la Gratitud como uno de los 10 valores más importantes en el ser humano, esto gracias a los múltiples beneficios que brinda no sólo a quien practica este valor, sino también a quien se le demuestra la gratitud o recibe manifestaciones de agradecimiento. Proponiendo que el beneficio del valor gratitud no sólo es personal, sino también social.

Finalmente, según el Centro de Investigación de Mindfulness y Awareness de UCLA (2016), expresar gratitud a través de la meditación puede modificar la estructura molecular de nuestro cerebro, manteniendo la sustancia gris funcionando, lo cual nos puede hacer más saludables y felices.

Según el Centro de Investigación de Conciencia de la atención Integral de la UCLA, (Mindfulness Awareness Research Center) las personas que suelen estar agradecidas son relativamente más felices, tienen más energía, se sienten optimistas y satisfechas con su vida, dicen experimentar emociones positivas con mayor frecuencia. Por otro lado, suelen ser más amables y manifestar más empatía con los demás, suelen ser solidarios, indulgentes y menos materialistas que las que están menos predispuestas a la gratitud. Cuanta más predisposición a la gratitud tenga una persona menos probabilidades tendrá de estar deprimida o preocupada, de sentirse sola, envidiosa o neurótica. Los días que las personas se esfuerzan por expresar gratitud experimentan más emociones positivas o sentimientos de interés, entusiasmo, alegría y orgullo, y es más probable que digan que han ayudado a alguien, que se sientan conectados con los demás y hasta que duerman bien durante más horas. Se ha demostrado que la gratitud mejora la salud mental y física. (Perán, 2014).

La gratitud entonces representa una habilidad primordial para desarrollar y mantener niveles adecuados de bienestar emocional, satisfacción y calidad de vida, por lo cual se propone practicar la gratitud para así transformar en positivo nuestra forma de pensar sobre nuestra vida. (Moyano, 2013).

Es por ello que reconocemos la importancia del valor de la gratitud en el ser humano, debido a los diversos beneficios que nos aporta incluso permitiéndonos alcanzar la felicidad, la cual siempre ha sido de interés por parte del ser humano; "Aristóteles partía del supuesto de que el hombre tiende a buscar la felicidad por sí mismo, y ésta viene fundamentada por el pleno desarrollo de sus capacidades, propias de personas, en el contexto de la vida en sociedad; para Dalai Lama el verdadero propósito de nuestra vida es la búsqueda de la felicidad" (Jaramillo,2019). Es así que en el mundo existen muchas teorías e investigaciones que refuerzan la importancia de la felicidad

en el ser humano, es por ello que actualmente la búsqueda de la felicidad se ha convertido en un interés global, por lo cual las autoridades de los países se interesan por tener una población feliz y así favorecerse con los múltiples beneficios que la felicidad aporta a las personas.

En ese sentido, en el transcurso de los últimos años se han generado diversos estudios mundiales con la finalidad de medir los niveles de felicidad de países, ciudades, grupos sociales, etc., además de conocer las características de una población feliz y las estrategias sociales o gubernamentales que favorecen estos resultados.

Es así que The World Happiness Report el cual califica a 156 países según su nivel de felicidad y fundamenta su investigación en seis factores para determinar la felicidad de las personas; las cuales son el PIB per cápita, apoyo social, esperanza de vida saludable, libertad, generosidad y ausencia de corrupción; este estudio en su octava edición determina que para el 2020 el país más feliz del mundo es Finlandia, el cual logra esta ubicación por tercer año consecutivo, seguido por Dinamarca, Suiza, Islandia, Noruega, Países Bajos, Suecia, Nueva Zelanda, Austria y Luxemburgo, por otro lado los 10 países menos felices son Afganistán Sudán del Sur, Zimbabwe, Ruanda, República Centroafricana, Tanzania, Botswana, Yemen, Malawi e India; asimismo en esta edición Perú se encuentra en la ubicación 67, cuatro posiciones por debajo del el año anterior debido que en el año 2019 Perú se ubicó en el puesto 63 y en el año 2018 en el puesto 65 siendo el tercer país con el nivel más bajo de felicidad en América Latina.

Por otro lado, World Value Survey (2015) investiga los niveles de crecimiento de aspectos subjetivos como los valores y la felicidad de los ciudadanos en los diferentes países del mundo; demostrando que los países nórdicos y de América Latina tienden a

ser los más felices en el mundo. El director de la WVS Ronald Inglehart (2015) menciona que los resultados de América Latina tendrían relación con el hecho de que estas sociedades están dando más libertades para explorar la felicidad individual, sin embargo, menciona que a pesar que los resultados para América Latina son favorables, éstos no son homogéneos, es por ello que Perú se encuentra ubicado dentro de los cinco últimos lugares de América Latina en este Ranking mundial de felicidad. Esto puede deberse a que actualmente en nuestro país, se percibe un panorama desolador, con eventos de corrupción, inseguridad social, violaciones, genocidios y feminicidios las cuales generan desasosiego en la población.

En el Perú, el estudio "Kusikuy", palabra quechua que hace referencia al estado de ánimo de bienestar o de felicidad más sostenida, en el año 2019 demostró que los peruanos nos calificamos con una nota de 16 sobre 20 en cuanto a nuestra felicidad. Asimismo, menciona que para el 66% de los peruanos lo que nos hace más felices es tener buena salud y para el 36% es vivir en un lugar seguro. Un Perú feliz es un país con igualdad de oportunidades para todos, en el que cada ciudadano pueda desarrollar su potencial y lograr sus metas, un país sin pobreza, corrupción, ni violencia, un Perú feliz es un país que inspira respeto, confianza y esperanza. (Arellano, 2019). Si bien es cierto la calificación de los peruanos acerca de su felicidad es positiva, llama la atención la calificación que realizaron sobre la percepción de la felicidad de los demás, la cual es de 12 sobre 20 lo cual mostraba que los peruanos no perciben a sus compatriotas como personas felices. Estos resultados parten porque el peruano es visto a nivel social como alguien que no tiene una base sólida de bienestar, al que le toca esforzarse de más (o sufrir) para poder progresar (Arellano, 2019). Las buenas autoridades y las instituciones que aportan salud, seguridad y justicia, entre otras, son

consideradas por los peruanos como muy importantes para aportar felicidad. (Pantigoso, 2019).

Podemos ver cómo el ser humano relaciona la felicidad con múltiples factores en cada aspecto de su vida, entre ella resalta la relación de felicidad y gratitud; sin embargo, en la actualidad podemos ver sucesos en el mundo que reflejan la carencia de gratitud hacia nuestros congéneres, hacia el propio planeta y ante todo lo que en él habita. "El deterioro humano que vivimos, así como el deterioro ambiental que padecemos, tienen su origen en esa falta de actitud de agradecimiento. Al no existir la gratitud, al estar ausente del comportamiento cotidiano, los actos del ser humano se convierten en "depredadores" de todo lo que le rodea" (Espinoza, 2020). A pesar de las preocupantes circunstancias acerca de la conducta humana con carencia de gratitud alrededor del mundo, existen muchas investigaciones que a lo largo de los años evidencian el aporte o contribución de la gratitud para alcanzar la felicidad.

Por otro lado, se realizó una investigación sobre diversos trabajos que estudiaban la variable de gratitud y su relación con la variable felicidad, en este sentido, se encontró diversos antecedentes con resultados significativos para esta investigación, por ejemplo, se encontró que Alarcón y Morales (2012) realizaron una investigación en México con el objetivo de investigar si existe relación entre Gratitud y Variables de Personalidad. Emplearon los instrumentos de Escala de Gratitud de Alarcón y el Inventario de Personalidad Neo Revisado de Costa y Mc Crae. La muestra fue de 200 estudiantes varones y mujeres con edades entre 18 y 30 años de universidades públicas y privadas de la ciudad de Lima. En dicha investigación se encontró una alta correlación positiva entre Gratitud y el factor Amabilidad, a esta asociación contribuyen cinco de sus facetas: Confianza, Franqueza, Sensibilidad hacia los demás, Altruismo y Actitud Conciliadora, con correlaciones estadísticamente significativas

fuerzas y moderadas. Asimismo, se encontró relación estrecha y positiva con el factor Responsabilidad; Tres facetas de este factor: Sentido del Deber, Orden, y Competencia, contribuyen decisivamente al nexo asociativo. Por lo contrario, encontraron una relación negativa entre Gratitude y Neuroticismo. Finalmente determinaron que las variables de personalidad que pueden predecir la gratitud son Confianza y sentido del deber.

