



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

RESILIENCIA Y GRATITUD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE VILLA EL
SALVADOR

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

MIGUEL ÁNGEL GUTIÉRREZ DONAIRES

ASESORA

MG. LUZ ELIZABETH MAYORGA FALCON

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

DESORDENES EMOCIONALES, SU RELACIÓN CON LOS
FACTORES DE RIESGO PARA LA SALUD Y CON EL DESARROLLO
DE CONDUCTAS SALUDABLES

LIMA, PERÚ, JULIO DE 2021

DEDICATORIA

La investigación se encuentra dedicada a Dios, y a mi madre, quien me ha dado la fuerza necesaria para perseverar durante estos cinco años y medio.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Autónoma del Perú, por brindarme las instalaciones necesarias para conseguir desarrollar mis aprendizajes necesarios en torno a la carrera de psicológica, siendo estos necesarios para que los docentes puedan impartir sus clases.

A los docentes de la carrera profesional de psicológica, quienes brindaron su conocimiento y experiencia en cada una de sus materias que les toco impartir.

A los estudiantes de la carrera profesional de psicología, por mostrarse tan colaborativos en la corrección de los protocolos de recolección de datos empleados en la investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
RESUMO	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Realidad problemática.....	15
1.2. Justificación e importancia de la investigación.....	17
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos.....	17
1.4. Limitaciones de la investigación.....	18
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de estudio.....	20
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado.....	23
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada.....	66
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	69
3.2. Población y muestra.....	69
3.3. Hipótesis.....	70
3.4. Variables – Operacionalización.....	71
3.5. Métodos y técnicas de investigación.....	72
3.6. Descripción de los instrumentos utilizados.....	73
3.7. Análisis estadístico e interpretación de datos.....	79
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
4.1. Análisis descriptivo de las variables.....	81

4.2. Análisis de correlación.....	91
-----------------------------------	----

CAPÍTULO V. DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones.....	95
-----------------------	----

5.2. Conclusiones	96
-------------------------	----

5.3. Recomendaciones.....	97
---------------------------	----

REFERENCIAS

ANEXOS

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de los participantes.....	70
Tabla 2	Operacionalización de las variables de estudio.....	72
Tabla 3	Validez de contenido de la Escala de resiliencia ER.....	75
Tabla 4	Confiabilidad de la variable resiliencia.....	76
Tabla 5	Baremos generales de la variable resiliencia.....	76
Tabla 6	Validez de contenido de la Escala de gratitud.....	78
Tabla 7	Confiabilidad de la variable gratitud.....	79
Tabla 8	Baremos generales de la variable gratitud.....	79
Tabla 9	Estadísticos descriptivos de la resiliencia y sus dimensiones.....	81
Tabla 10	Frecuencias y porcentajes de la dimensión ecuanimidad.....	81
Tabla 11	Frecuencias y porcentajes de la dimensión perseverancia.....	82
Tabla 12	Frecuencias y porcentajes de la dimensión satisfacción personal..	82
Tabla 13	Frecuencias y porcentajes de la dimensión confianza en sí mismo.....	83
Tabla 14	Frecuencias y porcentajes de la dimensión sentirse bien solo.....	83
Tabla 15	Frecuencias y porcentajes de la resiliencia (general).....	84
Tabla 16	Prueba de normalidad de la resiliencia y sus dimensiones.....	84
Tabla 17	Comparación de la resiliencia y sus dimensiones en función del sexo.....	85
Tabla 18	Comparación de la resiliencia y sus dimensiones en función del ciclo.....	86
Tabla 19	Estadísticos descriptivos de la gratitud y sus dimensiones.....	87
Tabla 20	Frecuencias y porcentajes de la dimensión reciprocidad.....	87
Tabla 21	Frecuencias y porcentajes de la dimensión obligación moral.....	88

Tabla 22	Frecuencias y porcentajes de la cualidad sentimental.....	88
Tabla 23	Frecuencias y porcentajes de gratitud (general).....	89
Tabla 24	Prueba de normalidad de la gratitud y sus dimensiones.....	89
Tabla 25	Comparación de la gratitud y sus dimensiones en función del sexo.....	90
Tabla 26	Comparación de la gratitud y sus dimensiones en función del ciclo.....	91
Tabla 27	Relación entre la resiliencia y gratitud.....	91
Tabla 28	Relación entre las dimensiones de la resiliencia y las dimensiones de la gratitud.....	92

RESILIENCIA Y GRATITUD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE VILLA EL SALVADOR

MIGUEL ÁNGEL GUTIÉRREZ DONAIRES

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

Se determinó la relación entre resiliencia y gratitud en estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Autónoma del Perú, perteneciente al distrito de Villa El Salvador, empleando una metodología de tipo correlacional con un diseño no experimental y de corte transversal, donde su muestra fue de 374 estudiantes universitarios que se encontraban de primer a onceavo ciclo en la carrera de psicología, siendo el 66.6% femenino y 33.4% masculino. Se les aplicó la Escala de resiliencia de Wagnild & Young (1993) y la Escala de gratitud de Alarcón. Sus resultados mostraron que en la resiliencia el 25.4% fue bajo, el 21.7% tendencia bajo, el 19.0% moderado, el 19.3% tendencia alto y el 14.7% alto; mientras que para la gratitud el 31.9% tendencia bajo, el 19.8% moderado, el 19.3% tendencia alto y el 12.6% alto. No se encontró diferencias estadísticamente significativas en función del sexo y del ciclo de estudio. Finalmente, mi persona, Miguel Gutierrez, determine una relación estadísticamente significativa y directa entre la resiliencia y la gratitud. Se concluyó que los estudiantes con mayor resiliencia, mostraron mayor gratitud.

Palabras clave: resiliencia, gratitud, universitarios.

RESILIENCE AND GRATITUDE IN STUDENTS OF THE CAREER OF PSYCHOLOGY OF A PRIVATE UNIVERSITY OF VILLA EL SALVADOR

MIGUEL ÁNGEL GUTIÉRREZ DONAIRES

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The relationship between resilience and gratitude in students of the psychology career of a private university in Villa El Salvador was determined, using a correlational methodology with a non-experimental design and cross-sectional, where its sample was 374 university students who they found from the first to eleventh cycle in the psychology career, being 66.6% female and 33.4% male. The Wagnild and Young Resilience Scale (1993) and the Alarcón Gratitude Scale were applied. Their results showed that in the resilience 25.4% was low, 21.7% low trend, 19.0% moderate, 19.3% high trend and 14.7% high; while for gratitude 31.9% low trend, 19.8% moderate, 19.3% high trend and 12.6% high. No statistically significant differences were found according to sex and study cycle. Finally, I thank my person Miguel Gutierrez for what was found, the statistically significant and direct relationship between resilience and gratitude, it was concluded that students with greater resilience showed greater gratitude.

Keywords: resilience, gratitude. university students

RESILIÊNCIA E GRATIDÃO EM ALUNOS DA CARREIRA DE PSICOLOGIA DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA DE VILLA EL SALVADOR

MIGUEL ÁNGEL GUTIÉRREZ DONAIRES

UNIVERSIDAD AUTONÓMA DEL PERÚ

RESUMO

Foi determinada a relação entre resiliência e gratidão em estudantes da carreira de psicologia de uma universidade particular em Villa El Salvador, utilizando uma metodologia correlacional com delineamento não experimental e transversal, onde sua amostra foi de 374 universitários que eles encontraram do primeiro ao décimo primeiro ciclo na carreira de psicologia, sendo 66,6% do sexo feminino e 33,4% do sexo masculino. Aplicaram-se a Escala de Wagnild e Young Resilience (1993) e a Escala de Gratidão de Alarcón. Seus resultados mostraram que na resiliência 25,4% foram baixos, 21,7% baixos, 19,0% moderados, 19,3% altos e 14,7% altos; enquanto gratidão 31,9% baixa tendência, 19,8% moderada, 19,3% alta e 12,6% alta. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas de acordo com o sexo e o ciclo de estudos. Finalmente, agradeço à minha pessoa Miguel Gutierrez pelo que foi encontrado, pela relação estatisticamente significante e direta entre resiliência e gratidão; foi concluído que os alunos com maior resiliência demonstraram maior gratidão.

Palavras-chave: resiliência, gratidão. estudantes universitários

INTRODUCCIÓN

El interés por analizar la resiliencia parte de que este concepto es uno de los más relevantes dentro de la psicológica en lo que se refiere en sus beneficios para los jóvenes universitarios. Wagnild & Young (1993) mencionan que la resiliencia es concebida como una capacidad de las personas de, ya sea en mayor o menor medida, responder de forma adaptativa ante una situación altamente adversa y conseguir reestablecer su equilibrio luego de tal exposición en el ambiente, por ello es que haber desarrollado una mayor resiliencia podría significar que un grupo de los universitarios tendría una mayor probabilidad de superar los problemas que los aquejen y no estén en grave vulnerabilidad a incrementar sus padecimientos, como podría darse en aquellos que desarrollan alguna comorbilidad o que terminan resolviendo todos sus problemas mediante el uso de un patrón evitativo, ya sea directo o encubierto. Los datos sobre la resiliencia representan algo importante para este tipo de población, por ello es que se partió del interés, buscando además si se relacionaba con la gratitud, concepto psicológico de grandes beneficios y aun así poco estudiado, pues se decidió establecer evidencias sobre su relación por el mismo hecho de que dentro de la literatura científica se han observado pocos reportes donde se hallan señalado su presencia.

La gratitud es uno de los elementos que quizás es menos tomado en cuenta por la sociedad, pues esta se encuentra más centrada en el análisis de otros conceptos psicológicos más ligados a la disfuncionalidad y desadaptabilidad general, como pueden ser los desórdenes. (Seligman, 2002). Es necesario que también se considere a las denominadas variables de la psicología positiva, pues mediante su conocimiento se puede cambiar el enfoque de uno centrado en la intervención a la prevención de estos casos, es decir manejar la depresión incrementando la felicidad y sus potencialidades antes de que siquiera adquiera el problema en cuestión, dando así más herramientas para conseguir desenvolverse en el mundo, siendo ello algo sumamente importante en el desarrollo de sus propias competencias personales, es así como la gratitud es un claro ejemplo de uno de los aspectos más deseables en la sociedad, pues cuando una persona se muestra con la intención de retribuir el favor realizado por otra persona, le da la posibilidad a esta de sentir reforzada la conducta altruista empleada y repetirla en otras ocasiones, por ello que al mostrar gratitud se

da estimulación para que otros sujetos se muestren de forma pro-social y amable en una sociedad que cada vez pareciera hundirse más en la delincuencia y conflictos sociales.

La relación entre resiliencia y gratitud daría evidencia para creer que las personas con una mayor fortaleza emocional y flexibilidad en el pensamiento como para volver a la estabilidad en su vida luego de haber atravesado por una situación difícil, estarían teniendo en cuenta las situaciones donde la vida le es favorable y por lo tanto sentir gratitud por esos momentos, lo que da pie a creer que recogen los aspectos positivos de la misma a diferencia de los sujetos con menor resiliencia, aunque para llegar a ello aún hay que incrementar la evidencia en la relación entre ambas variables, pues como se observó no se ha tenido acceso a otros reportes que plantearan la relación entre resiliencia y gratitud. De esta forma es que en la presente investigación se partió del objetivo establecer la relación entre resiliencia y gratitud en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.

En el capítulo I, se presenta el problema de investigación, donde en la realidad problemática se revisa lo más relevante en cuanto a la resiliencia y gratitud en los jóvenes universitarios finalizando dicha parte con la formulación del problema y los objetivos; así mismo, se establecerán los tipos de justificación con los que la investigación contará, para finalmente ir hacia la presentación las limitaciones en la investigación.

En el capítulo II, se presenta el marco teórico, donde se realiza una revisión breve de los estudios previos al planteado recientemente, continuando con la presentación de las bases teóricas y científicas tanto de la resiliencia como de la gratitud, centrando esta en los modelos planteados por Wagnild & Young (1993), y Alarcón (2011) respectivamente, finalizando dicho capítulo con la definición de la terminología básica empleada.

En el capítulo III, se presenta el marco metodológico, donde se establece cual es el tipo y diseño de investigación utilizado en el desarrollo de la investigación; así como, la delimitación de la población y muestra planteado en la investigación,

considerando sus respectivos criterios de inclusión y exclusión. De esta forma se identificaría la definición conceptual y operacional de las variables, así como las hipótesis de la investigación, tanto la general como las específicas; además, las técnicas e instrumentos aplicados para realizar la recolección de los datos. Finalmente, se establecieron los procedimientos de recolección y análisis estadístico de los datos, donde se dará una breve descripción de ellos.

En el capítulo IV, se presenta el análisis e interpretación de los resultados, pues se consideró la presencia de resultados tanto descriptivos de la resiliencia y gratitud, continuando con la comparación de ambas con las variables socio demográficas y finalmente su análisis de relación.

En el capítulo V, se presentó la discusión de los resultados hallados, contrastados con los estudios previos y los autores señalados dentro del marco teórico, siguiendo con la identificación de las principales conclusiones de la investigación. Finalmente, se establecieron las recomendaciones del estudio para futuros aportes en el análisis de la gratitud y la resiliencia

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

La ausencia de resiliencia indicaría que los jóvenes se encontrarían padeciendo problemas en la búsqueda de estabilidad social luego de haber atravesado por un problema de moderada dificultad, pues no habrían desarrollado los recursos personales apropiados para sobreponerse a este tipo de eventos. (Meza, 2019). Para Huanay (2019) la presencia de resiliencia es un factor protector para no caer en un estado emocional depresivo, pues al no desarrollarla, ante un problema se llegaría a experimentar desesperanza y pérdida de la seguridad personal por levantarse en ese tipo de eventos. Abbad-Aponte (2018) menciona también que la ausencia de resiliencias era muchas veces de los principales eventos que facilitaba la presencia

de los casos de trastornos del estado de ánimo. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) refiere que entre el 10% a 20% de los adolescentes en el mundo han experimentado algún tipo de trastorno mental, quienes indicarían además que cerca del 5% de los niños y adolescentes no han sido diagnosticados o no se encuentran llevando algún programa de intervención psicológica. Pero para Palacios-Rojas (2018) es el déficit en el desarrollo de herramientas personales para sobreponerse a las situaciones adversas de su vida las que muchas veces los llevaría a padecer este tipo de problemáticas en torno a su ajuste social.