Rubina (2018). Realizó una investigación en Pakistán con la finalidad de explorar la relación entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios. Utilizaron los instrumentos Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky y Lepper y el Cuestionario de Gratitude (GQ-6) de McCullough, Emmons y Tsang para evaluar la felicidad y la gratitud en estudiantes universitarios. La muestra estuvo compuesta por 100 estudiantes, 50 varones y 50 mujeres de diferentes universidades (privadas y públicas) de Lahore. Los resultados de la investigación indicaron que existe una relación positiva significativa entre la gratitud y la felicidad, asimismo encontraron que la gratitud también predijo la felicidad en los estudiantes universitarios. No se encontró una diferencia de género significativa entre la gratitud y la felicidad. Por otro lado, se encontró una diferencia significativa entre la gratitud y la felicidad en los estudiantes de primer y último nivel.

García (2019) realizó una investigación en España con el objetivo de recopilar, revisar y combinar los resultados de estudios publicados sobre la gratitud en relación al bienestar subjetivo y felicidad. Para el desarrollo de la investigación realizó la búsqueda en cuatro bases de datos científicos como Proquest, Psycinfo, Psycarticles y Google Académico, donde seleccionó 10 estudios mediante criterios de inclusión y exclusión. Como resultado, luego del análisis de los estudios seleccionados se ha

observado mejoras significativas en el bienestar de las personas que practican la gratitud en su día a día; por lo que podemos llegar a la conclusión que la gratitud mejora el bienestar subjetivo y la felicidad de las personas que la practican.

Mohd y Ain (2020) realizaron una investigación en Malasia, con la finalidad de conocer la forma en cómo la gratitud se relaciona con la felicidad a través de la resiliencia. Los instrumentos aplicados fueron La Escala Subjetiva de Felicidad de Lyubomirsky & Lepper, El Cuestionario de Gratitud (GQ-6) de McCullough, Emmons y Tsang y La Escala breve de resiliencia de Smith. La muestra estuvo conformada por un total de 134 jóvenes universitarios malasios que residían en ese país, con edades entre los 18 y 28 años. Los resultados mostraron que tanto la gratitud como la resiliencia son predictores significativos de la felicidad, y que la resiliencia interviene en la relación entre gratitud y felicidad, finalmente la investigación sugiere que los jóvenes adultos agradecidos pueden mejorar su felicidad al edificar la resiliencia.

En el marco nacional encontramos que Alarcón y Caycho (2015) realizaron una investigación con la finalidad de identificar si existe relación entre las variables Gratitud y Felicidad en jóvenes. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Gratitud y la Escala de Felicidad de Lima. Su muestra fue de 300 estudiantes de Lima Metropolitana, 147 varones y 153 mujeres con edades entre los 20 y 30 años. Los resultados de la investigación mostraron que los factores de la gratitud, reciprocidad y obligación moral tenían una relación positiva y significativa con la felicidad y sus factores, sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida y realización personal. Asimismo, el agradecer el beneficio recibido y la satisfacción que esto conlleva tiende a estar relacionado con actitudes y experiencias positivas hacia la vida, satisfacción por lo que se ha alcanzado y la autosuficiencia y tranquilidad emocional. Calidad

sentimental se relaciona positiva y significativamente con la felicidad y con satisfacción con la vida. Sin embargo, no se encontró diferencias estadísticamente significativas respecto a los niveles de felicidad entre varones y mujeres. También se determinó que la variable de Gratitud reciprocidad puede ser la que mejor predice la felicidad. En conclusión, se observa que gratitud y felicidad correlacionan positiva y significativamente.

Caycho, Ventura y Castillo (2016) realizaron un estudio en Lima, La Gratitud en adolescentes y jóvenes de Lima: un estudio comparativo. El instrumento aplicado en dicho estudio fue la Escala de Gratitud de Alarcón 2014 y la muestra fue de 248 personas entre varones y mujeres cuyas edades eran entre los 17 y 35 años. Los resultados obtenidos en este estudio señalaban que las mujeres experimentan y expresan la gratitud en mayor grado que los varones, mientras que las personas de mayor edad tuvieron mayor puntuación en gratitud respecto a los de menor edad; esto contribuyó a mejorar el conocimiento de la Gratitud en relación con variables sociodemográficas.

Castilla, Caycho y Ventura (2016) realizaron el estudio descriptivo, Diferencias de la felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos. El estudio contó con una muestra de 402 personas, 50% varones y 50% mujeres con edades entre los 16 y 35 años. Los resultados obtenidos en el estudio determinaron que las mujeres son más propensas a experimentar felicidad, además las personas con mayor edad tenían más altas puntuaciones en felicidad que las menores, finalmente el estudio permitió una mejor comprensión de la felicidad y su relación con aspectos sociodemográficos.

León e Hidalgo (2017) realizaron la investigación en Lima, Gratitud y Felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima Este. La

muestra fue de 404 estudiantes entre 20 y 30 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron La Escala de Gratitud y la Escala de Felicidad. Los resultados obtenidos en dicha investigación indicaron que la gratitud se relaciona significativamente con felicidad y con cada una de sus dimensiones, deduciendo que las personas que llegaron a experimentar mayores niveles de gratitud tuvieron más probabilidad de experimentar felicidad plena.

Anaya (2019) desarrolló una investigación en la ciudad de Lima, Gratitud y Felicidad en estudiantes que realizan voluntariado en una ONG de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 100 jóvenes universitarios con edades entre los 20 y 30 años. La investigación fue correlacional y de tipo descriptivo. Los instrumentos aplicados en dicha investigación fueron la Escala para medir la Gratitud y la Escala de medición de Felicidad. Los resultados obtenidos en la investigación encontraron que existe una relación directa y altamente significativa entre gratitud y felicidad, además concluyó que los estudiantes voluntarios con niveles más elevados de gratitud tenían más probabilidad de percibir una auténtica felicidad.

Bonilla (2019) realizó una investigación en la ciudad de Lima, Felicidad en estudiantes universitarios voluntarios y no voluntarios de Lima. La muestra estaba compuesta por 304 estudiantes universitarios pertenecientes a las áreas de ciencias, ingenierías y negocios de 4 universidades de Lima de los cuales 97 realizaban voluntariado y 207 no realizaban voluntariado. El instrumento empleado en la investigación fue La escala de Felicidad. Los resultados obtenidos en la investigación mostraron diferencias significativas en las dimensiones sentido positivo de la vida y satisfacción con la vida, obteniendo niveles significativamente superiores los voluntarios en comparación con los no voluntarios. Sin embargo, respecto a la dimensión Realización personal los no voluntarios obtuvieron niveles superiores a diferencia de los voluntarios. Finalmente,

respecto a la dimensión alegría de vivir, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre voluntarios y no voluntarios.

Finalmente, en el marco local se halló que Flores (2018) realizó la investigación La inteligencia emocional y su aporte en la felicidad subjetiva de los trabajadores de la empresa La Hacienda Trujillo. La muestra empleada fue de 20 trabajadores y los instrumentos empleados fueron La escala de felicidad de Lima. Los resultados obtenidos fueron que la relación entre inteligencia emocional y felicidad subjetiva es estadísticamente significativa, interpretándose que la inteligencia emocional aporta a la felicidad subjetiva.

Florián (2018) realizó la investigación Felicidad y Asertividad en estudiantes del I ciclo de la carrera de administración y negocios internacionales de una universidad privada de Trujillo, La Libertad 2018. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Asertividad y la Escala de Felicidad de Lima. La muestra de la investigación estaba compuesta por 189 estudiantes. Los resultados de la investigación mostraron que el nivel de felicidad de la muestra en promedio fue 43.02% y su nivel de asertividad fue en promedio 39.68% concluyendo que no existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre el nivel de felicidad y el nivel de asertividad en los estudiantes.

Así también para reforzar el conocimiento de las variables Gratitud y Felicidad se realizó una investigación sobre los aportes teóricos que realizaron diversos autores en relación a dichas dimensiones, dentro de la cual se encontró que la palabra gratitud se relaciona con la humildad, la cual permite reconocer la generosidad del donante, y valorar el don recibido. Respecto al término latino *vir-viri-virtu*, que significa varón y del cual provienen el término *vir-virtus* - lo que es propio del varón-, y el término *vis* -fuerza, vigor-, podríamos alegar que la expresión de la gratitud se relaciona con el grado de reconocimiento de haber sido beneficiado por un acto generoso del otro. La

gratitud, el reconocerse querido, estimado, valorado y la humildad suelen ir juntos (Bernabé, 2019).

La gratitud implica apreciar las virtudes de una persona en relación a su condición moral; en el sentido de emoción se expresa en forma de agradecimiento, apreciación y valoración hacia lo bueno que nos ocurre en la vida. Asimismo, la gratitud es el sentimiento de valoración respecto a un bien recibido ya sea simbólico o material y se expresa con la necesidad o pretensión voluntaria de corresponder a ese beneficio. Asimismo, el sentimiento de gratitud genera importantes beneficios en las personas que practican este valor, así como en la sociedad en general y en base a esa premisa se entiende su importancia en las relaciones interpersonales, debido a que en su expresión se evidencian otros valores similares como la valoración hacia los demás, la reciprocidad, lealtad entre otros (Coelho, 2019).

Se puede considerar a la gratitud como una emoción con alto nivel de moral, lo cual implica una serie de aspectos interpersonales y situacionales, que contemplan el reconocimiento y valoración de un bien brindado por un emisor, sin embargo, el receptor también puede sentirse condicionado o limitado frente al bien recibido. Esta implicancia de percepciones puede generar la disociación entre la práctica y la devolución de la gratitud. Asimismo, el receptor puede ser humano, sobrenatural o todo lo que genere un bien valorado para el otro. La gratitud permite tener la capacidad de reconocer a quienes nos brindaron un bien y la generosidad que esto implica, es por ello que obliga moralmente y genera la sensación de querer agradecer al benefactor, buscando retribuir de alguna forma lo recibido, lo cual puede favorecer la experimentación de satisfacción plena y tranquilidad emocional al hacerlo (Alarcón, 2014).

La gratitud puede favorecer la formación de las relaciones sociales; el sujeto al experimentar la gratitud dentro de su interacción social fortalece su vínculo con los demás, lo cual genera una relación moralmente adecuada, favoreciendo espacios de protección hacia los demás dentro de la convivencia (Naranjo, 2019).

La gratitud es considerada como un afecto moral individual, pero encuentra su evolución en su expresión dentro del entorno social, puede ser experimentada como una actitud positiva hacia la vida, una virtud moral y una demostración de compromiso con la sociedad, pero siempre suele experimentarse en diversas dimensiones y direcciones en cada ser humano (Naranjo, 2019).

Se relaciona a la gratitud con emociones positivas, satisfacción vital y conductas prosociales en quienes la practican, asimismo estas personas son percibidas por su entorno como personas más felices, con quienes es más grato compartir momentos, además se les considera más optimistas, confiables y dispuestos a ayudar (Tala, 2019).

Se puede inferir que la gratitud motiva o permite que se fortalezca la reciprocidad, favoreciendo comportamientos pro sociales, cómo cuidar o ayudar a alguien que lo necesite, cuidar el medio ambiente, apoyar en situaciones de crisis entre otros comportamientos benevolentes, y esa generosidad que experimentan las personas; al realizar estas acciones se contribuye a enriquecer su percepción del mundo, además permite que desarrolle diversas capacidades de afrontamiento, contribución o proyección social y reciprocidad con su entorno. La reciprocidad puede guiar a un voluntario sin necesidad de obtener un provecho personal, sino buscando crear relaciones personales con los miembros de la comunidad y con los demás voluntarios al compartir esa experiencia (Albán 2017). Es así que la gratitud permite que una serie de cualidades humanas afloren en el comportamiento de quien la practica, surge como

un motivador moral que puede guiar nuestras acciones, las cuales pueden contribuir a una adecuada praxis social (Naranjo, 2019).

En general la gratitud es cualidad humana que nos permite reconocer, valorar y corresponder todo lo que es percibido como un bien recibido en la vida del ser humano, asimismo la gratitud se puede manifestar a partir de diversas emociones, razones, actitudes o conductas, finalmente cuando nos acostumbramos a sentirnos agradecidos, podemos ser más conscientes sobre las cosas buenas que nos ocurren (Gavin, 2018).

Respecto a la variable felicidad se sabe que el concepto felicidad ha ido consolidándose a lo largo del tiempo, actualmente se puede definir como un estado satisfacción completa que puede experimentar el ser humano al obtener un bien deseado o anhelado. Asimismo, la felicidad tiene una implicancia subjetiva donde intervienen factores afectivos y cognitivos, puede ser experimentado en diversos grados y niveles y se puede obtener mediante el aprendizaje (Alarcón, 2006).

Dentro de la psicología positiva se empezó a brindar un interés relevante por la felicidad y el bienestar del ser humano, asimismo se propusieron cinco elementos relevantes para poder alcanzar la felicidad. Estos elementos aportan para lograr el bienestar, pueden ser experimentados por las personas de forma independiente uno del otro y las personas pueden buscarlos por el beneficio individual de cada uno y no sólo alcanzar otro de los elementos (Seligman, 2014).

- El primer elemento considerado como las Emociones Positivas, se refiere a que estas emociones pueden aflorar en el ser humano, y que sirve para poder contrarrestar o afrontar las emociones negativas. Estas emociones positivas favorecen la experimentación de la felicidad o bienestar en la vida del ser humano, también se pueden considerar como una canal o medio para alcanzar la felicidad. Estas emociones pueden ser la gratitud, la paz y el amor.

- El segundo elemento es el Compromiso, el cual se refiere a una obligación que la persona asume consigo misma y con sus cualidades o competencias personales, además busca que éstas se encuentren en equilibrio y armonía. El compromiso permite que podamos conectarnos completamente con la actividad que realizamos y disfrutamos, entrando en un estado de flujo, donde enfocamos nuestros pensamientos, emociones y habilidades para desarrollar dicha actividad.
- El tercer elemento son las Relaciones Positivas, debido a que somos seres sociables por naturaleza este elemento puede ser indispensable para poder alcanzar la felicidad o bienestar del ser humano; todo ser humano tiene relaciones interpersonales de diversos tipos, y la calidad de éstas pueden ser un factor de soporte valioso e importante en la vida de las personas, por lo cual es fundamental poder comprender la relevancia de fomentar y desarrollar las habilidades sociales para así garantizar una adecuada calidad de las relaciones interpersonales en el ser humano y favorecer o permitir alcanzar la felicidad y bienestar en sus vidas.
- El cuarto elemento es el Propósito, y se refiere a la exploración del merecimiento o capacidad de alcanzar un objetivo mayor, comprende la razón de ser de nuestra vida, y le brinda un sentido más significativo a nuestro actuar. Es así que cada objetivo logrado o cada propósito alcanzado le brinda gran relevancia a nuestra existencia percibiéndola de una forma más trascendental, es por ello la importancia de reconocer que cada ser humano necesita un propósito en sus vidas para así generar o alcanzar la felicidad o bienestar.
- El quinto elemento es el Éxito o sentido del logro, y este se refiere a la necesidad de poder trabajar y alcanzar metas trazadas en la vida del ser humano; al cumplir o lograr las metas, las personas se sienten capaces de lograr sus objetivos lo cual favorece su autonomía y percepción de su capacidad, asimismo contribuye al

desarrollo de sus habilidades y la satisfacción de aplicarlas para alcanzar sus metas, favoreciendo el alcance de la felicidad o bienestar.

En general podemos decir que la felicidad no solo está ligada a la combinación de estos cinco elementos sino darle la relevancia en la vida del ser humano a cada uno de ellos, para enfocarnos en trabajar y poder maximizarlos en su totalidad (Seligman, 2014).

Respecto a los voluntarios, podemos entender que los voluntarios pueden sentirse como personas privilegiadas y agradecidas por todos los beneficios que recibieron en su vida; esto los motiva a realizar actividades en el voluntariado que les permita corresponder o saldar su deuda ayudando a los menos privilegiados y de ese modo retribuir los bienes recibidos en sus vidas (Albán, 2017). Además, esta reciprocidad puede ser de carácter social apoyándose en un estilo indirecto, generando procesos de colaboración perdurable, esperando tener resultados beneficiosos para todos los involucrados y no sólo para uno mismo, así también la reciprocidad tiene una dimensión moral y emocional que al gestionarse adecuadamente promueven la cooperación entre dos o más personas. (Calvo, 2020).