En la etapa universitaria se suelen estar asumiendo los roles y las responsabilidades de un adulto, pues a diferencia del adolescente, los adultos ya deberían de pensar en la forma como van a llevar a cabo las actividades mediante las cuales puedan costear los pagos en educación, salud e intereses personales que tengan que llevar. (López y Ccapa, 2015; y Mendoza-Canicela, 2018). De igual forma muchos de ellos suelen de forma planificada o no, tener a su primer hijo, lo cual representa una serie de nuevas demandas que deberán de cubrir en su vida en general. (Quispe, 2016). Por ello es que la resiliencia es un elemento fundamental, pues indica que se puede enfrentar las adversidades y a partir de ello volver a hacer todo lo posible por establecer la normalidad y funcionalidad en su vida, muchas veces aprovechando el aprendizaje obtenido para sacar mayores aprendizajes de esas experiencias. (Domínguez, 2018). Pero el problema estaría en que existen grupos que no la han desarrollado como tal, pues Huaroto-Landeo (2018) mencionó que en las universidades nacionales de Lima metropolitana el 64.4% tenía problemas en su residencia y el 48.9% una muy baja confianza en sí mismo, siendo el 37.8% bajo en su perseverancia. Por ello es que la presencia de resiliencia significa un problema en los universitarios, sobre todo cuando las evidencias en las investigaciones aun no son suficientes, pues ello limita la toma de decisiones para el desarrollo de programas psicológicos. (Huamán y Járegui, 2015).

El desarrollo de otros problemas como las dificultades interpersonales e incluso el desarrollo de la depresión han sido señalados cuando se tiene una menor resiliencia, pues justamente en estos casos, los jóvenes serían muchos más vulnerables a padecer dificultades para reestablecer el equilibrio en sus vidas tras encontrarse con este tipo de circunstancias y caer en un estado de ánimo negativo.

(Melillo y Suarez, 2001). En el ámbito universitario, la presencia de resiliencia se puede observar en la forma como se llevan las evaluaciones, los trabajos académicos muy exigentes y los problemas sentimentales–sociales que se van ocasionando con los compañeros de clase, los cuales, al ser de índole leve y moderada, en quienes no han desarrollado su resiliencia estarían generando un efecto negativo mayor del esperado. (Tarazona-Meza, Zambrano-Aguay, Ormaza-Cevallos y Rezabala-Zambrano, 2018). Sin embargo los jóvenes universitarios tendría factores que pueden incrementar la resiliencia en ellos, pues a pesar de haber sido entendida como un rasgo de la personalidad, esta se encuentra en disposición de ser incrementada si se trabaja el propio sentimiento de competitividad y el optimismo ante el afrontamiento de problemas, ya que estos universitarios estarían concentrándose principalmente en las expectativas negativas que les darían enfrentarse a tales eventos negativos en torno a su forma de manejarse en sociedad. (Dumont, Garcia y Felix, 2018).

La gratitud, por otra parte, es parte de los conceptos de la psicología positiva que no es tan considerada por los estudios nacionales en lo que se respecte a universitarios. Así lo señala Auné, Attorresi y Abal (2019) cuando menciona que este tipo de estado psicológico posibilitaría desarrollar una vida social en mayor cordialidad, lo que posibilitaría al sujeto disminuir sus niveles de estrés al percibir que el grupo social en el que se encuentra retribuye su agradecimiento; así mismo, la presencia de gratitud es un indicador de que se tienen en cuenta los aspectos positivos sobre los negativos, pues en caso contrario estos jóvenes no sentirían la necesidad de mostrarse agradecidos frente a los demás pues estaría sitiándose a sí mismos como sujetos que se ven envueltos en este tipo de situaciones cada vez más estresantes. Por su parte León (2017) encontró que dentro de una universidad privada en Lima metropolitana presentó el 19.5% baja gratitud, siendo ellos los que no estarían retribuyendo los favores que se le dan pues no los consideran como tal, ya sea por algún tipo de razón o porque creen que se realiza por esencialmente conveniencia personal.

Es en base a todo lo mencionado previamente que la investigación formuló la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación entre resiliencia y gratitud en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

La investigación contó con pertinencia de tipo teórico, ya que con el análisis de la resiliencia y gratitud se reportaron datos actualizados de sus niveles en los estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad privada de Villa El Salvador,

La investigación contó con pertinencia de tipo metodológico, ya que se revisaron las propiedades psicométricas de los instrumentos, tanto en la Escala de resiliencia ER como en la Escala de gratitud de Alarcón.

Finalmente, la investigación contó con pertinencia de tipo práctica, ya que con el reporte de los datos y el grado de relación que presentaron ambos, se tiene información para proponer programas psicológicos que, al ser aplicados, mejoren el bienestar de los estudiantes universitarios tanto en la experiencia de resiliencia como en gratitud.

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Establecer la relación entre resiliencia y gratitud en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar los niveles de gratitud y sus dimensiones en los estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.

Identificar los niveles de resiliencia y sus dimensiones en los estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.

Analizar las diferencias al comparar la gratitud y sus dimensiones en los estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador en función del sexo y ciclo de estudio.

Analizar las diferencias al comparar la resiliencia y sus dimensiones en los estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador en función del sexo y ciclo de estudio.

Establecer la relación entre las dimensiones de la resiliencia y las dimensiones de gratitud en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.

1.4. Limitaciones de la investigación

La investigación contó con limitaciones en cuanto al acceso de antecedentes directos, pues no se tuvo acceso a estudios donde se buscase establecer la relación entre resiliencia y gratitud en población universitaria, por lo que dicha limitación fue cubierta mediante antecedentes indirectos.

CAPÍTULO II
MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de estudio

2.1.1. Antecedentes internacionales

Rodríguez y Velásquez (2017) realizaron un estudio para discriminar el grado de resiliencia que tienen los adolescentes de la Unidad Educativa Particular Liceo Americano Católico de la ciudad de Cuenca, Ecuador, para ello empleó un método cuantitativo con un nivel descriptivo. La muestra compuesta por 402 estudiantes con edades comprendidas entre los 12 a 16 años, para la evaluación utilizaron la Medición de Resiliencia Adolescente JJ63 (2010) de Jaramillo. Tras el análisis respectivo obtuvieron como resultados, encontraron que el 24.5% fue muy bajo, 19.5% bajo, 26.5% moderado, 18.5% alto y 11.0% muy alto; que una mayor proporción de adolescentes reportó nivel de resiliencia moderado; así mismo, encontraron que en cuanto a la creatividad el 50.1% era creativo, el 37.6% moderado, el 10.4% ocasional y el 1.8% no creativo; Finalmente en cuanto al funcionamiento familiar, encontraron que el 47.8% fue funcional, el 41.5% moderado funcional, el 9.9% disfuncional y el 0.9% severamente disfuncional. Concluyó que una mayor proporción de los estudiantes es moderadamente resiliente.

Caldera, Aceves y Reynoso (2016) se plantearon como objetivo identificar el nivel de resiliencia en función de las variables sociodemográficas de universitarios de una universidad pública del estado de Jalisco en México. El estudio fue de tipo cuantitativo de diseño correlacional, utilizando como instrumentos la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993). Los resultados muestran que el nivel de resiliencia de los universitarios es alto, hallando diferencias significativas ($p < 0.05$) según carrera, género y edad.

Majul, Casari y Lambiase (2013) realizaron un estudio para analizar el nivel de resiliencia en adolescentes en función a variables sociodemográficas en Argentina, emplearon un método cuantitativo – comparativo con un enfoque cuantitativo y de corte transversal. La muestra fue de 83 adolescentes los cuales cursaban el último año de media, dividiéndose en dos instituciones educativas, 49 estudiantes en la I.E. privada y 34 en la I.E. urbano cuyas edades oscilaron entre los 17 a 20 años. Para la recolección de los datos emplearon la Escala revisada de resiliencia de Wagnild &

Young. Como resultados obtuvieron que, si existen diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) entre el nivel de resiliencia en función a la institución educativa, encontrando la media más alta para la I.E. urbano; así mismo, hallaron diferencias significativas en función al sexo y edad. Concluyeron que si existen diferencias estadísticamente significativas de la resiliencia en función a las variables sociodemográficas.

Restrepo, Vinaccia y Quinceno (2013) tuvieron como objetivo determinar el grado de relación entre resiliencia, expresión y calidad de vida relacionada a la salud en estudiantes de nivel secundaria, emplearon una metodología de enfoque cuantitativo con diseño correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 36 estudiantes de ambos sexos cuyas edades oscilaban entre los 14 a 17 años. Administraron la Escala de Resiliencia de Oshio, Kaneko, Nagamine y Nakaya (2003), el Inventario de depresión infantil de Kovacs y el cuestionario de calidad de vida infantil de Ravens-Sieberer & Bullinger (1998). Hallaron evidencia de que las tres variables se asocian al analizar los puntajes; sin embargo, no emplearon una prueba de significancia estadística para establecer la hipótesis, concluyeron que la resiliencia, depresión y la calidad de vida relacionada a la salud presentan relación en los estudiantes.

López, Martínez, Zamora, Velasco, y Zúñiga (2013) identificaron el nivel de resiliencia en función de las variables personales en 116 universitarios de las carreras psicopedagógicas de una universidad pública de Valparaíso, Chile. El estudio fue descriptivo correlacional, se utilizó el Cuestionario de Resiliencia para estudiantes universitarios (CRE-U). El estudio halla que el nivel de resiliencia es de 56% en el nivel medio, mientras que en el nivel de resiliencia de los factores de resiliencia, introspección, iniciativa, independencia y pensamiento crítico son significativamente más altos en los estudiantes de cuarto año, de 22 a 29 años.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Castro y Lujan (2018) realizaron un estudio para determinar la relación entre la depresión y la resiliencia en estudiantes de una institución educativa de Lima sur, su metodología fue de tipo no experimental con un diseño correlacional simple, en una muestra de 146 estudiantes de nivel primaria. Aplicaron el Inventario de Depresión infantil CDI y la Escala de Resiliencia para el análisis estadístico. Los resultados mostraron evidencia de que existe una relación estadísticamente significativa ($p=.001$) y negativa ($r=.245$), concluyeron que a mayor nivel de depresión infantil habrá un menor nivel de resiliencia en los estudiantes de nivel primaria de una institución educativa de Lima.

Guevara, López y Quinteros (2018) estudiaron la relación entre religiosidad y resiliencia en 156 estudiantes de la carrera de psicología. La investigación fue de tipo correlacional y de diseño transversal. Para la medición de las variables, se utilizó la Escala de Religiosidad y la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993). Los resultados muestran una relación moderadamente significativa ($p<.05$) entre las dimensiones de religiosidad y resiliencia; así mismo se determinó que los estudiantes, con mayor nivel de práctica de su religión, presentan mayor nivel de resiliencia. El estudio concluyó afirmando que a mayor religiosidad mayor nivel de resiliencia.

Barja (2016) analizó el comportamiento de la resiliencia en estudiantes de secundaria que reportan ser víctimas y no víctimas de Bullying, el método empleado fue de tipo Comparativo cuantitativo y su diseño no experimental transversal. Su muestra fue de 278 alumnos de secundaria, de ambos sexos, cuyas edades se encuentran entre los 11 a 18 años, Aplicó el Autotest de Cisneros de Oñate y Piñuel y la Escala de Resiliencia (ER), de Wagnild & Young. Hallando en los resultados indicaron que el 45% de los estudiantes reportó un nivel promedio alto; así mismo, encontró diferencias estadísticamente significativas en el nivel de resiliencia en función a si fue víctima de bullying, siendo el grupo no víctima quienes mayor nivel de resiliencia presentaban. Concluyó que los estudiantes que no han sido víctimas de bullying son quienes presentan un mayor nivel resiliencia.

Aquino (2016) buscó identificar la relación entre la resiliencia y la adaptación a la vida universitaria en 122 becarios de bajos niveles económicos de una universidad de Lima. El estudio fue de tipo cuantitativo y de diseño correlacional, transaccional. Se utilizó como instrumentos la Escala de Resiliencia para Adultos (RSA) y el Cuestionario de Vivencias Académicas (QVA-r). Se halla relación significativa entre adaptación a la vida universitaria y el nivel de resiliencia académica y relación directa y significativa ($p < .05$) entre el nivel de resiliencia y la adaptación universitaria personal, e interpersonal; finalmente, se halla relación significativa directa ($p < .05$) entre el factor futuro planeado, la adaptación personal y la adaptación al estudio.

López y Guevara (2015) investigaron la relación entre religiosidad y resiliencia en estudiantes de psicología en una universidad privada de Lima. La investigación es de diseño transversal y de tipo correlacional y la muestra estuvo conformada por 155 estudiantes de psicología. Los instrumentos que se utilizaron fueron la Escala de Religiosidad y la Escala de Resiliencia. El estudio halla relación significativa y moderada ente religiosidad y resiliencia, resaltando la dimensión de perseverancia. El estudio concluye afirmando que el nivel de religiosidad contribuye de manera positiva en la formación de competencias para afrontar las adversidades académicas y sociales.

2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado

2.2.1. Gratitud

Aproximación teórica de la Gratitud

Alarcón (2011) define a la gratitud como un comportamiento afectivo, cognitivo y consciente que es presentada por una persona la cual fue beneficiada o benefactor, siendo manifestada a través del agradecimiento. Para este autor la gratitud es un fenómeno psicológico que se encuentra conformado por la reciprocidad, la obligación moral por retribuir tras haber sido beneficiado y la cualidad sentimental de valorar dicho suceso.

La gratitud puede ser entendida como la consecuencia de emociones y pensamientos positivos que se obtienen tras entender que una situación ha beneficiado en gran medida a un sujeto, es decir se comienza a experimentar una serie de emociones positivas como la alegría y la tranquilidad porque otra persona ha hecho los esfuerzos necesarios para que ella se encuentre bien. Se trata de una valoración en donde se percibe que alguien más ha dejado sus privilegios para posibilitar que otra persona los tenga, con lo cual saldrían pensamientos gratos donde quizás considere ser ahora el que beneficie a la otra persona en otro futuro. En síntesis, la gratitud es directamente proporcional o se da en la medida en que alguien interpreta que los sucesos que ocurrieron en ese momento lo han beneficiado a él de una forma significativa, alguna clase de agente externo de forma desinteresada o solidaria ha realizado los esfuerzos necesarios para que otra persona resulte como beneficiada de dicha situación. (Emmons y McCullough, 2003).