Asimismo, para la ONU (2019) la ideología del voluntariado se infunde con valores tales como la solidaridad, reciprocidad, confianza mutua, la pertenencia y el empoderamiento, lo que contribuye significativamente a su calidad de vida. Para Albán (2017), mientras el voluntario intenta ayudar para resolver el problema de la comunidad, el mismo está recibiendo un beneficio como la madurez, experiencia y satisfacción personal y la felicidad de ayudar; por otro lado, el voluntariado puede guiarse por la necesidad que tienen las personas de involucrarse y participar en sus sociedades, para sentirse parte de la comunidad, y sentirse importante para los demás (ONU, 2019). Algunos de los beneficios que perciben los jóvenes al realizar voluntariado suelen estar relacionados en el aspecto individual, como la satisfacción

personal, poder aplicar conocimientos, desarrollar sus habilidades y crecer como personas (Albán, 2017).

Es por todo lo expuesto la presente investigación se enfocará en estudiar si la gratitud tiene relación con la felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país, pues se ha podido observar en una serie de investigaciones que la praxis de dicho valor ha conllevado un impacto positivo en la salud mental y física de quienes la han desarrollado (Tala, 2019).

Esta investigación se realiza debido al contexto social que venimos atravesando en los últimos años, con problemáticas existentes como violencia, delincuencia, maltrato, abuso, asesinatos etc., asimismo se sigue sufriendo una disminución notoria en el nivel de felicidad de los peruanos, teniendo como país un de las tasas más bajas a nivel mundial (26% de acuerdo a IPSOS para octubre del 2020), situación que se ha visto en efecto reflejada en la realidad de las diversas regiones del norte del país, por ende, surge la necesidad de evaluar a través de jóvenes voluntarios si el valor gratitud aumenta los niveles de bienestar y felicidad en la vida de las personas.

En cuanto a la utilidad de los resultados de la presente investigación, esta permitirá identificar que los beneficiarios directos son los jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social al desarrollar el valor de la Gratitud, la cual genera múltiples e importantes beneficios, entre ellos la felicidad en todas sus vertientes. En cuanto al beneficiario indirecto, se tendrá a todos los peruanos, pues la gratitud brindará beneficios duraderos en los diversos contextos de las vidas de quienes desarrollan este valor, tanto en el aspecto personal, emocional y social, lo que evidentemente conlleva a una mejora significativa en las relaciones humanas, reduciendo con ello, los altos niveles de violencia que existen en el país y demás problemáticas que se atraviesan.

Finalmente, la presente investigación pretende ampliar el marco teórico sobre el tema abordado y ser precedente sobre la investigación las variables mencionadas en la población elegida, sirviendo como fuente o base para futuras investigaciones acerca del tema, por otro lado, se pretende despertar el interés para profundizar el estudio de la psicología positiva y la relación de estas variables, considerando los diversos beneficios que estas aportan al ser humano.

Asimismo, en el apartado recomendaciones se podrá promover la práctica de la gratitud en las personas y se buscará impulsar el interés de la comunidad psicológica para desarrollar programas de intervención acerca de la gratitud y felicidad para la población en general, además de promover las actividades de voluntariado.

1.2. Formulación del problema

¿Existe relación entre Gratitud y Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre Gratitud y Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación de Gratitud con Sentido Positivo de la Vida en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.
- Determinar la relación de Gratitud con Satisfacción con la vida en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.
- Determinar la relación de Gratitud con Realización Personal en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.
- Determinar la relación de Gratitud con Alegría de vivir en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.
- Determinar la relación de Reciprocidad con Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social del norte del país.
- Determinar la relación de Obligación Moral con Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis general

Si existe relación entre Gratitud y Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país

1.4.2. Hipótesis específicas

- Si existe relación entre Gratitud y Sentido Positivo de la Vida en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.
- Si existe relación entre Gratitud y Satisfacción con la Vida en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.
- Si existe relación entre Gratitud y Realización Personal en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.
- Si existe relación entre Gratitud y Alegría de vivir en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.
- Si existe relación entre Reciprocidad y Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.
- Si existe relación entre Obligación Moral y Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

La presente investigación tuvo un diseño no experimental correlacional, ya que el propósito de la presente investigación fue conocer la relación entre las variables de estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Asimismo, comprendió un diseño transversal, en vista a que los datos adquiridos en la presente investigación, pueden variar con el transcurso del tiempo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)

La institución de ayuda social donde se realizó la presente investigación se conforma por 2 zonas llamadas en todo el Perú; el distrito 4455 abarca las ciudades de la zona Sur del país, mientras que dentro el distrito 4465 están las ciudades de la zona Norte del país. El distrito donde se desarrolló la investigación fue el 4465 y cuenta con una población de 386 jóvenes voluntarios entre hombres y mujeres quienes oscilan entre los 18 y 30 años de edad.

La población de la presente investigación pertenece al distrito 4465, por lo cual es homogénea, asimismo respecto a la temporalidad, el estudio se desarrolló con todos los jóvenes voluntarios al mismo tiempo y finalmente respecto al espacio todos se encontraban en un mismo lugar dentro del evento organizado por la institución de ayuda social; podemos inferir que la población de la presente investigación está dentro de un universo finito y tiene como característica ser una población diana o blanco y cumple con las delimitaciones demográficas, sociales o de estilo de vida, finalmente la población fue delimitada y accesible.(Arias, 2016)

Por lo anterior expuesto se consideró pertinente desarrollar la presente investigación contando con los 386 jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.

Los instrumentos aplicados fueron La Escala de Gratitud de Alarcón y La Escala de Felicidad del mismo autor, las cuales se aplicaron a los jóvenes voluntarios en uno de los eventos masivos a los cuales acuden 2 veces al año como parte de las actividades del distrito de la institución de ayuda social, dicho evento se denomina Conferencia Distrital. La aplicación de los instrumentos se realizó durante los 3 días del evento en las salas de conferencia y en los auditorios del evento, para ello se requirió del apoyo de 4 asistentes estudiantes de psicología, con la finalidad de apoyar en la parte logística de la aplicación y poder resolver dudas o consultas de los participantes.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

La recaudación de datos de la presente investigación se realizó empleando la técnica de evaluación psicométrica en ambas variables de estudio. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Gratitud de Alarcón (2014), de administración individual y colectiva, la cual evalúa tres factores de la gratitud los cuales son Reciprocidad, Obligación Moral y Calidad Sentimental. La escala cuenta con 18 ítems y tiene una alta Confiabilidad, según lo garantiza las correlaciones de Pearson ítem – escala las cuales varían de $r = .38$ a $.76$. Por otro lado, de los ítems cuentan con altos coeficientes Alpha de Cronbach con un rango de ($\alpha = .905$; $\alpha = .893$). Asimismo, la escala presenta una alta consistencia interna ($\alpha = .903$) y una buena validez factorial.

Acerca del segundo instrumento, este fue la Escala de Felicidad de Alarcón (2006) de administración individual y colectiva, la cual evalúa cuatro factores de la felicidad los

cuales son Sentido Positivo de la vida, Satisfacción con la Vida, Realización Personal y Alegría de Vivir. La escala cuenta con 27 ítems y tiene una alta confiabilidad al poseer una consistencia interna elevada ($\alpha = .916$). Por otro lado, todos los valores Alpha de Cronbach de los ítems son altamente significativos con un rango de $\alpha = .909$; $\alpha = .915$, asimismo la escala presenta una adecuada validez factorial.

2.4. Procedimiento

Se solicitó a la máxima autoridad la institución de ayuda social del norte del país, quien es el Representante Distrital la autorización para desarrollar la investigación en dicha institución obteniendo la aprobación correspondiente. Asimismo, se coordinó poder realizar la aplicación de los instrumentos psicométricos a los voluntarios de la institución de ayuda social en el evento masivo de la misma, denominado Conferencia Distrital donde acuden todos los socios del distrito. Se llevó a cabo la aplicación de los instrumentos durante los 3 días que dura el evento, en grupos de 20 a 50 personas dentro de la sala de conferencias, luego de las capacitaciones masivas que se realizan en el evento.

Se inició el proceso de aplicación solicitando el consentimiento informado de cada socio y su voluntad de participar en dicha investigación, luego se brindó las indicaciones respectivas para resolver cada instrumento y se repartió el material. Durante la aplicación de los instrumentos se resolvieron dudas o consultas que tuvieron los voluntarios, asimismo al recolectar los instrumentos resueltos por los voluntarios se verificó que estos estén completamente llenos.