La gratitud es algo que las personas poseen internamente para poder percibir que en un ambiente están teniendo beneficio propio. Sintiendo bien y agradecidos cuando alguien realiza algo bueno por ellos. Describiendo su manera de ser como la de alguien que frecuentemente rescata aquellas situaciones positivas a pesar que sus compañeros sientan resentimiento o hayan valorado esa situación como perjudicial. La gratitud es algo que se ha desarrollado con el paso del tiempo, a tal punto que estos individuos estarían priorizando los beneficios que le da el ambiente, y están ignorando aquellas pequeñas razones por las cuales otros a comparación pueden no sentirse gratos. Es un fenómeno psicológico donde constantemente se tiene la tendencia a percibirse beneficiado, a pesar que ello no sea así para las demás personas. Estos individuos sacan provecho de las situaciones, revalorándolas para darles un sentido positivo, como puede ser un nuevo aprendizaje tras haber pasado una situación no tan favorable. En síntesis, la gratitud no se da solo cuando el ambiente es bueno con el sujeto, sino que ellos ya tienen adquirida aquella tendencia, fortaleza o virtud para ver el lado positivo de las circunstancias, siendo frecuentemente agradecidos con los acontecimientos que le han toca vivir, identificándose esta como una característica propia de dichas personas. (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005).

Para Blumenfeld (1962) el agradecimiento sería principalmente un fenómeno que se da a nivel cognitivo, donde los sujetos se sienten agradecidos por haber sido beneficiados por algún tipo de circunstancia externa. Expresándola a través de su conducta de agradecimiento, pudiendo ir desde las palabras gratas, devolviéndole el favor, prestándole dinero, dándole algún presente o simplemente manifestando su satisfacción y agradecimiento a través del lenguaje corporal. Para que se dé el fenómeno de gratitud, es necesario que el individuo sea consciente de que ha sido beneficiado por otra persona. Para este autor la gratitud no se da solo en relación a otra persona, pues esta también puede darse cuando se valora que algún acontecimiento u objeto material le permite tener mayor ventaja, siendo en ambos sentidos que puede encontrarse con alta gratitud. De esta manera, la gratitud sería un fenómeno psicológico que se da principalmente a nivel cognitivo, teniendo que ser el adulto consciente de que algún objeto material inanimado, u otra persona ha contribuido a su beneficio personal, mostrando como consecuencia de ello expresiones verbales o corporales de agradecimiento.

Por su parte, Seligman (2003) mencionó que las personas con mayor gratitud suelen concentrarse en los aspectos positivos de los demás, a lo cual el denomino como buscar la excelencia en él otro; es decir, la gratitud se da como una consecuencia de estar pendiente las virtudes y consideraciones de los demás. Otro de los puntos característicos de estos sujetos es que valoran de forma positiva su propia existencia, al punto que tienen una apreciación positiva de su propia vida, por lo que es más fácil encontrarse agradecido con ellos. Esto último denota la satisfacción que sentirían en su día a día, pues consideran que la vida que les ha tocado experimentar es grata y con beneficios. Por ello, a partir de la satisfacción personal sería evidente que se muestren muy agradecidos con aquellos que hacen el bien a los demás, mostrándoles retroalimentación de forma verbal, estimulándolos a que continúen con su conducta solidaria, aunque ello no ha de simbolizar que solo se pueda estar agradecido con elementos vivos, pues el autor refirió que también se puede mostrar agradecimiento cuando algún objetivo inanimado le permite obtener mejores beneficios. Finalmente, uno de los puntos más controversiales de este autor es que la gratitud se da hacia el exterior, motivo por el cual no es posible encontrarse agradecido hacia uno mismo.

La gratitud entonces sería comprendida como un fenómeno psicológico que parte de la valoración acerca de un beneficio otorgado a partir del accionar de un benefactor, el cual es valorado como significativo o de importancia; además, sería necesaria la presencia de la motivación por retribuir sobre ese estímulo, logrando que en dicha situación se consiga obtener mayor experiencia satisfactoria al ser consciente que se está mejorando la sociedad. Por ello este concepto se apoyaba dentro del marco de las conductas pro-sociales pues favorecerían la interacción entre los individuos de un mismo contexto, quienes sentirían emociones más agradables frente a sus iguales. La gratitud vendría de la mano con el desarrollo moral, pues un individuo que no ha tenido la oportunidad de mejorar en ese sentido, estaría sintiendo que no es necesario devolver el favor; es más, podría auto atribuirse la propiedad benefactora, por ello se mencionó que no es posible mostrar gratitud hacia uno mismo, ello involucraría un egoísmo camuflado, así como una poca consciencia de la valía de los demás.

El concepto de gratitud entonces debe de considerar desde la valoración de un acontecimiento como de beneficio atribuido hacia una persona, el cual se encontraría siendo apropiado tanto para una persona y atribuido hacia otro individuo, objeto o entidad trascendental, ante ello el desarrollo moral debe de ser una mayor motivación para incrementar la retribución que muestra el adolescente o adulto hacia el benefactor, el cual puede darse de forma directa (dándole algo significativo) o indirecta (mostrándose mucho más solidario frente a los demás).

Finalmente, se ve que en el presente estudio se debe de entender a la gratitud desde el punto de vista funcional, siendo considerado como tal cuando se presenten altos niveles tanto en la consciencia, retribución y obligación moral de devolver el favor, sin embargo, esta tendencia no debe de darse siempre en beneficio del benefactor, sino que puede ser de forma general, mejorando la perspectiva sobre la sociedad que tiene el beneficiado.

Características de la gratitud

La gratitud es un fenómeno psicológico que es principalmente manejado a nivel cognitivo, este se da por la valoración de un ambiente o circunstancias que han

resultado de alguna forma particular beneficiosas para el usuario, es necesario mencionar que este constructo psicológico no sería innato, sino que son las experiencias que se van teniendo las que favorecerían una valoración positiva del contexto. Además, Seligman (2003) hacía hincapié en que el agradecimiento principalmente se da en sentido externo, siendo hacia otras personas u objetivos a los cuales se les atribuiría aquella responsabilidad de beneficio al otro. Entonces la gratitud muestra en los sujetos que presenten un alto nivel, ciertas características que se le dan de forma muy frecuente pero no deben confundirse, pues en cada sujeto habrá ciertas particularidades que lo distinguirán de otros. Para este autor uno de los puntos más característicos de los sujetos gratos es la priorización de la valoración de excelencia de los demás; es decir, hay una tendencia a concentrarse en aquellos aspectos positivos, descartando otro tipo de información que pueda disminuir o deteriorar la valoración de los demás. (Emmons y McCullough, 2003; y Seligman et al., 2005). Es posible generar nuevos análisis sobre el fenómeno conductual manifestado a partir de la adquisición de patrones conductuales específicos que son denominados como gratitud, pues este fenómeno, al igual que los otros estudiados por la psicología no son propiedades funcionales, no materiales, por ello su análisis debe de centrarse en la descripción de acciones y no la señalización de aspectos corporales. (Emmons y McCullough, 2003).

Para Bernabé (2014) algo muy característico de los jóvenes que presentan altos niveles de gratitud es el reconocimiento que muestran cuando han percibido que otra persona ha hecho esfuerzos importantes para conseguir su beneficio, quizás hasta negando el propio beneficio de él. La valoración y expresión de afecto con aquella persona que ha brindado un favor, reconocimiento, regalo o simplemente alguna acción que el libre de cierta responsabilidad. El agradecimiento es mayor cuando se identifica que la otra persona lo hizo sin buscar un beneficio personal, siendo enteramente su accionar solidario. Algo complementario fue lo expresado por Compte (1996) quien enfatizó en el estado de ánimo positivo que manifestarían las personas que frecuentemente se sienten más gratas; además, expresó que estos individuos se muestran mucho más motivados a contribuir con aquella persona que les ha dado un beneficio, con esto último esperaría continuar estimulando su conducta pro social, pues de esta forma otros sujetos se verían beneficiados por su correcto accionar. McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson (2001) afirmaron que quien siente bastante

gratitud lleva a experimentar una especie de obligación moral hacia la retribución de lo recibido, a través de sus contenidos verbales benefactores o acciones que en un futuro puedan contribuir a la persona que le están agradecidos.

Un punto importante por Alarcón (2014) es beneficiar a la otra persona expresando en palabras lo muy agradecido que se encuentra con ella, así mismo buscaría contribuirle dándole palabras positivas que puedan contribuir su autoestima y autoconcepto este autor enfatizaba en que las personas con alto nivel de gratitud se sentían en la obligación de expresarlo verbalmente pues entendían que solo de esta forma podrían hacerle llegar sus emociones positivas así el benefactor. De esta forma se conseguía un ambiente que contribuía al benefactor y lo estimularía a continuar realizando actividades benefactoras.

Es posible obtener las principales características de los individuos que logran desarrollar alto niveles de gratitud, pues estos recursos personales se encuentran frecuentemente presentes en ellos, siendo a su vez un indicador que puede ser empleado en el área clínica para que los profesionales de la salud mental identifiquen cuando hay un déficit en la gratitud, es por eso que a continuación se enfatizará sobre siete características más importantes de los jóvenes con alta presencia de resiliencia. (Alarcón, 2014; Emmons y McCullough, 2003; McCullough, et al., 2001; Nowak y Roch, 2007).

a. Gratitud como respuesta emocional

Se trata de aquellas características que engloban la motivación del sujeto por mostrar su gratitud, ante acontecimientos donde sienten agradecimiento, ello quiere decir que estarían motivados para poder querer ofrecer más beneficios a otras personas o al ambiente que lo rodea, para contribuir y sentirse bien; es decir, se experimenta una respuesta emocional grata y se desea el bien al benefactor. La persona se muestra feliz y alegre expresándolo cuando alguien realiza algo significativo por él, siendo esto una acción para poder realizar más cosas hacia otros y hacia él mismo (por el sentimiento que siente), esto hace que la persona se sienta más valorada y querida al saber que otras personas hacen cosas para su bienestar. Porque al recibir algo se consigue que desarrolle emociones más positivas, ya que

sabe que otra persona se interesa de forma genuina por ayudar al prójimo, en vez de realizar actividades manipuladoras simplemente para caer bien a los demás, consiguiendo realizar buenas acciones para otros sujetos, no solo al que le dio algo verdadero y honesto. (Alarcón, 2006; Emmons y McCullough, 2003).

De esta forma las personas que presentan alta gratitud estarían demostrando una valoración emocional alta como producto del beneficio directo o indirecto que es provocado por un agente externo, sintiendo la necesidad por ver que el benefactor también experimente gratificación emocional. (Alarcón, 2006; Emmons y McCullough, 2003).

Finalmente, las personas con alto nivel de gratitud llegan a sentir un agradecimiento hacia otras personas, no solo por las cosas que le dan, sino porque lo que realiza el otro individuo, hace que se sienta satisfecho ya que percibe que otra persona es honesta porque se preocupa ante sus necesidades o deseos. (Alarcón, 2006; Emmons y McCullough, 2003).

b. Procesamiento cognitivo

Se muestra gentil por la valoración que le da y los beneficios que el encuentra al recibir algo que le gusta, porque es algo que cumple con sus necesidades. Siendo esto algo que genere que él tenga actos buenos y se sienta bien, así pudiendo colaborar y ayudando a otros, aumentando más su valor como individuo e incrementando más pensamientos positivos.

La persona que toma este pequeño detalle como algo positivo, generándose satisfacción por sus deseos o cumpliendo sus necesidades de querer algo, está fomentando un pensamiento bueno, siendo grato y considerado sintiéndose bien con el mismo. (Emmons y McCullough, 2003).

A diferencia del sujeto que lo percibe de manera negativa ya que, si solo se enfocara en lo malo de lo que la otra persona está haciendo por él, esto generaría un sentimiento inadecuado, percibiendo a la persona como alguien desconsiderada e

ingrata. Que solo busca las cosas malas en vez de enfocarse en lo bueno y así sintiéndose desdichada con el mismo. (Emmons, 2008).

c. La ética

Es importante que el individuo muestre su agradecimiento con gestos o palabras, haciendo sentir bien a la otra persona que les ayudó, así fomentando que esta persona siga realizando acciones positivas hacia diferentes individuos, y sintiéndose bien con el mismo por realizar acciones buenas y siendo generoso. (Blumenfeld, 1962; Emmons y Shelton, 2002).

Así también otra manera de hacer notar el agradecimiento es devolviendo con otro favor para demostrar que se sienten agradecidos. Demostrando que han enseñado buenos valores y costumbres por parte de sus padres, porque también en el hogar se ve este tipo de comportamiento donde alguien hace cosas para que otras personas logren sentirse bien. En sus casas cuando sus padres o hermanos les ayudan cuando necesitan algo o cumplen sus necesidades. (McCullough et al., 2001).

También menciona, que el sujeto mantiene una fuerte convicción por hacer el bien a los demás, ya que ha recibido algo a cambio o se ha sentido dichoso por lo que ha obtenido, resultado de esto hace que fomente una conducta favorable para él y su entorno. La gratitud se demuestra también en la sociedad ya que la gente que logra sentirse agradecida solamente por la vida que tiene o lo que tiene a su alrededor, quiere seguir aportando y ayudando a la sociedad colaborando con las personas que más los necesitan realizando acciones buenas; solamente porque se siente agradecido de lo que tiene a su alrededor. También por sus fuertes costumbres o valores que son inculcadas desde pequeños, ven por el bien de los demás, así como también de sus propios padres o familiares quienes los necesitan siendo esto algo mutuo por parte de ellos y de él mismo sujeto. (Blumenfeld, 1962; Peterson y Seligman, 2004).

d. Gratitud y deuda

Este grupo de características engloban que el sujeto no debe percibir esta acción como cuestión de deuda donde se sienta comprometido a tener que pagársela con algo monetario, porque perdería el valor de esta acción que solo demuestra la convicción del otro sujeto que quiere hacer el bien. Si solo estuviera esperando que la otra persona le dé algo porque hizo un favor a otro individuo, sintiéndose solo comprometido, esto perdería su espontaneidad volviéndose algo robotizado y perdiendo su valor. (Fredrickson, 2009).

De este modo el sujeto debe darse cuenta que la gratitud es una acción donde fomenta sus valores como persona donde debe despertar sentimientos de felicidad hacia el otro individuo que lo recibe, ya que el benefactor está haciendo una acción sincera sin esperar algo a cambio, pero quizás esperando que le hagan saber con palabras o gestos corporales que está haciendo algo bueno. (Emmons y McCullough, 2003).

Finalmente, se debe entender que no se trata de una transacción financiera o algo que obligatoriamente que se deba devolver, sintiéndose solamente responsable, sino de un gesto sincero que otra persona tiene, pensando no solo en su propio bienestar, si no pensando en su prójimo. Buscando fomentar un agradecimiento honesto y mutuo no solo de quien da el gesto bueno, si no para que lo pueda realizar a otros o al mismo benefactor. (Emmons y McCullough, 2003). Generando pensamientos positivos por parte de la persona que recibió el beneficio, en vez de sentirse desdichado porque no puede darle lo mismo que el otro le dio o de la misma calidad. (Emmons y McCullough, 2003; y Fredrickson, 2009).

e. Generosidad, gratitud y reciprocidad

Estas conductas forman la calidad del ser humano llenándolo de cosas buenas, dejando a un lado su egoísmo de pensar en el mismo, pensando más en los demás que un beneficio propio de él, mostrándose bondadoso con los que más lo necesitan; así mismo, realizando acciones que generen sentimientos de alegría tanto hacia él mismo (de forma personal) y los demás (actividades u objetos que los demás valoren).

Despojándose de cosas que podrían ser para su propio beneficio o necesidad personal, pero enfatiza más un interés hacia el mundo. Priorizando sus valores como persona dándose cuenta que se sentirá dichoso ayudando a los que más lo necesitan. (Emmons y Shelton, 2002).

Es así que la persona sin darse cuenta, aunque no obtenga nada a cambio también está obteniendo un beneficio propio porque siendo benefactor de tantas acciones buenas estas lo hacen sentir feliz como hace sentir a los que lo reciben. Fomentando una sociedad llena de valores con ejemplos de gratitud, haciendo que se vuelva una cadena donde todos pueden realizar acciones buenas por los otros, sin esperar algo a cambio, disminuyendo el egoísmo de las personas que a veces solo esperan recibir algo para poder hacer algún cambio o modificar algo en su entorno. (Bartlett & DeSteno, 2006).

Entonces un individuo que es generoso con otro empieza una cadena de buenas acciones por los demás, porque cuando alguien hace algo bueno, ofrece ese impulso para que los demás se animen a seguir realizando acciones benefactoras por los otros, dando esperanza a que las cosas pueden cambiar en una sociedad llena de egoísmo. De esta forma se logra generar un cambio a nivel del macrosistema pues las interacciones que estarían teniendo los organismo sociales estimulan a su vez contacto interdependientes que favorecen el desarrollo emocional, incrementa la sensación de salir beneficiado y permiten a los demás mostrarse de una forma más abierta reduciendo aquel resentimiento, desconfianza y valoración de aspectos amenazantes de los demás que tendrían un pale protagónico en el desencadenamiento de conflictos sociales, riñas, peleas , discusiones y se daría paso a una mejor civilización. (Nowak y Roch, 2007).

Dichos comportamientos no solo se estarían dando en casa, si no en su mismo trabajo ya que la persona que recibe algo se siente tan dichoso que percibe cosas buenas y se llena de pensamientos positivos para él, así mismo lograría expresar su gratitud con el mundo a través de acciones benefactoras como el contenido verbal positivo que produce o las acciones que contribuyen a la resolución de problemas de otros sujetos. (Emmons y Shelton, 2002; Nowak y Roch, 2007).

f) El factor mnemónico

Engloba todo lo referente a la capacidad para recordar aquellos eventos que fueron valorados como generosos para ellos, pues significaron que obtengan un mayor beneficio en ese momento dado. Es así que individuo recuerda siempre las situaciones donde se sintió feliz y se sintió dichoso, es por eso que cuando alguien es grato con él siempre queda como recuerdo o como un momento agradable, es posible que no lo devuelva en el mismo momento que el sujeto le ayudo o apoyo cuando lo necesitaba, pero sí es seguro que cuando ve la situación en la que se encuentra este dará su apoyo. No solo se percibe cuando alguien realizo un favor por él, sino en su misma comunidad recordando hechos pasados de personas que dieron su vida para ayudar a lo que lo necesitan y para que las cosas mejoren. Tomando como ejemplo estos buenos gestos y recordando lo que hicieron siempre para que sean el ejemplo de nuestras futuras generaciones. (Nowak y Roch, 2007).

Realizando estos homenajes de las cosas buenas que realizan harán que siempre estén presentes para un mejor futuro, dándose cuenta que siempre es importante un buen gesto de gratitud hacia los otros. Viendo que existen personas que lo dejaron todo para apoyar a su comunidad sin pedir algo a cambio, ellos pueden ser un ejemplo para los siguientes interesados. (Nowak y Roch, 2007).

g) Gratitud trascendente

La gratitud se encuentra caracterizada por la sensación de a ver sido beneficiado por algún hecho transcendental, el cual no solo involucraría la presencia de una entidad omnipotente como lo sería Dios, si no puede ser los valores o la fe que se tiene en la transcendencia a través del tiempo y de otras fuerzas inexplicables en el universo. La gratitud es más que solo un gesto positivo, mejora su calidad de vida espiritual. (Watkins, 2004; Nowak y Roch, 2007).

Modelo teórico de la gratitud

Modelo de la gratitud de Alarcón

Se trata de un fenómeno psicológico que ocurre dentro de un marco de valoración y el desarrollo moral que ha tenido él individuo, para ello se ha tenido que haber sido expuesto a situaciones donde a través de modelos de conducta se ha incrementado la importancia de la contribución cuando se ha recibido un beneficio a partir de un benefactor; por ello cuando el individuo logra ser consciente de esto siente la necesidad moral de retribuir al mundo sin esperar obtener algo a cambio. Alarcón (2011). define a la gratitud como un comportamiento afectivo, cognitivo y consciente que es presentada por una persona la cual fue beneficiada o benefactor, siendo manifestada a través del agradecimiento. Para este autor la gratitud es un fenómeno psicológico que se encuentra conformado por la reciprocidad, la obligación moral por retribuir tras haber sido beneficiado y la cualidad sentimental de valorar dicho suceso.

Dimensión reciprocidad

Después de haber sido beneficiado el individuo experimenta un estado de agrado emocional y satisfacción la cual es correspondida por el beneficiario, provocando que el individuo experimente con mayor facilidad la gratitud ya sea como beneficiado o benefactor. Esta se expresa a través de los elogios, reconocimientos o la correspondencia en sus actos pues se tiene en la memoria los recuerdos del acto que realizó el benefactor. (Alarcón, 2011).

Dimensión obligación moral

Hace referencia a la necesidad de cumplir con agradecer el beneficio recibido. Esta dimensión se da en la medida que el individuo haya tenido un desarrollo donde se le incentivaron los valores, la importancia de la reciprocidad y la diferencia entre el bien y el mal. Esta dimensión engloba el sentimiento del deber corresponder, así como, la necesidad de mostrarse agradecido. (Alarcón, 2011).

Dimensión cualidad sentimental

Cuando el individuo experimenta la gratitud como experiencia afectiva de agrado, no es necesario la reciprocidad ni la obligación moral para que logre expresar signos de gratitud, siendo manifestada en sus actos. Se trata de la búsqueda de tranquilidad personal., la cual no puede llegar cuando el individuo no percibe haber devuelto el favor, sintiéndose mal consigo mismo si esto se mantiene. (Alarcón, 2011).

Tipos de gratitud

La gratitud parte de la valoración positiva que se tiene de un evento determinado, por ejemplo, se puede llegar a considerar que una situación que puede ser considerada como adversa, ha logrado ser superada por la ayuda de otra persona, a la cual le terminaría estando agradecida; además, se encontraría experimentando que debe de retribuirle a esta persona para continuar con la labor de contribución. (Alarcón, 2003; Bartlett y DeSteno, 2006). Sin embargo, este tipo de situaciones solo se darían cuando el sistema que recibe la atribución de la ayuda es un organismo vivo; sin embargo, esto no siempre se da así, en ocasiones el agradecimiento se da en dirección a un objetivo inanimado, pudiendo estar agradecido con un autor, un medio de transporte, una herramienta u cualquier otro objeto cuya presencia incrementara de forma significativa la posibilidad de éxito (Bartlett & DeSteno, 2006). No solo ello, pues ante situaciones donde su integridad puede estar en peligro, contar con ciertas herramientas puede facilitar su escape, o por otra parte, permitirle confrontar dicha amenaza, tomándolo como si fuese alguna especie de amuleto de la suerte (Blumenfeld, 1962; Chen y Kee, 2008).

La gratitud es inherente al uso del lenguaje, pues serían estos códigos lingüísticos los que permiten tener una relación entre la actividad que posibilita un beneficio para un usuario y la posterior ayuda que le daría otro individuo, enlazándola con aquellos valores que fueron instruidos en su infancia, considerando que debe de retribuir dichos actos, o por lo menos mostrarse mucho más solidarios con otras personas, consiguiendo manifestar su gratitud de forma indirecta. (Blumenfeld, 1962). Algo que llama la atención es la atribución de las propiedades de gratitud a múltiples elementos, pudiendo ser inclusive objetos inanimados como la presencia del

automóvil o aquella herramienta que posibilitó a un trabajador terminar con sus obligaciones dentro del tiempo pactado. (Alarcón, 2003; Chen y Kee, 2008). De esta forma, no solo se puede hablar de gratitud en general, sino que con motivos didácticos esta puede agruparse en base a la naturaleza del sistema al cual se le dirigieron dichas propiedades. (Diener, 1984; Bartlett & DeSteno, 2006).

La gratitud también podría darse en dirección a las creencias de trascendencia sobre su propia existencia, creyendo en el libre albedrío y la causalidad del universo de la mano de su fe, por ello pueden llegar a atribuir como principal benefactor a alguna figura espiritual, considerándose gratos de ella. (Chen y Kee, 2008). Este tipo de gratitud no puede ser confundida con la atribución de beneficio gracias a otros sujetos materiales. Por ello la gratitud muestra diversas manifestaciones que ya sea por las propiedades del benefactor o de la situación a la cual se le atribuyen los beneficios, se podría ir clasificando. (Bartlett & DeSteno, 2006; Blumenfeld, 1962 y Alarcón, 2003).

Gratitud interpersonal

La gratitud se da de una manera interpersonal cuando alguien ayuda o apoya a otra persona en una situación donde no puede sola, se trata de algo más que un beneficio propio de uno mismo; es decir, se trata de hacer sentir mejor al otro, realizando una cadena de buenas acciones entre diferentes personas haciendo que la sociedad se involucre más dándose cuenta que cuando alguna persona está en una situación perjudicial o que no pueda sola; esto se ejemplaría en la forma de algún robo o cuando una persona se encuentra perdida y la comunidad salga a apoyarla. (Bartlett & DeSteno, 2006; Blumenfeld, 1962 y Alarcón, 2003).

Es una muestra de calidad personal el ver por el bien del otro, recordando que, al realizar una actividad benefactora para otra persona, quizás esta pueda ser retribuida en un futuro. Recordando que existen personas como los bomberos que cuidan a su sociedad sin recibir ningún tipo de sueldo arriesgando sus vidas y demostrando ser solidarios. El único beneficio o satisfacción que sienten este tipo de personas, es que su receptor se sienta feliz. (Bartlett & DeSteno, 2006; Alarcón, 2003).

Muy poco piensan en sus comodidades, se preocupan más en cómo se sentirá la otra persona. Desencadenando que el sujeto se sienta tan agradecido para que pueda fomentar este buen acto con otras personas que lo rodean, haciendo que la sociedad los imite para que esta se preocupe más por los otros seres humanos que por ellos mismos. (Bartlett & DeSteno, 2006; Alarcón, 2003).

Gratitud material

Es fundamental no solo centrarse en qué tipo de cosas te puede dar alguien (simbólico, monetario, académico, entre otros) porque la persona comienza a ver esto como algo más superficial, viendo qué tipo de calidad, en vez de darse cuenta de los sentimientos que tiene la persona, quien puede darle algo o apoyarlo con lo poco que tenga. (Bartlett & DeSteno, 2006; Blumenfeld, 1962 y Alarcón, 2003).

Comienza a ser esta persona desconsiderada e ingrata llenándose de pensamiento negativos y sitiándose desdichado, empezando a sentir envidia por otras personas generando sentimientos negativos, en vez de valorar lo que otra persona puede hacer por él. Generando que se rompa esa cadena de ayuda, ya que la persona que intento colaborar o ayudar con lo poco que tenía no va sentir de parte de la otra persona ningún gesto de cordialidad y hasta quizás ni una palabra de agradecimiento lo que genera que la otra persona ya no quiere volver hacer esta acción con otros. Lo que involucra que no aportaría nada a la sociedad, al contrario, demostraría ser alguien resentido, amargado o molesto en vez de sentirse agradecido por lo que tienen en su vida. (Bartlett & DeSteno, 2006; Alarcón, 2003).

Gratitud espiritual

La gratitud va más allá de corresponder a otra persona, ya que al ser este gesto positivo ayudaría a otros a crecer como personas, por ello no solo contribuiría espiritualmente porque se ponen en el lugar de otra persona y sienten como él está experimentando en ese momento lo que hace acudir y poder ayudarlo. Este tipo de gratitud haría referencia al área espiritual que tiene cada persona, la cual no siempre debe ser encasillada dentro de la religiosidad, pues se pueden tener creencias de

transcendencia espiritual alternas a las que son seguidas por algún dogma o institución religiosa formada. Ante la complejidad de los fenómenos que ocurren dentro del mundo, los individuos tienden a atribuir ciertos eventos inexplicables a algo más allá de su entendimiento, mostrando gratitud de forma póstuma; es decir, como ellos hayan desarrollado sus creencias espirituales. (Bartlett & DeSteno, 2006; Blumenfeld, 1962 y Alarcón, 2003).