Luego de recopilar todos los instrumentos resueltos se pasó calificar y tabular la información en una base de datos en el programa Microsoft Excel para luego exportar

dicha base de datos al programa estadístico SPSS, además se realizó la evaluación de cada ítem de la Escala de Gratitud y la Escala de Felicidad a través del coeficiente de correlación ítem - test, así también se analizó la confiabilidad de ambos instrumentos. Por otra parte, se realizó una revisión bibliográfica que permita conocer cómo ambas variables han sido estudiadas previamente a este estudio y finalmente se pudo analizar toda la información obtenida en base a los objetivos de la investigación y poder discutir los resultados haciendo uso del método analítico deductivo.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Resultados de la correlación Gratitud y la Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.

Tabla 1

Correlación de la Gratitud con la Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.

Variables		Rho	IC al 95%		TE
			LI	LS	
Gratitud	Felicidad	0,62	0,62	0,82	Grande

rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman; TE: Tamaño del efecto de la correlación

IC: Intervalo de confianza para el coeficiente de correlación rho de Spearman

LI: Límite inferior del intervalo; LS: Límite superior del intervalo.

En la tabla 1, se presentan los coeficientes de correlación rho de Spearman entre la Gratitud y Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país; encontrando evidencia que la Gratitud correlaciona directamente con tamaño de efecto de correlación de magnitud grande con la Felicidad a nivel general.

Tabla 2

Correlación de la Gratitud con las dimensiones de Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.

Variables	Rho	IC al 95%		
		LI	LS	TE
Sentido Positivo de la Vida	0,51	0,46	0,66	Grande
Gratitud				
Satisfacción con la Vida	0,45	0,38	0,58	Mediano
Realización personal	0,53	0,49	0,69	Grande
Alegría de vivir	0,48	0,43	0,63	Mediano

En la tabla 2, se presentan los coeficientes de correlación rho de Spearman entre Gratitud y las dimensiones de Felicidad: En tamaño efecto grande con Sentido Positivo de la Vida y Realización personal; además con tamaño de efecto de magnitud mediana con las dimensiones: Satisfacción con la Vida y Alegría de vivir; resultados que son corroborados con los intervalos de estimación del coeficiente de correlación al 95% de confianza.

Tabla 3

Correlación de la dimensión Reciprocidad de la Gratitud con las dimensiones de la Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.

Variables	Rho	IC al 95%		
		LI	LS	TE
Sentido Positivo de la Vida	0,38	0,30	0,50	Mediano
Reciprocidad				
Satisfacción con la Vida	0,39	0,31	0,51	Mediano
Realización personal	0,45	0,39	0,59	Mediano
Alegría de vivir	0,42	0,35	0,55	Mediano

En la tabla 3, se presentan los coeficientes de correlación rho de Spearman entre la dimensión Reciprocidad de la Gratitud con las dimensiones de la Felicidad en jóvenes voluntarios de la zona norte; observando que hay evidencia de correlación directa con tamaño de efecto de magnitud mediana de la Reciprocidad, con las dimensiones: Sentido Positivo de la Vida, Satisfacción con la Vida, Realización personal y Alegría de vivir.

Tabla 4

Correlación de la dimensión Obligación moral de la Gratitud con las dimensiones de la Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.

Variables		Rho	IC al 95%		
			LI	LS	TE
Obligación Moral	Sentido Positivo de la Vida	0,50	0,45	0,65	Grande
	Satisfacción con la Vida	0,44	0,38	0,58	Mediano
Moral	Realización personal	0,50	0,45	0,65	Grande
	Alegría de vivir	0,52	0,47	0,67	Grande

Los resultados que se muestran en la tabla 4, corresponden a los coeficientes de correlación rho de Spearman entre la dimensión Obligación moral de la Gratitud con las dimensiones de la Felicidad en jóvenes voluntarios de la zona norte; a partir de los cuales se deduce que hay evidencia que esta dimensión de la Gratitud correlaciona directamente con tamaño de efecto de magnitud grande con las dimensiones de la Felicidad: Sentido Positivo de la Vida, Realización personal y Alegría de vivir; y correlaciona directamente con tamaño de efecto de magnitud mediana con la dimensión Satisfacción con la Vida.

Tabla 5

Correlación de la dimensión Calidad sentimental de la Gratitud con las dimensiones de la Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.

Variables		Rho	IC al 95%		
			LI	LS	TE
	Sentido Positivo de la Vida	0,39	0,32	0,52	Mediano
Cualidad	Satisfacción con la Vida	0,23	0,13	0,33	Pequeño
sentimental	Realización personal	0,27	0,17	0,37	Pequeño
	Alegría de vivir	0,20	0,10	0,30	Pequeño

En la tabla 5, se exponen los coeficientes de correlación rho de Spearman entre la dimensión Calidad sentimental de la Gratitud con las dimensiones de la Felicidad en jóvenes voluntarios de la zona norte, observando que hay evidencia de correlación directa de magnitud mediana de la dimensión Calidad sentimental y la dimensión Sentido Positivo de la Vida de la Felicidad; Igualmente se encontró evidencia que esta dimensión de la Gratitud correlaciona directamente con tamaño de efecto de magnitud pequeña con las dimensiones de la Felicidad: Satisfacción con la Vida, Realización personal y Alegría de vivir

Tabla 6

Nivel de Gratitud en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.

Nivel de gratitud	N	%
Muy bajo	34	8,8
Bajo	41	10,6
Medio	103	26,7
Alto	99	25,6
Muy alto	109	28,2
<i>Total</i>	<i>386</i>	<i>100,0</i>

Nota: Escala de Gratitud aplicada a jóvenes voluntarios de la zona norte del país.

En los resultados mostrados en la tabla 6, corresponden a los niveles de Gratitud en jóvenes voluntarios de la zona norte, las mismos que evidencian que el mayor porcentaje de jóvenes (53.8%) se ubican en los niveles de alto a muy alto de Gratitud.

Tabla 7

Nivel de Gratitud según dimensión en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.

Nivel en dimensión de	N	%
Gratitud		
Reciprocidad		
Muy bajo	20	5,2
Bajo	57	14,8
Medio	123	31,9
Alto	89	23,1
Muy alto	97	25,1
Obligación moral		
Muy bajo	36	9,3
Bajo	31	8,0
Medio	127	32,9
Alto	110	28,5
Muy alto	82	21,2
Cualidad sentimental		
Muy bajo	12	3,1
Bajo	25	6,5
Medio	127	32,9
Alto	125	32,4
Muy alto	97	25,1
<i>Total</i>	<i>386</i>	<i>100.0</i>

En la tabla 7, se presentan los niveles en las dimensiones de la Gratitud en jóvenes voluntarios de la zona norte integrantes de la muestra, donde se identificó que en las dimensiones: Reciprocidad y Obligación moral y Cualidad sentimental, el mayor porcentaje de jóvenes presentó los niveles de alto a muy alto con porcentajes respectivos de 48.2%, 49,7 y 57.5%.

Tabla 8

Nivel de Felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.

Nivel de Felicidad	N	%
Muy bajo	8	2,1
Bajo	11	2,8
Medio	46	11,9
Alto	100	25,9
Muy alto	221	57,3
Total	386	100,0

Nota: Escala de Felicidad aplicada a jóvenes voluntarios de la zona norte del país.

En la tabla 8 se observa que, en los jóvenes voluntarios de la zona norte participantes en la investigación, a nivel general en Felicidad predomina el nivel muy alto en él se ubicó al 57.3% de los jóvenes participantes en la investigación.

Tabla 9

Nivel de Felicidad según dimensión en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.

Dimensión y nivel	N	%
Sentido Positivo de la Vida		
Muy bajo	8	2,1
Bajo	12	3,1
Medio	45	11,7
Alto	80	20,7
Muy alto	241	62,4
Satisfacción con la Vida		
Muy bajo	10	2,6
Bajo	16	4,1
Medio	70	18,1
Alto	0	,0
Muy alto	290	75,1
Realización Personal		
Muy bajo	13	3,4
Bajo	15	3,9
Medio	62	16,1
Alto	138	35,8
Muy alto	158	40,9
Alegría de vivir		
Muy bajo	0	,0
Bajo	0	,0
Medio	12	3,1
Alto	134	34,7
Muy alto	240	62,2
Total	386	100,0

En la tabla 9 se observa que, en jóvenes voluntarios de la zona norte, en las dimensiones: Sentido Positivo de la Vida, Satisfacción con la Vida, Realización personal y la Alegría de vivir, predomina el nivel muy alto porcentajes que fluctúan entre 40.9% a 75.1% de los referidos jóvenes que presentaron este nivel.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión

El interés por el estudio de la gratitud en los últimos años ha ido haciéndose más potente dentro del campo de la psicología, puesto que se ha llegado a determinar, a partir de las investigaciones, su relación con conceptos como el bienestar emocional, la felicidad y el altruismo. Ante este escenario, la presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre gratitud y felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte de Perú.

Los resultados obtenidos permiten responder al objetivo general del estudio y de este modo contrastar la hipótesis general del estudio. Así, se afirma que existe correlación directa significativa entre las variables gratitud y felicidad en la población analizada. Asimismo, a partir del tamaño del efecto obtenido, se concluye que los resultados pueden ser generalizados, dado que la magnitud es significativa.

Estudios similares concuerdan con los resultados hallados en la presente investigación, como el de Rubina (2018) quien en su estudio determinó una relación positiva significativa entre la gratitud y felicidad en jóvenes universitarios en Pakistán con edades similares a los jóvenes voluntarios de la presente investigación. En la misma línea, los resultados de Anaya (2019) quien estudió la relación entre gratitud y felicidad en estudiantes jóvenes voluntarios de una ONG de Lima, encontrando que existe relación directa y altamente significativa entre gratitud y felicidad, concluyendo que los voluntarios con mayor nivel de gratitud podían experimentar con más probabilidad una felicidad auténtica.

Una de las características de la población analizada es que está compuesta por jóvenes, quienes demuestran su ímpetu de querer ayudar a los demás a partir de su búsqueda de pertenencia para lograr un equilibrio emocional, fortalecer su autoestima, aplicar sus conocimientos y desarrollar sus habilidades (Albán, 2017), esto trae consigo la voluntad de participar en diversas asociaciones o grupos de voluntariado con la finalidad de también reafirmar su identidad y sentido de pertenencia en la comunidad. Por otro lado, en referencia a la gratitud y su relación con las particularidades de los adolescentes y jóvenes, Naranjo (2019), argumenta que la gratitud puede favorecer la formación de las relaciones sociales; puesto que la persona al experimentar la gratitud dentro de su interacción social fortalece su vínculo con los demás, lo cual genera una relación moralmente adecuada, y favorece los espacios de protección hacia los demás dentro de la convivencia.

Por otra parte, en relación a la primera hipótesis específica, se puede determinar que, si existe relación significativa entre la Gratitud y la dimensión de Sentido Positivo de la Vida, variable felicidad ($\rho = .62$), con tamaño de efecto grande. Este resultado sugiere que el hecho de que las personas sientan o muestren gratitud está relacionado con su percepción y sensación del sentido de propósito que tienen sobre su vida. Al respecto León e Hidalgo (2017) estudiaron la relación entre gratitud y felicidad en jóvenes universitarios con edades similares a la población de la presente investigación, encontrando una relación significativa entre gratitud y cada una de las dimensiones de felicidad como es el sentido positivo de la vida. Asimismo, según el Centro de Investigación de Conciencia de la atención Integral de la UCLA (2016), las personas que suelen estar agradecidas son relativamente más felices, tienen más energía, emociones positivas, se sienten optimistas y satisfechas con su vida. Por otro lado, respecto a la población de la presente investigación Albán (2017), afirma que

mientras el voluntario intenta ayudar para resolver el problema de la comunidad, el mismo está recibiendo un beneficio como la madurez, satisfacción personal y la felicidad de ayudar.

En cuanto a la segunda hipótesis se puede afirmar que existe correlación entre Gratitud con la dimensión de Felicidad Satisfacción con la vida en los jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país. La correlación fue con tamaño de efecto de magnitud mediana ($\rho=.45$). Estos resultados son similares a los de Alarcón y Caycho (2015) quienes desarrollaron una investigación en una población similar a la del presente estudio encontrando que la Gratitud y sus variables se correlacionan con las dimensiones de felicidad entre ellas Satisfacción con la vida. Respecto a ello podemos inferir que las personas que suelen estar agradecidas son relativamente más felices, tienen más energía, se sienten optimistas y satisfechas con su vida, dicen experimentar emociones positivas con mayor frecuencia. Por otro lado, suelen ser más amables y manifestar más empatía con los demás, suelen ser solidarios, indulgentes y menos materialistas que las que están menos predispuestas a la gratitud (Perán, 2014).

En cuanto a la tercera hipótesis, se puede afirmar que existe correlación entre Gratitud con la dimensión de Felicidad Realización Personal en la población analizada. La correlación fue significativa entre la variable Gratitud y la dimensión Realización personal ($\rho= .53$), con tamaño de efecto significativo. Estos resultados coinciden con los resultados que obtuvieron Alarcón y Caycho (2015) quienes también estudiaron la relación entre ambas variables en una población de jóvenes estudiantes en Lima, y determinaron que la gratitud se correlaciona positiva y significativamente con las dimensiones de felicidad. En este sentido podemos

entender que la gratitud puede favorecer el bienestar emocional de las personas disminuyendo las emociones negativas y mejorando el afrontamiento al estrés mediante el apoyo social y el optimismo, asimismo la gratitud se relación con emociones positivas, satisfacción con la vida y conductas pro sociales. (Tala, 2019). Por otro lado, Seligman (2014) menciona que existen 5 elementos para alcanzar la felicidad y considera que el primer elemento el cual se refiere a las Emociones Positivas ayudan a afrontar las emociones negativas y son un canal o medio para experimentar la felicidad; dentro de estas emociones positivas Seligman considera a la Gratitud.

Respecto a la cuarta hipótesis podemos determinar que existe una correlación entre la Gratitud y la dimensión de la variable Felicidad, Alegría de Vivir, en la población analizada en la presente investigación. La correlación es directa y con un tamaño de magnitud efecto mediana entre Gratitud y Alegría de vivir ($\rho=.48$). Estos resultados coinciden con la investigación realizada por León e Hidalgo (2017), quienes estudiaron la correlación entre Gratitud y Felicidad en una población con características similares a la de la presente investigación, encontrando que Gratitud se relaciona significativamente con felicidad y con cada una de sus dimensiones, entre ellas Alegría de Vivir, deduciendo que las personas que llegaron a experimentar mayores niveles de gratitud tuvieron más probabilidad de experimentar felicidad plena. Con relación a ello podemos comprender que a cuanta más predisposición a la gratitud tenga una persona menos probabilidades tendrá de estar deprimida o preocupada, de sentirse sola, envidiosa o neurótica. Los días que las personas se esfuerzan por expresar gratitud experimentan más emociones positivas o sentimientos de interés, entusiasmo, alegría de vivir y orgullo, asimismo es más probable que digan que han ayudado a alguien, que se sientan conectados con los

demás y hasta que duerman bien durante más horas. Se ha demostrado que la gratitud mejora la salud mental y física. (Perán, 2014).

En relación a la quinta hipótesis, podemos concluir que existe una correlación entre la dimensión Reciprocidad de la variable Gratitud con Felicidad, en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país. La correlación es directa y moderada entre la dimensión Reciprocidad y la dimensión de Felicidad Sentido Positivo de la Vida ($\rho = .38$), Satisfacción con la Vida ($\rho = .39$), Realización personal ($\rho = .45$) y Alegría de vivir ($\rho = .42$). Estos resultados concuerdan con Bonilla (2019) quien en su investigación encontró que los jóvenes voluntarios de Lima tenían diferencias superiores significativas en las dimensiones de felicidad sentido positivo con la vida y satisfacción con la vida en comparación con los jóvenes universitarios que no eran voluntarios.

Respecto a ello se entiende que la reciprocidad guía al voluntario el cual actúa sin necesidad de obtener un provecho personal, sino más bien busca fortalecer las relaciones con los miembros de la comunidad y con los demás voluntarios al compartir este tipo de actividades prosociales, asimismo esta reciprocidad se basa en la motivación que tienen los voluntarios quienes se pueden sentir como personas privilegiadas y agradecidas por todos los bienes que recibieron en sus vidas y buscan retribuir estos beneficios ayudando a los más necesitados (Albán, 2017).

En este sentido, al agradecer un beneficio recibido, esto genera satisfacción y se relaciona con experiencias positivas hacia la vida, satisfacción por lo alcanzado, autosuficiencia, realización personal y tranquilidad emocional (Alarcón y Caycho, 2015). Finalmente, para la ONU (2019) la ideología del voluntariado se infunde con

valores tales como la solidaridad, reciprocidad, confianza mutua, la pertenencia y el empoderamiento, lo cual contribuye significativamente a su calidad de vida.