Las características de los sujetos con mayor desarrollo y muestras de gratitud, si bien podrían agruparse dentro de estos tres tipos, no necesariamente se debe entender como elementos independientes y no correlacionales, pues la evidencia planteada muestra que, dentro del comportamiento de los organismos, estos tres tipos se darían en un mismo sujeto en función del acontecimiento que estén ocurriendo al costado de ellas. Este fenómeno psicológico necesita del desarrollo de la parte moral, pues cuando no hay tanta empatía es complicado que se desee mostrar agradecimiento o reciprocidad a otro individuo, pues el sujeto no estaría considerando como algo significativo lo que se le ha contribuido, sino por el contrario, estaría pensando que estaba dentro de sus derechos recibirlo, quitándole importancia al benefactor, motivo por el cual no manifestaría acciones de agradecimiento para ellos. (Bartlett & DeSteno, 2006; Alarcón, 2003).

La gratitud como virtud pro-social

Las sociedades no pueden sobrevivir si dentro de ellas hay una marcada priorización de los conflictos interpersonales, los cuales estarían afectando en gran medida la forma como se estaría desarrollando dichos comportamientos, pues un acto de violencia llevaría a otros actos igualmente negativos y perjudiciales, viéndose las consecuencias en el incremento de fenómenos psicosociales como la violencia, delincuencia, entre otros (Fitzgerald, 1998; Bernabé, García y Gallego, 2014).

La moral es la discriminación que se tiene entre el bien y el mal, por ello los sujetos con un mejor desarrollo de la moral estarían experimentando en mayor medida la motivación por retribuir cuando otra persona se mostró amable o realizó algún acto en beneficio del primero, el cual llega a tener mayor valor cuando se realizó sin la intención de ser retribuido, de esta forma la moral permitiría reestablecer el

orden cálido y coordinar entre los seres sociales, quienes se encontrarían enfrentando una situación de mucho mayor favorecimiento, el cual incrementaría las habilidades sociales de los miembros. (Perterson y Seligman, 2004). Para este punto el nivel de cordialidad al que llegaría la sociedad permitiría dirigir los recursos gubernamentales a otras actividades de autorrealización, como la creatividad, las artes, y el cuidado del planeta. (Emmons, 2008).

Los actos que van a mostrar estos individuos son señalados como pro sociales en la medida de que ellos expresan sus emociones o sentimientos de una manera socialmente apropiada, siendo en todos estos casos donde si conseguiría dar una impresión positiva a los demás, a la vez que conseguirían favorecerlos de cierta forma. El propio comportamiento facilita el orden, la disciplina y la solidaridad, por ello se menciona que dentro de este tipo de acciones se estaría consiguiendo una sociedad mucho más positiva, la cual al estar conformada por grupos de contexto interpersonal próximos tanto a nivel espacial como temporal, lograrían una mayor apertura mental para aceptar las diferencias personas, consiguiendo un nivel de cohesión nunca antes observado, pues es bien sabido la cantidad de intolerancia que existe entre los individuos de un mismo espacio territorial, lo que progresivamente los encaminara hacia los conflictos interpersonales. Más propiamente dicho, el contacto a través de acciones prosociales puede dar en mayor medida si se favorece el sentimiento de gratitud, lo cual vendría a ser una responsabilidad dentro de las familias. (Alarcón y Caycho, 2015).

Dentro del grupo familiar, se desarrollan los primeros aprendizajes, con los cuales se conseguiría enfrentar a la sociedad dentro de la cual se esté enfrentando situaciones mucho más demandantes, pues las distintas etapas (escolar, sentimental, laboral, etc.) obligarían a los niños que en la medida de su crecimiento, empleen estrategias apropiadas para interactuar con sus semejantes, es en esta medida que se debe de disponer de herramientas para mantener una comunicación clara y precisa; así como, un desarrollo moral que favorezca el uso de acciones apropiadas y de la motivación por retribuir toda acción buena que se ha realizado en beneficio de él, posibilitando que la cadena de solidaridad siga incrementándose en los demás. (McCullough, et al., 2001).

Procesos de la gratitud

La gratitud es un fenómeno psicológico, donde solo se puede considerar como benefactor a alguien externo; es decir, no es posible considerar que las actividades o la disponibilidad que posibilitó al sujeto alcanzaron escapar de una situación peligrosa se deba solo a elementos internos, pues ello más se vincularía con una priorización disfuncional del yo, pudiendo entrar en desadaptabilidad por el desequilibrio que estaría teniendo estos individuos (Emmons, 2008; Bernabé et al., 2014). La gratitud se daría en función a los demás, pues ello es lo realmente adaptativo, consiguiendo motivarse para elicitarse respuestas positivas que terminen favoreciéndolos, sin embargo, dicho fenómeno podría ser desmenuzado en los procesos que tienen los jóvenes con un adecuado nivel de gratitud. (Alarcón, 2003; Bartlett & DeSteno, 2006; Blumenfeld, 1962; Chen y Kee, 2008).

Valorar el evento como significativo: no es posible que exista un sentimiento genuino que impulse a la gratitud si el hecho realizado por el benefactor no es percibido como algo de valor significativo para la persona en cuestión. Tendrá una alta retribución o expectativa de ello solo cuando se considere el evento ipso facto como algo significativo.

Atribuir como benefactor a alguien externo

Una vez que el evento ha sido valorado como algo positivo o significativo, debe de ser atribuido a algo externo, lo cual puede ser interpersonal, material e incluso espiritual; sin embargo, no es posible encontrarse agradecido consigo mismo, puesto que ello más respondería a la propia valoración y seguridad.

Mantener en la memoria al benefactor

La respuesta emocional del individuo puede llevarlo a entender que dicha situación merece de reconocimiento, sin embargo, hay casos donde al poco tiempo dicho beneficio es olvidado, pues ello no contribuiría al proceso de gratitud.

Retribuir dicho acto del benefactor

Se trata del último evento, el cual compone a la expresión inmediata a través de actos de retribución hacia el benefactor.

Gratitud como factor protector

Cundo se habla de gratitud, esta engloba a otros conceptos como la capacidad de valorarse por encima de los problemas que se pueda tener y es por ello que ante situaciones de riesgo se puede manejar con cordialidad hacia los demás, viendo la situación no como algo adverso sino como la presencia de una situación que le facilitaría resolver sus propios problemas a la vez que se vería en torno a la forma de manejar sus propias reglas personales, es por ello que los sujetos con mayor gratitud ven el lado positivo de las cosas, y con ello conseguirían mayor bienestar psicológico, así como la presencia de bienestar psicológico, obteniendo salud a nivel general, pues no padecerían frecuentemente de momentos negativos que se podrían complicar por la visión negativa de quienes experimentan frecuentemente una menor gratitud, es por ello que este tipo de personas estarían más relacionadas con el desarrollo de patrones saludables. Para los sujetos con alta gratitud suelen tener retroalimentación positiva de sus compañeros, es decir que crean un ambiente social agradable del cual lograrían sentirse bien en un futuro, además de protegidos con las actividades que se encuentren desarrollando en dicho momento. (Barragán, 2012).

La forma de enfrentar sus problemas se darían de manera flexible, pues es característico de estos sujetos que vean lo positivo o el aprendizaje que un evento puede estarles facilitando, por ejemplo en un conflicto interpersonales, pueden ver que ello les revelaría la baja tolerancia que continuarían manteniendo en el cuestionamiento de ciertos temas y por ello es que continúan discutiendo sobre temas triviales con otras personas, esto era sustentado por quien mencionaría que en el desarrollo de la gratitud se podría adquirir una mayor presencia de aprendizaje en torno a las adversidades que se tiene y justamente por ello es que se siente beneficiado por las circunstancias que estarían ocurriendo alrededor de su vida, con lo cual se mostraría muy agradecido. (Bartlett & DeSteno, 2006).

Para la forma como los sujetos se encontrarían enfrentando sus propias relaciones interpersonales partiría de la percepción que tienen sobre los demás, de los acontecimientos que para ellos cobran mayor importancia, es por ello que los sujetos más gratos suelen recoger lo positivo en la conversación, reconociendo la cortesía de los demás al dejarle tiempo para expresarse, así como la forma como se encontrarían brindándole retroalimentación positiva, ante ello respondería con una sonrisa y demostraría cordial con él, es decir se da la base apropiada para tener una interacción saludable y que facilite la presencia de emociones positivas en torno a la forma como iría a manejar sus relaciones interpersonales. (Bernabé, 2012).

La gratitud como tal no sería un elemento protector, sino mantenedor de las relaciones sociales positivas, pues aun que se comente que el desarrollo del vínculo entre dos sujetos no se dé por conveniencia, ambos estarían esperando alguna muestra de aprecio o aprobación por parte de la otra persona, lo cual en caso de no darse torna la relación como desbalanceada, dándose que uno de los sujetos se mostraría mucho más interesado en la forma como continuaría consiguiendo amistades que contribuyan sobre su propia autoestima. La presencia de un grupo de apoyo positivo va entorno a lo agradecida que los adultos se suelen comportar, además de tener el asertividad suficiente para comunicarle a sus compañeros sobre los temas que les estarían incomodando. La calidad en la interacción permitiría que se frecuenten personas que potencian el desarrollo personal, así como el desarrollo del propio autoconcepto, lo cual no se daría cuando las amistades que se consiguen son principalmente tóxicas y dificultan la presencia de satisfacción personal. (Bartlett y DeSteno, 2006).

Para Barragán (2012) la gratitud al ser característica de personas optimistas, les permite contagiar a otros sujetos con tal optimismo, llevándolos a desarrollar un adecuado clima que luego terminarían disfrutando todos y los llevaría a frecuentar situaciones de beneficio personal, a la vez que mantienen tales amistades positivas dentro de su vida, además, en el caso de los padres de familia, mostrarse gratos les da la posibilidad de enseñarles a sus hijos dicho hábito conductual a partir del modelo e imitación, es por ello que se verían mucho más involucrados en este tipo de sucesos los cuales facilitarían el alcance del bienestar psicológico. Otro hecho interesante es que la gratitud facilitaría que se reduzca la presencia de estrés, pues se estaría

contando con más grupos de apoyo, los cuales facilitarían la convivencia en sociedad por parte de estos adultos. La presencia de personas que aprecien su existencia es una inversión que a moderado y largo plazo terminaría trayendo consecuencias positivas en el estado de ánimo de estos individuos, los cuales se sentirán agradecidos con la etapa de su vida que se encuentran disfrutando; además, es importante mencionar que para que se dé la gratitud, tales sujetos deben considerar que los eventos positivos estarían superando con creces a los eventos negativos, lo cual es un claro síntoma de un adecuado estilo de vida.

Por su parte Bono y McCullough (2006) reflexionaría sobre la presencia en sujetos más sanos psicológicamente, pues mencionaba que estos tenían un razonamiento mucho más acorde a los deseos sociales que se tiene en la proyección de una sociedad justa y respetable, donde se considere los sentimientos de todos y no se tomen decisiones solo basadas en el beneficio personal, por ello es que la gratitud es un indicador de mayor bienestar y un predictor de una sociedad mucho más justa. Este tiene como beneficio asegurar una menor presencia de conflicto entre individuos, pues al ver que sus esfuerzos son retribuidos de forma grata, tendrían menos resentimientos y menos percepción de injusticia, con lo cual su deseo por confrontar terminaría reduciéndose marcadamente; además, la forma como la gratitud se mostraría se daría en su expresión verbal, dando la posibilidad de cubrir ciertos vacíos e inseguridades que otras personas pueden estar experimentando en ese momento, es por ello que representaría algo tan positivo para su vida y para la sociedad en general. Finalmente, ha de considerarse que a más grato se comporte alguien, más flexibilidad cognitiva estaría mostrando; entonces, necesariamente la gratitud no es un síntoma de salud organica-fisica, pero sin lugar a dudas indicaría una mayor salud psicológica, flexibilidad en sus ideas y sobre todo una contribución mucho mayor a la sociedad.

En lo que si el comportamiento de gratitud podría estar ayudando en los sujetos es en el mantenimiento de las amistades positivas, aquellas que con sus palabras facilitan tener un autoconcepto más positivo, pues estos estarían dando mayor retroalimentación para que justamente e estos amigos no vean tal situación como una injusta donde no se esté retribuyendo lo que hacen o que estén siendo víctimas de una situación injusta donde solo se aprovechan de sus buenas intenciones. De esta

forma mantenerse con mayor gratitud permite que los sujetos de bien identifique este tipo de contextos como apropiados para desarrollar amistades y por lo tanto estarían con mayor intención por quedarse en dicho contexto, siendo ellos quienes lucharían por que se mantenga dicho nivel de cordialidad y amistad entre ellos. (Bartlett & DeSteno, 2006). Ser trato abre la posibilidad de tener relaciones interpersonales menos tóxicas y fortalecer el sentido de la moralidad, pensando en dar al próximo sin necesidad de recibir, y de forma indirecta cortar con el círculo vicioso del resentimiento.

Finalmente, la gratitud es un aspecto de la sociedad altamente positivo y que debe continuar fortaleciéndose en los menores, quienes luego en la adolescencia terminarían de convencerse de lo apropiado que es mostrar gratitud cuando una persona ha hecho esfuerzos por beneficiarlos, pues de esta forma estimula a que continúe haciéndolo por otros sujetos, de esta forma la gratitud al ser un conjunto de conductas donde se le da a entender al otro individuo que se ha identificado su ayuda, da la posibilidad de hacerle sentir que dicho esfuerzo no ha sido en vano, sino que fue reconocido y por lo tanto se da el agradecimiento por parte de la persona beneficiada. (Bernabé et al., 2014).