Por último, en cuanto a la sexta hipótesis, se puede determinar que existe una relación significativa entre la dimensión Obligación Moral de Gratitud y Felicidad. Así, se identificó que la Obligación Moral correlaciona directamente con la dimensión Sentido Positivo de la Vida ($\rho = .50$), Realización personal ($\rho = .50$) y Alegría de vivir ($\rho = .52$), con tamaño de efecto significativo, y con la dimensión Satisfacción con la Vida ($\rho = .44$), con tamaño de efecto moderado. Al respecto León e Hidalgo (2017) encontraron que la gratitud quien tiene como dimensión a la obligación moral se relaciona significativamente con la felicidad y cada una de sus dimensiones. Esto se relaciona con la motivación que tienen los voluntarios para saldar la deuda por los beneficios recibidos en sus vidas ayudando a los menos privilegiados o afortunados (Albán, 2017). Asimismo, la gratitud permite tener la capacidad de reconocer a quienes nos brindaron un bien y la generosidad que esto implica, lo cual puede generar una necesidad de agradecer al benefactor, buscando retribuir de alguna forma lo recibido y esto se realiza por una genuina obligación moral (Alarcón, 2014).

Por otro lado, el voluntariado puede guiarse por la necesidad que tienen las personas de involucrarse y participar en sus sociedades, para sentirse parte de la comunidad, y sentirse importante para los demás (ONU, 2019) esto favorece o permite el desarrollo de relaciones positivas, las cuales son un elemento indispensable para alcanzar el bienestar o felicidad del ser humano (Seligman, 2014).

En base a todo lo expuesto podemos evidenciar la relación directa entre Gratitud y Felicidad en los jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país, asimismo podemos comprender los beneficios que genera la gratitud

en la vida del ser humanos, siendo considerado como una vía o canal para alcanzar la felicidad, además que la práctica de actividades de voluntariado pueden ser beneficiosas en diversos aspectos en las personas que realizan este tipo acciones prosociales como la población de la presente investigación quienes tienen niveles de felicidad elevados, 25,9% con un nivel alto de felicidad y 57.3% con un nivel muy alto de felicidad, estos resultados se diferencian con los niveles de felicidad de la población en general en el país, el cual según IPSOS 2020 nos ubica como una de tasas más bajas de felicidad a nivel mundial.

Es por ello que se puede considerar la práctica de la gratitud y las actividades de voluntariado como medios o canales para mejorar los niveles de felicidad de la población y así obtener los múltiples beneficios que la felicidad aporta en el ser humano y en la sociedad.

4.2 Conclusiones

- La Gratitud se vincula directamente en gran magnitud con la Felicidad en los jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.
- La Gratitud se vincula directamente en gran magnitud con el Sentido Positivo de la Vida en los jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.
- La Gratitud se vincula directamente en gran magnitud con Realización Personal de la Vida en los jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.

- La Reciprocidad se vincula directamente con Felicidad; en magnitud mediana con el Sentido Positivo de la Vida, la Satisfacción con la Vida, la Realización Personal y la Alegría de Vivir en los jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.
- La Obligación Moral se vincula directamente con Felicidad; en gran magnitud con el Sentido Positivo de la Vida, la Realización Personal y en la Alegría de Vivir en los jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país.

REFERENCIAS

- Arias G. (2016) El protocolo de investigación III: la población de estudio Revista Alergia México, vol. 63, núm. 2, 2016, pp. 201-206.
- Alarcón R. (2014) La Gratitud y su medición. Asociación de docentes pensionistas – Universidad Mayor de San Marcos ASDOPEN – UNMSM. Volumen N° 6. Pág. 30 – 38 Recuperado de: <http://asdopen.unmsm.edu.pe/files/Revista6-4.pdf>
- Alarcón R. (2016) Psicología de la Felicidad. (1ª. Edi.) Lima – Perú: Editorial Universitaria.
- Alarcón, R., y Caycho, T. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de lima metropolitana. *Psychologia: avances de la disciplina*, 9 (1), 59-69. Universidad de San Buenaventura Bogotá, Colombia. Obtenido de <https://revistas.usb.edu.co/index.php/Psychologia/article/view/993>
- Alarcón, R. y Morales C. (2012). Relaciones entre Gratitud y Variables de Personalidad. Acta de Investigación Psicológica - Psychological Research Records, 2(2),699-712. [fecha de Consulta 1 de Junio de 2020]. ISSN: 2007-4832. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3589/358933341008>
- Albán A. (20117). *El Voluntariado Internacional una Relación de Dones y Contradones: El caso de los voluntarios de AIESEC Quito 2014 y DAVAO 2016*. (Pre Grado). Ecuador 2017. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/13542>
- Anaya A. (2019). *Gratitud y Felicidad en estudiantes universitarios que realizan voluntariado en una ONG de Lima Metropolitana* (Pre Grado). Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Lima - Perú.

Arellano M. (2019). La felicidad de los peruanos, Kusikuy (Edición No. 01). Recuperado de
https://www.ey.com/es_pe/news/2019/03/peruanos-califican-6-21-ranking-felicidad

Barraza A. y Muñoz M. (Enero – Junio 2019) La Felicidad en estudiantes normalistas y su
relación con el Estrés Académico. Revista de Estudios Clínicos e Investigaciones
Psicológicas. (9) 17 – 23. Recuperado de
https://issuu.com/revistacecip/docs/vol.9_no29_julio_2019

Bernabé, G. (2014). Psicología de la Gratitud. Integración de la Psicología Positiva
Humanista (Col. Cuadernos de Psicología 01). La Laguna (Tenerife): Latina
Recuperado de : <http://www.cuadernosartesanos.org/Psicologia/2015/cdp01.pdf>

Bernabé G., García J., Salvador J. (2014) ¿Jóvenes? Algunas claves para la educación de la
gratitud existencial. En López Marta (Ed.) Educación católica para el siglo XXI. Fe
y educación (p. 279-289) Recuperado de
https://www.researchgate.net/publication/262488207_Jovenes_Algunas_claves

Bonilla A. (2019) *Felicidad en estudiantes universitarios voluntarios y no voluntarios de
Lima*. (Tesis pre grado) Universidad Femenina Sagrado Corazón UNIFE. Lima,
Perú. Obtenida de Repositorio institucional UNIFE
<http://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/663>

Castilla H., Caycho T. y Ventura J. (diciembre 2016). Diferencias de la felicidad según sexo
y edad en universitarios peruanos. Actualidades en Psicología. Volumen 30 (121). 25
- 37. Recuperado de
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/actualidades/article/view/24366>

Calvo, P. (2020). Ética de la reciprocidad: La dimensión comunicativa ... y afectiva de la cooperación humana. Revista de filosofía, 77, 67-82.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-43602020000100067>

Caycho T., Ventura J. y Castillo H. (abril 2016). La Gratitud en adolescentes y jóvenes de Lima: un estudio comparativo. Revista de Psicología de Arequipa, volumen 6 (1), pag.13-22. Obtenido de

https://www.researchgate.net/publication/320620414_LA_GRATITUD_EN_ADOLESCENTES_Y_JOVENES_DE_LIMA_UN_ESTUDIO_COMPARATIVO

Coelho (2019) "Gratitud" En: Significados.com [Publicación de blog] Recuperado de

<https://www.significados.com/gratitud/>

Espinoza M. (2020). El agradecimiento Humano. Excelsior. Obtenido de

<https://www.excelsior.com.mx/opinion/martin-espinoza/el-agradecimiento-humano/1355806>

Flores A. (2018) La inteligencia emocional y su aporte en la felicidad subjetiva de los trabajadores de la empresa La Hacienda Trujillo (Tesis pre grado). Universidad Nacional de Trujillo. Trujillo, Perú. Recuperado de

<http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/12007>

Florián P. (2018) *Felicidad y Asertividad en estudiantes del I ciclo de la carrera de administración y negocios internacionales de una universidad privada de Trujillo, La Libertad 2018* (Tesis de Maestría). Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI. Trujillo, Perú. Obtenido del Repositorio de la universidad Católica de Trujillo.

- García J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. En-claves del pensamiento, 8(16), 13-29. Recuperado en 03 de marzo de 2021, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870879X2014000200013&lng=es&tlng=es.
- García S. (2019) *Gratitud como factor modulador del bienestar. Una revisión sistemática* (Tesis de pre grado) Universidad de Jaén. Andalucía, España. Recuperada de <http://tauja.ujaen.es/jspui/handle/10953.1/9805>.
- García J. (febrero 2015) Gratitud en el Aula. ReiDoCrea, volumen 4 (Artículo 1), 6 – 13. Recuperado de https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2564376
- Gavin (2018). Kids Health [en lines]. Recuperado de: <https://kidshealth.org/es/teens/gratitude-esp.html>
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hil.
- IPSOS (2020). Felicidad Global 2020. Recuperado de : https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2020-10/global_happiness_2020_survey_es.pdf
- Jaramillo J. (2019) El ser humano y su búsqueda de la felicidad (Acta Médica Costarricense, No. 61 - 1). Recuperado de: http://actamedica.medicos.cr/index.php/Acta_Medica/article/view/1018
- Jiménez E. (2018) *Programa de Intervención: Gratitud en Adolescentes*. (Tesis de Maestría). Universidad de Jaén. Andalucía, España. Recuperado de Repositorio de Trabajos Académicos de la Universidad de Jaén.

- León S. y Hidalgo E. (2017) *Gratitud y Felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este*. (Tesis pre grado). Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. Recuperada de Repositorio de Tesis de la Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/424>
- Mackenzie K. (2019) *Gratitud en Personas con Ceguera Visual según su Diversidad Causal en Lima* (Tesis de pre grado) Universidad Femenina Sagrado Corazón UNIFE. Lima, Perú. Obtenida de Repositorio Institucional UNIFE. <http://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/662>
- Menautt C., Checa S. y Arias W. (2016). La gratitud y la percepción de equidad en el trabajo como predictores de la motivación laboral en una agencia bancaria de Arequipa. *Revista de Psicología*, volumen 6 (1), pag. 67 – 90. Recuperado de <http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/39>
- Mental Health America (s.f.) Mantente positivo: Las 10 herramientas. Recuperado de: <https://www.mhanational.org/stay-positive>
- Mohd y Ain (2020). *How does gratitude relate to happiness in Malaysian young adults? The mediating role of resilience and implications for social policy*. International Islamic University Malaysia. Recuperado de: [\(PDF\) How Does Gratitude Relate to Happiness in Malaysian Young Adults? The Mediating Role of Resilience and Implications for Social Policy \(researchgate.net\)](#)
- Moyano N. (2010). Gratitud en la Psicología Positiva. *Psicodebate, psicología cultura y sociedad* 10 (2010), 103-118. Recuperado de <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/391>

- Oxfam Intermón (2020). Valores Humanos, lista con los 10 más importantes [Publicado de Blog]. Recuperado de <https://blog.oxfamintermon.org/valores-humanos-lista-mas-importantes/>
- Perán V. (2014). Saludable Mente (Centro de Psicología & Bienestar) [Publicación de blog]. Recuperado de <https://saludablementepsicologia.es/gratitud-para-ser-mas-feliz/>
- Pérez y Merino (2009). Definición. De (gratitud). [Publicación de blog]. Publicado 2009. Actualizado: 2013. Recuperado de <https://definicion.de/gratitud/>
- Red de Soluciones de Desarrollo Sostenible (2020) World Happiness Report (Edición No. 08). Recuperado de <https://worldhappiness.report/>
- Rosales A. (2017) Autoeficacia y felicidad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima sur (Tesis de pre grado) Universidad Autónoma del Perú. Lima, Perú. Obtenido del Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/370>
- Rubina K. (2018). Indian Journal of Positive Psychology; Hisar Tomo 9, N.º 1, (Mar 2018): 109-113. DOI:10.15614/ijpp.v9i01.11752
- Salvador C. (2014). Relación entre la Inteligencia Emocional y la Gratitud. Boletín de Psicología de la Universidad Almería – España. (No. 111), 93 – 104. – Revista
- Seligman M. (2014). Florecer, la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar. México: Edit. Océano
- Sugobono N. (2020). “Momento de agradecer: los mensajes que los peruanos queremos enviar a nuestros héroes”. *El Comercio.pe – Somos*. Recuperado de:

<https://elcomercio.pe/somos/historias/momento-de-agradecer-los-mensajes-que-los-peruanos-queremos-enviar-a-nuestros-heroes-noticia/?ref=ecr>

Tala (2019). Gracias por todo: Una revisión sobre la gratitud desde la neurobiología a la clínica. *Revista médica de Chile*, 147(6), 755-761. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872019000600755

UCLA (2016). Investigación de Mindfulness en The Cousins Center for Psychoneuroimmunology Recuperado de: <https://medschool.ucla.edu/research-overview>

Voluntarios ONU (2019). *El Poder del Voluntariado*. Recuperado de: <https://www.unv.org/es/voluntariado/el-poder-del-voluntariado>

World Value Survey (2015). Niveles de Felicidad en América Latina. Recuperado de: <http://www.worldvaluessurvey.org/wvs.jsp>

ANEXOS

ANEXO n.º 1. Instrumento 1

ESCALA DE GRATITUD

Instrucciones:

Líneas abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que usted pueda estar de acuerdo, en desacuerdo o duda. Lea detenidamente cada afirmación y marque su respuesta con una "X" en la opción que crea conveniente.

Escala:

Totalmente Desacuerdo	Desacuerdo	Ni Acuerdo ni Desacuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
TD	D	NN	A	TA

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

ANEXO n.º 2. Instrumento 2

ESCALA DE FELICIDAD

Instrucciones:

Líneas abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que usted pueda estar de acuerdo, en desacuerdo o duda. Lea detenidamente cada afirmación y marque su respuesta con un "X" según lo crea conveniente.

Recuerde que no existen respuestas buenas ni malas.

Escala:

Totalmente Desacuerdo	Desacuerdo	Ni Acuerdo ni Desacuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
TD	D	NN	A	TA

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

ANEXO n° 3: Tabla 10

Evaluación de ítems a través del coeficiente de correlación Ítem-test corregido de la Escala de Gratitud en jóvenes voluntarios de la zona norte

Ítem	ritc
Ítem08	0,24
Ítem09	0,64
Ítem10	0,66
Ítem12	0,65
Ítem13	0,40
Ítem14	0,64
Ítem15	0,25
Ítem16	0,61
Ítem17	0,66
Ítem01	0,59
Ítem02	0,68
Ítem03	0,68
Ítem04	0,77
Ítem05	0,63
Ítem07	0,44
Ítem18	0,39
Ítem06	0,43
Ítem11	0,43

Nota: Ítem válido se coeficiente de correlación ítem-test es mayor o igual a 0.20.

En la tabla 10, se observa que los dieciocho ítems que constituyen la Escala de Gratitud aplicada en jóvenes voluntarios de la zona norte registran índices de correlación ítem-test corregidos con valores que superan el valor mínimo sugerido de .20, los mismos que varían entre .24 a .77.

ANEXO n.º 4. Tabla 11

Evaluación de ítems a través del coeficiente de validez Ítem-test corregido, de la Escala de Felicidad en jóvenes voluntarios de la zona norte

<i>Ítem</i>	<i>ritc</i>
Ítem02	0,39
Ítem07	0,46
Ítem11	0,24
Ítem14	0,49
Ítem17	0,39
Ítem18	0,59
Ítem19	0,61
Ítem20	0,66
Ítem22	0,62
Ítem23	0,62
Ítem26	0,44
Ítem01	0,49
Ítem03	0,44
Ítem04	0,80
Ítem05	0,74
Ítem06	0,69
Ítem10	0,76
Ítem08	0,47
Ítem09	0,49
Ítem21	0,54
Ítem24	0,48
Ítem25	0,39
Ítem27	0,47
Ítem12	0,49
Ítem13	0,44
Ítem15	0,39
Ítem16	0,57

Nota: Ítem válido se coeficiente de correlación ítem-test es mayor o igual a 0.20.

En la tabla 11, se observa que los veintisiete ítems que constituyen la Escala para evaluar la Felicidad aplicada en jóvenes voluntarios de la zona norte registran índices de correlación ítem-test corregidos con valores que superan el valor mínimo aceptable de .20, los mismos que oscilan entre .24 a .80.

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS O TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS

El asesor Angela Benita Domínguez Vergara, docente de la Universidad Privada del Norte, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera profesional de **PSICOLOGÍA**, ha realizado el seguimiento del proceso de formulación y desarrollo de la tesis de los estudiantes:

- Campos Vásquez, Perla Elizabeth

Por cuanto, **CONSIDERA** que la tesis titulada: "Gratitud y felicidad en jóvenes voluntarios de un club de ayuda social en la zona norte del país" para aspirar al título profesional de: Licenciada en Psicología por la Universidad Privada del Norte, reúne las condiciones adecuadas, por lo cual, **AUTORIZA** al o a los interesados para su presentación.



Angela Benita Domínguez Vergara