Gratitud y calidad en la sociedad

La gratitud es entendida como una predisposición hacia retribuir hacia otra persona o hacia elementos simbólicos la buena fortuna que una persona viene teniendo, por ejemplo aquellos que ven que en su vida ocurren frecuentemente sucesos positivos suelen elevar sus gracias hacia su espiritualidad y mostrarse amable con las personas con las que se topa, de igual forma es que los sujetos que se encuentran envueltos en eventos sociales y son testigos de cómo otro se sacrifica para que él tenga dicho beneficio despertaría una sensación de culpa si no encuentra una forma apropiada de agradecerle, de ello se trata de buscar una forma de retribuir los favores que se hacen, pero esto solo se daría si se considera a las personas como sujetos independientes y sintientes, es decir que experimentan emociones y que son estas las que pueden llevarlos a tener un contacto mucho más cercano con los demás, al punto que se encontrarían sintiendo sus emociones a forma de empatía. Entonces los sujetos más gratos habrían interiorizado la valoración de los demás y es por ello

que se encontrarían sintiendo que la persona que los beneficia también debe ser retribuida, caso que es más evidente cuando se ven a otros sujetos que a pesar de ser beneficiados no tienen la intención de retribuir, esto se daría por que observan a los demás de forma instrumental, como sujetos que han realizado tal acción porque es su deber y no porque ello les nazca como voluntad, por lo tanto no se sienten en deuda y por el contrario se molestarían si no se hubiesen empleados tales comportamientos. (Bernabé et al., 2014).

La presencia de gratitud indicaría entonces que de niño se comenzó a considerar a las personas a su alrededor como sujetos que siente y experimentan tanto felicidad como dolor, es por ello que sería tan importante darles muestras de agradecimiento cuando se muestran amables y regresan algún favor, es por ello que se encontrarían reflejando tales acciones dentro de sus conductas y estas se verían reflejadas en la visión que tienen de la sociedad.

Por su parte, Chen y Kee (2008) mencionarían que la crianza basada en valores que los padres pueden dar estaría muy vinculada con la mayor presencia de gratitud y que dichos individuos tendrían mayor probabilidad de contribuir de forma positiva en la sociedad, siendo quienes proveerían de refuerzo a quienes empleen acciones en favor del próximo. Cuando otro sujeto se sacrifica o elige que sus conductas van a ser para beneficiar a otro, no menciona que quiere una retribución sobre ello, sin embargo, como toda conducta al no recibir refuerzo esta se terminaría extinguiendo, de igual forma es que tales sujetos al verse motivados por este tipo de muestras de sus compañeros se verían retribuidos y sentirían que han hecho la diferencia en la sociedad.

La familia es denominada como el principal núcleo de la sociedad, pues esta es donde se formarían los niños que pasaran a ser los adultos del mañana, quienes conformaran y defenderán las estructuras sociales en el futuro y por lo tanto son quienes pueden incrementar los conflictos sociales o reducirlos, ante ello y como se mencionó, la gratitud es una muestra de los valores que la familia ha logrado introducir en el menor, quien consideraría a las demás personas como seres que sienten y expresan su agrado y desagrado, siendo lo contrario con otros sujetos que consideran a los demás como simples instrumentos para conseguir satisfacer sus necesidades,

estos últimos no se preocuparían por retribuir los favores, pues justamente no se ven en la necesidad de ello ya que sus acciones en general están encaminadas hacia el beneficio personal, justificando los medios o conflictos que tengan que provocar en los demás. La manifestación de gratitud es importante para la sociedad, pues es un claro indicador de empatía, habilidades sociales y retribución para el mantenimiento de comportamientos pro-sociales que sus semejantes pueden estar empleando, y por lo tanto servirían como un factor que contribuye a tener mayor bienestar general en la sociedad, a la vez que todos se sentirían mucho más motivados para hacer el bien al próximo. (Caycho, 2011).

La sociedad a menudo suele presentar conflictos sociales, los cuales son la manifestación en su extremo del discernimiento de los ideales que se tiene, y a causa de ello en lugar de llegar a nuevas negociación se opta por la violencia, esto se daría por que se observa principalmente repuestas egoístas por la contraparte, es por ello que la empatía es uno de los elementos que faltan, por ejemplo cuando un político aprueba un decreto que para los miembros de la sociedad sería algo que solo lo beneficia a él y perjudica a los demás, despertaría el resentimiento por parte de los demás, sin embargo si dicha decisión hubiese sido pensando en el bienestar de los demás, estos se verían en la necesidad de retribuir dicho acto a través de la gratitud, por ello es que el elemento en cuestión es importante para salud de una sociedad enfermiza y entrar a un mayor grado de desarrollo en esta, consiguiendo que mayor cantidad de la población se sienta cómoda y no despierte en si el resentimiento frecuentemente. (Bartlett & DeSteno, 2006).

La gratitud dentro de los entornos escolares disminuiría la presencia de agresividad entre compañeros, dichos comportamientos agresivos ya son vistos a forma de comportamiento instrumental donde perjudicar a sus compañeros es una herramienta para obligarlos a realizar aquello que el agresor desea obtener, es por ello que incrementa la presencia de tales acciones agresivas. (Bernabé et al., 2014).

De esta forma los sujetos que se muestran con mayor gratitud que los demás representan un gran aporte a la sociedad y son los llamados a transformarla, siendo los padres de familia los más involucrados en este tipo de acciones y que velarían porque se reconozca a los demás como sujetos que siente, experimentan felicidad y

dolor, siendo ellos quienes se verían en torno a la forma de manejar sus propias relaciones interpersonales así como en la manera de manejar sus propias reglas sociales; además, tales individuos se encontrarían constantemente retribuidos en su conducta de gratitud, pues como se sabe terminarían juntándose con personas no tóxicas y con cordialidad en su trato, lo cual es una garantía de mayor salud interpersonal en el futuro. La presencia de gratitud posibilitaría que se muestre mucho más confiado en sus compañeros, quienes también tendrían estos patrones de respuesta y los mostrarían a pesar de los esfuerzos que vendrían realizando en la sociedad, es así que las habilidades sociales son competentes para la solución de problemas y el manejo de conflictos sociales con una menor probabilidad de recurrir hacia comportamientos agresivos, siendo en contraparte los sujetos no gratos los que estén en mayor contacto con las situaciones de conflicto interpersonal, ya que conciben a las personas como instrumentos cuya existencia solo quedaría justificada bajo un grado de beneficio que pueden otorgarle, y no es necesario que se les retribuya pues para estas personas sería parte del deber que deben de desempeñar. (Caycho, 2011).

La pertinencia de la gratitud entonces no estaría centrada solo en el bienestar de uno mismo, sino en todas las posibilidades que podría dar para la sociedad en general, comenzando por el círculo más íntimo como lo sería la familia, ellos serían quienes a la larga terminarían siendo los beneficiados de haber criado a un hijo que respeta a los demás, sabe cómo pedir las cosas y como dar gracias cuando se debe, de igual manera por la gratitud que les han enseñado, ellos pueden ver su comportamiento retribuido en su adultez mayor, donde tales hijos no se desaparecerán sino que estarán al lado de sus padres para enfrentar los problemas de forma colectiva, así como contribuir en los gastos de los cuidados respectivos, pues sentirían que no podrían dejar a sus padres a su suerte por todo lo que han hecho por ellos, debiendo de retribuirles dicho comportamiento. (Alarcón y Caycho, 2015).

2.2.2. Resiliencia

Aproximación teórica de la resiliencia

El análisis de la resiliencia surge a partir de que se veía en la práctica cotidiana que ciertos individuos al atravesar grandes adversidades, como la exposición de guerras, conflictos bélicos, desastres naturales e inclusive la presencia de otros fenómenos emocionalmente que generan muchas alteraciones, estos individuos lograrían reestablecer la funcionalidad de sus vidas, entendiendo a la funcionalidad como el logro de sus actividades cotidianas que permiten un adecuado desarrollo tanto a nivel personal, familiar, académico, laboral y sentimental. De esta forma se comenzó a considerar la resiliencia como una virtud interna de los organismos sociales, es decir de los seres humanos, pues no solo era reestablecerse luego de los problemas, sino el complejo proceso de reprocesamiento de la experiencia atravesada, cambiando su tono negativo hacia uno positivo, cualidad que solo es posible dentro de los humanos. El lenguaje entonces tendría un papel protagónico, al igual que en la mayoría de los fenómenos psicológicos por no decir todos, pues a través de su uso es donde se logra dar un giro al entendimiento de los hechos. (De Andrade y Da Cruz, 2011).

Pareciera que los sujetos a los cuales se les dan la denominación de resilientes, poseen destrezas a nivel de su propia autorregulación que les permiten reinterpretar los sucesos que les ocurren, teniendo un filtro distinto de otros individuos. La diferencia estaría en que estos sujetos pueden ver oportunidades y tomarse de una forma mucho más flexible sus propios errores, a comparación de otros sujetos, quienes, si experimentarían una gran culpa, remordimiento y frustración ante pequeños fracasos de su vida, lo cual, al mostrarse frente a unas situaciones de mayor complejidad, terminarían no dando la talla necesaria para afrontarlas. De esta forma, la resiliencia se llegó a comprender como una capacidad inherente de algunas personas, la cual favorece el abordaje de situaciones altamente demandantes, en este punto no es preferible emplear el término estresantes. Yataco (2019) analizó este término no alude a aspectos negativos, sino que es el proceso de restablecimiento de equilibrio sistémico. La resiliencia en este punto ya sería comprendida como un fenómeno psicológico.

Para Manciaux (2004) la resiliencia es un aspecto de la personalidad, propio de aquellos niños que logran aprender formas mucho más adaptativas para soportar los problemas, confiando en sus propias destrezas personales para sobreponerse ante ellas, de esta forma, podrían en futuras etapas manejar de formas positivas los

aspectos negativos de su vida, viendo los aspectos positivos y considerándolos en mayor medida en comparación de aquellos aspectos negativos. La resiliencia es entonces un fenómeno psicológico que es fácil de entender, pero cuya delimitación de la definición resulta complicada, pues como un rasgo de personalidad, aparecería en distintos momentos y áreas de las personas, siendo un aspecto importante para el desarrollo de su vida.

Es una cualidad propia de la personalidad que regula los malos resultados provocados por el estrés, efectos negativos de eventos adversos y fomenta la adaptabilidad. Por consiguiente, se describe a la persona como valiente y adaptable ante las adversidades de la vida. (Wagnild & Young, 1993). Para este autor los sujetos con alto nivel de resiliencia tendrían una visión equilibrada de la vida, aceptando tanto aspectos positivos como negativos de la misma, por lo que logran asumir con tranquilidad los cambios que se presenten en el transcurso de la misma.

La confianza en sí mismos posibilitaría la independencia emocional, así como la satisfacción personal, motivo por el cual estarían cómodos en la forma como se esté desempeñando en el área social, todo ello les permitiría mantener su perseverancia, constancia y resistencia en el afrontamiento de situaciones complicadas, adversas y altamente demandantes, consiguiendo obtener un buen resultado de su autodisciplina y motivación personal.

Una de las formas más evidentes en las que se presenta la resiliencia es en el restablecimiento de la vida luego de haber pasado una situación traumática, pues se lograría volver a desarrollar un estilo de vida saludable después de semejante experiencia. Por ello es un fenómeno psicológico donde las personas consiguen volver a adaptarse y desarrollan sus actividades con normalidad luego de haber sobrellevado un evento altamente adverso. Este fenómeno psicológico se manifestaría en el desprendimiento de los malos recuerdos, comprendiendo que ocurrieron en el pasado, quitándoles de esa forma todo poder en el presente, por lo tanto, se conseguiría tener una visión mucho más optimista en la actualidad. Como consecuencia de ello se logra obtener una mayor satisfacción personal en el momento del cual se estaría intentando restablecer el libre funcionamiento de su propia vida.

En ocasiones se deben hacer ciertos cambios en el estilo de vida, para conseguir bienestar luego de haber afrontado tales situaciones. (Yara, 2005).

En el concepto de la resiliencia, se debe de tener en cuenta que se habla de un fenómeno propio de los seres humanos, pues solo ellos lograran llegar a tal nivel de complejidad cognitiva para lograr reinterpretar el suceso. El uso de los procesos psicológicos hara posible que una situación en particular sea vivenciada como positiva, o contribuyente, cuando para los demás es totalmente negativa. El resiliente no tiene necesariamente mayor fuerza física que los demás sujetos expuestos a tal evento angustiante, sin embargo, si tiene la facultad para interpretarlo de forma alcanzable, a pesar que los demás presenten mayor indefensión ante ese evento. El conjunto de experiencias que ha atravesado el individuo con alto nivel de resiliencia le dara la facultad humana para tomar de forma más optimista la situación, considerando incluso que puede sobrepasarla. Para estos autores sera esa característica en su pensamiento de los más resilientes, lo que tendra repercusiones en su sistema inmunológico, motivo por el cual padeceran de menos enfermedades. (Grotberg, 1996).

Para Panez, Silva y Silva (2000) la definición de la resiliencia no solo se centra en la forma como ellos estaran afrontando los problemas, donde claramente conseguiran un alto nivel luego de haber atravesado por una gran cantidad de problemas adversos, sino que este concepto englobara la filosofía de vida que mantendran, siendo mucho más optimista en cara al manejo de distintos problemas cotidianos, por ello los individuos con alto nivel de resiliencia se mostraran más alegres, optimistas y con uso del humor para incrementar el buen estado de ánimo. Para estos autores, la resiliencia indicara que hay un marcado desligamiento de las experiencias negativas del pasado, pues ellas se siguen recordando, pero no quitan la valoración de las nuevas experiencias, es más muestran una capacidad para concentrarse en el aquí y ahora, dejando a tras sus preocupaciones y dando paso a la concentración de nuevas adversidades

Finalmente, cabe señalar lo analizado por Garmezy (1993) quien enfatizaba en que la resiliencia le daba una especie de poder interno a los individuos frente al afrontamiento de situaciones adversas, pues ellos las estaría vivenciando de una

forma no tan intensa, a diferencia de sus compañeros quienes la experimentarían como altamente abrumadora. Por ello este autor solía referirse a ella como una competencia personal, en lugar de un rasgo de personalidad que sería el término mayormente utilizado para referirse a este fenómeno. De esta forma la resiliencia estaría permitiendo llegar un estilo de vida con mayor competitividad en comparación de los demás.

Características de la resiliencia

El termino como tal estaría caracterizado por la vinculación dentro de la teoría de los rasgos de personalidad, pues se estaría creyendo que en un primer momento los sujetos llegan a ser altamente resilientes, sin embargo, el problema con ello es que habría que darle cierta importancia a la influencia de variables biológicas, las cuales estarían de alguna forma facilitando el desarrollo de la resiliencia; sin embargo, solo se ha podido dar evidencia de que el grado de extroversión y la sensibilidad ante la adquirió de nuevos temores son los más ligados a la predisposición biológica que tienen los individuos, siendo en ese sentido necesario que utilicen comportamientos por de más necesarios, los cuales a su vez facilitarían que se den conductas resilientes; es decir, es un concepto tan profundo, pues busca englobar aquellas fuerzas y características que permiten a un individuo poder sobrellevar una situación adversa; sin embargo, se vuelve a caer en el error de que es algo que el organismo posee. Desde una perspectiva funcional la resiliencia es un característica general manifestada en la forma como logra llevar el afrontamiento ante una situación adversa (no confundir con las estrategias de afrontamiento, las cuales harían alusión a la forma específica que emplea), de esta forma son un conjunto de respuestas aprendidas desde la infancia, y que se van fortaleciendo en la pubertad y adolescencia, por ello en la adultez se presenta como un elemento relativamente estable en el tiempo, siendo de esta forma compatible dentro de la teorías de la personalidad. (Kalbermatter, 2006).

En cuanto al adulto que desarrolla un alto nivel de resiliencia, se podría observar una mejor forma de manejar situaciones adversas, pues el lograría mantener su optimismo y sentirse impulsado por obtener la solución, siendo perseverante sin mantener creencias irracionales que puedan bloquear su acceso hacia sus metas (por

lo extremas que son). Por ello puede conseguir mejores resultados dentro de una situación amenazante. La flexibilidad cognitiva es uno de los puntos importantes para comprender la forma como ellos pueden manejar dichas situaciones angustiantes, ya que estarían afrontando situaciones realmente complicadas sin sentir la culpa, frustración o deseo de perfección irracional que si experimentarían los individuos con creencias irracionales, por ello es necesario que hayan desarrollado un sistema de reglas que sean flexibles, que admitan las equivocaciones de él, y le den la posibilidad de seguir esforzándose sin estar abrumado por las expectativas negativas de fracaso. Otro de los puntos característicos es el empleo del humor o ironización frente a situación de muy alta tensión. (Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez, Infante y Grotberg, 1998).

El optimismo de los sujetos con alto nivel de resiliencia es marcado, pues se necesitarían de expectativas negativas cuando la situación a la cual se hace frente representa algo tan complicado, en estos casos cuando se es más negativo o auto derrotista, se puede llegar a somatizar, presentando problemas psicofisiológicos, además de, alteraciones en el patrón de sueño y alimentación. La virtud denominada que ellos poseen se puede ver en este tipo de situaciones; sin embargo, algo muy característico es una motivación interna, la cual puede ir desde lo espiritual hasta la defensa de sus seres queridos, lo cual daría una fuente de motivación inagotable al sujeto, quien se mantendría realizando todo lo posible para solucionar dicho problema. La experiencia de ansiedad, entre otras alteraciones somáticas generarían desgaste en estos individuos, por lo que no se recomienda las largas exposiciones a estas experiencias de angustia, en ocasiones la situación es tan abrumadora que la resiliencia no alcanza; sin embargo, cuando se logra salir de ellas, la resiliencia anunciaría que el sujeto tendría grandes posibilidades para recuperarse. (Silva, 1999).

Modelo teórico de la resiliencia

Modelo de resiliencia de Wagnild y Young

La resiliencia es uno de los rasgos positivos de la personalidad, por ello permite al sujeto a alcanzar un mayor nivel de bienestar psicológica; sin embargo, su mayor atribución sería la capacidad de ciertos sujetos para restablecer la funcionalidad de

su vida luego de haber pasado por una situación altamente amenazante. Para los autores del modelo, la resiliencia está formada por dos grandes factores dentro de los cuales, se encontrarían las cinco dimensiones; sin embargo, dichos factores solos se consideran para el entendimiento del modelo, pues será el equilibrio de la competencia personal y la aceptación de sí mismo donde se desarrollen un mayor nivel de resiliencia. Wagnild & Young (1993) definieron la resiliencia como un rasgo de personalidad duradero que consta de cinco componentes interrelacionados. Estos componentes incluyen:

1. Ecuanimidad

Hace referencia a una visión equilibrada de la vida y la experiencia adquirida a lo largo de la misma, asumiendo con tranquilidad los sucesos y modulando conductas frente a la adversidad. Esta dimensión engloba como el estilo de vida del individuo le permite manejar con calma todo problema que afronte.

2. Perseverancia

Se perfila como la constancia y resistencia ante situaciones complejas o desaliento impulsado por un deseo vehemente de logro y autodisciplina.

3. Satisfacción personal

Consiste en asumir y comprender el significado de la vida y el cómo cada persona contribuye a esta.

4. Confianza en sí mismo

Es creer en las capacidades y habilidades que se posee. Para esta dimensión, si el individuo no tiene confianza en sus propias habilidades, se saboteará en el alcance de una meta.

5. Sentirse bien solo

Vislumbra la satisfacción que genera la libertad y el saber que se es único e importante. Para esta dimensión, es importante que los sujetos altamente resilientes no dependerán de los demás, ya que pueden conseguir satisfacción tanto por su propia cuenta como acompañados.

Propiedades de la resiliencia

Para la comprensión de la resiliencia, se debe de comprender que esta englobaría principalmente la combinación entre dos grandes factores, por una parte, el denominado como biológico y el ambiental. Por parte del primero se encontrarían todas esas variables que permiten tener la condijio orgánica necesaria para tener el alto nivel de complejidad con él cual se logran hilar las ideas; mientras que, por parte del segundo, estaría efectuándose el proceso de moldeamiento con el ambiente. La personalidad de los individuos saldría de la combinación entre estos dos factores, por ello al ser entendida la resiliencia como un rasgo de personalidad, es muy probable que también se esté manifestando de igual forma, siendo la familia y la etapa escolar las que serían las responsables de las exposiciones a modelos más significativos para incentivar su camino hacia el alcance de sus logros personales, sobre sobre todo al comprender que las frustraciones y sufrimiento son parte de la vida. (Seligman et al., 2005).

Silva (1999) mencionaría que las propiedades hacen alusión de las características propias de una estructura, en ello se puede comprender que la estructura de la resiliencia esencialmente responde a la presencia de factores específicos, los cuales en su conjunto darían el fenómeno total de resiliencia.

Las propiedades beneficiosas de la resiliencia serian aportar su estilo de vida mucho más saludable para el adulto, sobre todo si se encuentra transitando un conjunto de actividades que tendrán sus consecuencias positivas recién a largo plazo, encontrando picos de altos y mercados descensos en el nivel de satisfacción y disfrute de la carrera que se escogió estudiar, debiendo de mantenerse con perseverancia y optimismo ante dicha situación, consiguiendo mantener elevada su motivación para continuar. (Fergus y Zimmerman, 2005).

Factores que intervienen en el desarrollo de la resiliencia

Al referirse al fenómeno de la resiliencia como tal, los afrontamientos de las actividades adversas pueden ser manejadas con la comprensión de sus debilidades y potencialidades. El desarrollo de la resiliencia vendría de la mano con la confianza que existe en uno mismo, con lo cual se conseguiría tener mayor perseverancia cuando las situaciones no son las más indicadas. Estos factores pueden ser empleados para incrementar la resiliencia de los adolescentes y jóvenes, con lo cual se puede favorecer aun otros elementos disposiciones. El desarrollo de algunas variables puede ser posibles a través del entendimiento de la naturaleza de esta, por ello la resiliencia se iría desarrollando a lo largo del ciclo vital del individuo, siendo la adolescencia donde se podría ir teniendo evidencia del nivel con el cual se logra adaptar ante nuevas situaciones. Por ello estos individuos se mostrarían mucho más optimistas en el manejo de los problemas. Por ello Silva (1999), Llobet (2005) y Grotberg (2003) enfatizan en los factores protectores y de riesgo en el desarrollo de la resiliencia.

Factores protectores

Son aquellos que en su exposición o presencia estarían incrementando el desarrollo de la capacidad para hacer frente a las situaciones adversas. Por ello se menciona al vínculo positivo de aceptación que tiene un individuo consigo mismo como un elemento que incrementa la resiliencia, pues ello garantizaría una toma de consciencia tanto de sus aspectos positivos como negativos; además, se toma en cuenta las redes de soporte social, pues al comprender que dentro de sus destrezas presenta limitaciones, estaría consciente de que necesitaría la ayuda de otras personas para poder incrementar una efectividad en otras áreas complementarias. (Silva, 1999; Llobet, 2005; y Grotberg, 2003).

Como factor protector también se menciona al clima emocional positivo en el desarrollo, con el cual se estaría haciendo referencia al vínculo positivo con los miembros del grupo familiar, los cuales al mostrar un patrón de comunicación adaptativo, le permitirían al niño obtener un desarrollo emocional mucho más sólido, con lo cual sabría valorarse a sí mismo, buscando establecer relaciones

interpersonales y sentimentales que contribuyan en su vida, a diferencia otras personas que estén buscando relaciones en su defecto, siendo tóxicas para su propio bienestar. (Silva; 1999; Llobet, 2005; y Grotberg, 2003).

La aptitud y habilidad que se desarrolla es otro de los factores que incrementan la probabilidad de mostrarse resiliente ante situaciones nuevas, pues haber recibido una educación apropiada, así como tener la oportunidad de aprender destrezas alternativas que sean complementarias en su actividad le estarían posibilitado conseguir sus propias metas de una forma muy positiva, consiguiendo con ello obtener alto grado de adaptabilidad, lo cual también le daría ventaja sobre sus compañeros. (Silva; 1999; Llobet, 2005; y Grotberg, 2003).

A pesar de que se ha propuesto como un factor de riesgo, es más a considerar que la autoestima tiene un papel modulador sobre la resiliencia, comprendiendo que primero se desarrolla la valoración positiva de uno mismo, para después realizar actividades basadas en la independencia, teniendo un efecto positivo por las características que muestra. La autoestima para estos autores es señalada como un factor protector en el desarrollo de la resiliencia. (Silva; 1999; Llobet, 2005; y Grotberg, 2003).

En cuanto al sentido de la vida, este se puede desarrollar en la adolescencia y adultez, siendo complicado que un niño tenga claro cuál es la principal motivación trascendental en su vida. Cuando se logra obtener un sentido de vida, es decir una idea sobre el propósito que tiene su existencia se llegaría a tener una fuente inagotable de motivación, pues este sentido no es satisfecho con facilidad, es necesaria la presencia de muchos años para considerar que se estaría cumpliendo con él. Esta fuerza interna contribuiría a mostrarse resiliente frente a situaciones realmente temerosas o de mucha demanda psicológica (Silva; 1999; Llobet, 2005; y Grotberg, 2003).

El sentido del humor, a pesar de ser considerado por estos autores como un factor protector, ha sido considerado por Wagnild & Young (1993) como un componente que constituye a la resiliencia, por ello habría que evaluar el supuesto de independencia de la variable; sin embargo, para estos autores se trataría de un

elemento que en su exposición incrementa la probabilidad de que aparezca conductas resilientes (Silva; 1999; Llobet, 2005; y Grotberg, 2003). Para estos autores la ausencia de estos mismos factores posibilitaría que la resiliencia no se desarrolle como tal, siendo el denominado déficit el factor general de riesgo que incrementa a su vez la probabilidad de desarrollar rigidez cognitiva; así como, mayor reactividad emocional y falta de perseverancia.

Indicadores para identificar resiliencia

Uno de los indicadores clásicos en la exposición de reacciones resilientes es el contenido verbal donde se anuncia que se han tenido experiencias previas similares donde se logró atravesar por dicho problema, superándolo y obteniendo un desenlace positivo. Sin embargo, ello solo se vería en situaciones de moderada dificultad. En las actividades cotidianas se observaría la independencia manifestada por estos adolescentes y jóvenes, quienes se mostrarían proactivos en buscar la solución de un problema, tanto en el ámbito familiar, académico y laboral, ello se da gracias a la confianza que tienen en su propio autoconcepto y el desarrollo de la tolerancia a la frustración. Otro de los clásicos indicadores en estos adolescentes y jóvenes es la frecuencia alta con la cual estarían expuestos a grupos sociales positivos, los cuales estarían constantemente dando retroalimentación hacia su autoconcepto positivo, el cual sea manifestado en la forma de solución tras una serie de pasos seguidos. (Gómez y Kotliarenco, 2010).

El insight o la súbita sensación de ser consciente sobre lo que está ocurriendo en dicha situación sería otro de los indicadores de los sujetos más resilientes, aunque a partir de este momento ya dichos indicadores pueden variar de uno a otro, pues la característica principal se encontraría en la flexibilidad con la que se asumen estas responsabilidades, no yendo hacia el catastrofismo y comprendiendo que puede cometer errores dentro de su accionar. Para estos individuos es importante que se esté considerando su condición emocional como estable, porque de ello logran planificar las soluciones ejercidas dentro de esa situación. El sentido del humor es algo que a menudo se encuentra en los sujetos altamente resilientes, pues este indicador les permitiría asumir las situaciones tensas con menor intensidad, sintiendo que frente a ellas son capaces de comportarse de forma adaptativa. Son creativos,

pues solo de esta forma se lograría ver una solución al problema, cuando los demás no logran identificarla o imaginársela. Muestran una clara facilidad para disfrutar de sus experiencias placenteras, lo cual puede parecer algo obvio pero no sería así, pues un marcado número de individuos a pesar de encontrarse transitando por situaciones gratificantes, no estaría obteniendo un buen concepto de ellas, pues la rumia de pensamiento traería a través de la equivalencia funcional las mismas experiencias de angustia, como si estaría en exposición a su trabajo u otras actividades de responsabilidad, lo que terminaría perturbándolo emocionalmente. (Majul et al., 2013).

Desarrollo de la resiliencia

Durante la infancia, la interacción con los miembros del grupo familiar permite ir desarrollando distintos comportamientos, siendo principalmente los vinculados a las relaciones sociales, pues de pequeño, el yo suele ser muy exigente, deseando gratificación inmediata, pero cuando ello no se da de una forma esperada y por el contrario, se fortalece la forma de esperar hasta realiza una buen acción, recibiendo consecuencias positivas a partir de ello, se estaría obteniendo mejor tolerancia hacia la frustración. La resiliencia es un fenómeno psicológico donde se abordan problemas o grandes adversidades de forma flexible, entendiendo que todos pasan por situaciones complicadas y que el sufrimiento es algo inherente de la vida, tan propio de si como experimentar felicidad o tristeza, siendo de esa forma un gran ciclo que todos deben de atravesar. La resiliencia se incrementaría en la medida que a los niños se les incentive a no tomarse los problemas enserio, ser conscientes que solicitar ayuda es algo necesario, sin perder la confianza en sí mismos; además, un ejercicio que los padres deben de hacer es exponerlos poco a poco ante situaciones que exijan algún tipo de responsabilidad, conflicto y dificultad, ganando mayor seguridad en sí mismos y en las capacidades que poseen para superar sus propios problemas. (Melillo y Suarez, 2001).

El afrontamiento de pequeños problemas desde temprana edad, da la oportunidad de desarrollar su propia seguridad y confianza en sí mismos para asumir la responsabilidad en esos problemas, resultado de ello adolescentes que logran ser independientes y que aceptan sus propias dificultades personales para sentirse

mucho más capaces en la resolución de conflictos. Esta confianza rápidamente sería recompensada por el grupo de referencia, el cual optaría por recurrir a él cuando se desee superar una dificultad o competencia. Los individuos con mayor resiliencia son encontrados en los eventos donde se deba de enfrentar alguna competencia, siendo estas como ejemplos los eventos de deporte, por ello estos atletas o participantes de distintas disciplinas deben de considerar que son lo suficientemente aptos como para superar sus propias marcas, y entender que, si no lo consiguen, ello debe ser una oportunidad para recatar sus debilidades y errores, utilizándolas como base para impulsarse en futuras competencias. De esta forma la resiliencia involucra no quedarse atrapados en un fracaso experimentado, pues ello llega al estado de ánimo negativa y la disminución de las actividades para sobreponerse a la adversidad. Por el contrario, se estaría consiguiendo sobreponerse ante estos problemas, consiguiendo una flexibilidad cognitiva, al punto que todo fracaso es reprocesado e interpretado como un escalón en el alcance de sus metas personales. (Melillo y Suarez, 2001).

A pesar que en la primera etapa de desarrollo se encontraría la mayor oportunidad para incrementar la resiliencia de sus hijos, esta no es esencialmente fija a lo largo de las etapas del ciclo vital, pues puede modificarse, incrementarse o por el contrario reducirse. Para ello se debe de comprender los principales elementos que estarían jugando en el incremento de la resiliencia. En primer lugar, la capacidad para asumir los problemas de forma flexible es algo muy demandado cuando se enfrentan problemas nuevos, ello responde a la poca necesidad de asumir responsabilidad por demás sobrante, la cual aparecería en situaciones donde el sujeto no estaría necesitando asumir dichas responsabilidades dentro de un contexto inmediato. Es decir, para que incrementar la cuota de responsabilidad ante un problema, cuando en si la situación que se está enfrentando es crítica, por ello la forma de asumir las responsabilidades debe ser flexible, entendiendo que los errores son parte de un nuevo aprendizaje. (Grotberg, 2003). Por su parte, Silva (1999) al intentar trabajar con la resiliencia, se debe querer mejorarla a partir de la enseñanza hacia el niño de cómo identificar los factores favorecedores y aquellos que están en contra de él, pues de esta forma sería mucho más consciente de las deficiencias y punto débiles que tiene en frente a una situación determinada. A partir del diagnóstico de la situación, se debe

proceder a planificar sus acciones, con lo cual el optimismo y la confianza en sus propias habilidades serán muy importantes.

La tranquilidad durante el enfrentamiento de una situación adversa es otro de los puntos que deben desarrollar los niños, pues de allí partiría poseer semejante tranquilidad para ser consciente de los factores impulsores y aquellos que limitan más su comportamiento, en este sentido se desea que en situaciones de mayor favorecimiento ellos estén consiguiendo obtener un nivel de perseverancia marcado, el cual se complementa con serenidad y una calma que posibilite la planificación de la distribución de los recursos de afrontamiento. Estas situaciones ameritarían dicha serenidad, la cual solo puede desarrollarse a partir de las exposiciones y posteriores resoluciones adecuadas de los problemas durante la infancia, por ello se estaría considerando para estos adolescentes la entrega de responsabilidad, las cuales deben de resolver empleando sus propios recursos personales, obteniendo confianza de ello para emplearlas o solicitar la ayuda correspondiente para alcanzar dicha meta planteada originalmente. En el caso de todas estas personas llegan a tener mayor tranquilidad, lo que les ofrece la oportunidad para reflexionar sobre los pros y contras de cada una de las decisiones que probablemente podría tener ante una situación adversa. (Nowak y Roch, 2007).

Para Munist, et al. (1998) la mejor forma de desarrollar la resiliencia consistiría en la forma como el sujeto se para frente a los factores de riesgo, es decir no los niega ni hace una mirada a otro campo, sino que los acepta, reconoce sus debilidades, lo cual le da la oportunidad de ser consciente del panorama completo sobre su estado emocional, comportamental y el manejo de las estrategias de afrontamiento. El posible de esta forma que se desarrollen medidas de protección contra tales factores de riesgo, logrando que alcance superarse hasta llegar a un nivel de sobrevivencia sobre tal situación amenazante.

Por su parte, Granda y Llobet (2008) mencionarían que el entrenamiento de la autoestima y los vínculos afectivos contribuirían en una mayor resiliencia, sobre todo en los problemas de pequeño y moderado nivel en sus actividades cotidianas, donde debe de responder con serenidad y calma emocional, consiguiendo de esa forma establecerse como alguien que encuentre un alto nivel para sobresalir luego de haber

pasado situaciones traumáticas. El humor es un complemento a ello, por eso si se enseña a los niños a tomarse los problemas con mucha seriedad, se les estaría quitando un valioso recurso como el humor, el cual contribuiría a descender el nivel de ansiedad experimentado durante este tipo de situaciones.

La alteración a nivel emocional y cognitivo estarían facilitando el nublamiento del juicio, contribuyendo a volver las expectativas mucho más negativas de lo que se habría considerado en un primer momento, consiguiendo que los adolescentes se rindan antes de emplear sus recursos personales para enfrentar los problemas, en el caso de los jóvenes esto podría traducirse en la renuncia del desarrollo en su carrera universitaria o en la constante sensación de miedo a la soledad en la relación de pareja. Al fomentar la competencia social se puede conseguir una mayor confianza en sí mismo, si a ello se le incentiva a mantener un pensamiento flexible, que se tome con humor los problemas sin perder la confianza en sí mismo, se estaría enseñando todo el potencial para conseguir sobresalir ante los problemas de una forma altamente adaptativa, consiguiendo a largo plazo un conjunto de respuestas resilientes generalizadas ante múltiples problemas. Ello no indicaría que no habría algún sufrimiento al soportar el impacto de un acontecimiento traumatizante, sin embargo, si incrementaría sus posibilidades de lograr recuperarse y volver a establecer la funcionalidad dentro de su vida. (Palacios-Rojas, 2018).

Tipos de la resiliencia

La resiliencia es un fenómeno psicológico, donde se han desarrollado una serie de creencias, respuestas, estrategias y formas de afrontar a la adversidad, de tal forma que cuando se está frente a una situación devastadora, altamente demandante o simplemente se ha enfrentado algo que nadie quiere experimentar, permite a los individuos dejar su pasado, reinterpretarlo, sacando provecho de ello a partir de los nuevos aprendizajes y lograr adaptarse nuevamente a una vida funcional. En un primer momento la resiliencia fue estudiada como un elemento único dentro de cada individuo, sin embargo, los análisis dieron cuenta que se podría encontrar resiliencias en torno a otras categorías, pudiendo ser consideradas como tipos además de la personal, la cual es la más mencionada en los distintos textos que buscan conocer más sobre este tema. (Wolin y Wolin, 1993; Forés y Grané, 2012).

A nivel familiar, cuando entre los miembros existe un alto nivel de cohesión, al punto que ellos consiguen sentirse unidos y poder emplear dicha vinculación para afrontar los problemas de forma colectiva, los estaría llevando a experimentar dicha situación de forma mucho más adaptativa, a diferencia de otros eventos donde ellos se encuentren desvinculados o el patrón de comunicación empleado con mayor frecuencia este permaneciendo como una medida dentro de la cual estarían apareciendo problemas mayores. Por ello es posible mencionar un tipo de resiliencia en torno a la manera como estarían los miembros de un grupo familiar sus problemas. De igual forma es posible encontrar respuestas colectivas que representan formas adaptativas de enfrentarse ante la adversidad, siendo en el caso de los problemas en torno a la comunidad en incluso en un país entero, el cual logra sobreponerse a los desastres que quedan como muestra de las guerras sufridas. Esto da a entender que si bien, la resiliencia desde el estudio de la psicología es la forma particular como los acontecimientos que han tomado base biológica en cada individuo, permita que se manifiesten formas adaptativas de afrontar situaciones adversas, reestableciendo la funcionalidad en su vida en el momento siguiente, en el caso de otras disciplinas como las sociológicas, interesaría el comportamiento colectivo que se manifiesta a partir de la influencia de la cultura, historia, entre otros (Vanistendael, 2010).

Por parte de Rodríguez, Fernández, Pérez y Noriega (2011) la resiliencia puede ser agrupada en tipos según el contenido principal que las caracterice, de tal forma que, ante una respuesta emocional–cognitiva de carácter adaptativo, como la participación colectiva para manejar mejor u problema estarían siendo necesarios para manejar estas situaciones. De esto, los autores logran identificar cuatro tipos de resiliencia, siendo el eje principal en ellas la forma como se enfrentan situaciones adversas.

Resiliencia psicológica

Engloba todos aquellos procesos psicológicos a nivel cognitivo que posibilitan la expresión motora individual ante una situación altamente demandante, logrando hacerle frente con optimismo, siendo constante y perseverante en la búsqueda por sobreponerse ante ella. Hace alusión a la resiliencia que manifiesta cada sujeto, por

ello al encontrarse en nivel alto, indicaría una buena disposición de recursos positivos para sobreponerse a situaciones adversas, consiguiendo reestablecer su funcionalidad luego de haberlos atravesado. La resiliencia es un conjunto de indicadores que dan a entender que el individuo posee la capacidad para sobreponerse a los problemas, o en su defecto conseguir superarlos y obtener una recuperación progresiva (Rodríguez et al., 2011).

Resiliencia familiar

Este tipo de resiliencia trasciende lo individual, pues hace referencia a la capacidad colectiva que surge del grado de unión y apoyo que logran desarrollar los miembros dentro de un grupo familiar, posibilitando superar problemas económicos, sentimentales o hasta judiciales, claro está que no todos los problemas se pueden solucionar (pérdida de un miembro de la familia) sin embargo, el apoyo de todos puede contribuir en el restablecimiento de las actividades, sin perder la funcionalidad y constancia en la actividad, devolviendo el estado de ánimo positivo que tenían los miembros antes de que sucedieran dichos eventos. (Rodríguez et al., 2011).

Resiliencia comunitaria

Engloba las acciones colectivas que realiza toda una comunidad para volver a recuperar la funcionalidad de un pueblo o ciudad, por lo general se da este fenómeno ante la presencia de desastres naturales, los cuales habrían sido experimentado con mucho sufrimiento, dejando gran cantidad de pérdida a los pobladores; sin embargo, ellos lograrían juntar fuerzas para volver a recuperarse, a ello se le denomina como resiliencia comunitaria. (Rodríguez et al., 2011).

Resiliencia vicaria

Finalmente, uno de los tipos mencionados es la resiliencia vicaria, la cual es planteada como la adopción de la capacidad para hacer frente a una situación a partir de la ayuda de otra persona. (Rodríguez et al., 2011).

Resiliencia como elemento positivo

La resiliencia es entendida como un fenómeno de carácter psicológico dentro del cual los individuos tienen la capacidad para sobreponerse ante las adversidades. (Wagnild & Young, 1993). Su análisis da la posibilidad de decir que lograrían reestablecer la funcionalidad de su vida después de la exposición ante semejante situación; sin embargo, ello ha de ser entendido dentro de un marco de conjuntos funcionales, pues la idea de que un elemento por sí solo es el responsable de la elicitación de otro fenómeno es algo muy débil, y por lo tanto que debería de analizarse en mayor medida; por ello, se cambian los análisis para entender que papel más específico dentro de un sistema general pueden estar generando los problemas psicológicos, aunque por parte de las variables de la denominada psicología positivista, se encontraría la resiliencia, la cual en el presente estudio será tomada por su efecto modulador sobre la gratitud, dejando atrás la relación lineal que ambos pueden presentar, sino proponiendo que las características de los jóvenes que han desarrollado un alto nivel de resiliencia, les permitieron a su vez facilitar la adquisición de conductas de gratitud. (Silva, 1999; y Grotberg, 2003).

Efecto modulador es el término que se acuña cuando un elemento en el ambiente natural facilita la presencia de otro, pero no se limita, sino que da a entender que dentro de dichas condiciones habría otras condiciones particulares que finalmente facilitarían la presencia de dicho fenómeno. Por ello al encontrar que los dos supuestos se cumplen (encontrar diferencias estadísticamente significativas donde ambos grupos presentan el nivel esperado) se puede decir que el grupo con alto nivel de resiliencia tiene un efecto modulador, es decir facilita que se haya incrementado la presencia de gratitud en los jóvenes, y al mismo tiempo, el bajo nivel de resiliencia facilita que no se desarrolle la gratitud. (Grotberg, 2006).

El efecto modulador de la resiliencia sería un fenómeno poco estudiado, justamente por el déficit en el ámbito peruano a continuar empleando técnicas no apropiadas por las correlaciones bivariadas con variables más que replicadas y el uso de la técnica de regresión lineal simple, cuando no es posible en el ambiente natural aseverar que una sola variable independiente explique a otra dependiente.

La resiliencia involucraría flexibilidad cognitiva, pues como se ha entendido, aquellos sujetos que son mucho más rígidos con sus propios resultados y no muestran tolerancia ante sus propios fallos, padecerían de mayor cansancio emocional al toparse con situaciones adversas, ello indudablemente pondría su estado emocional dentro de un marco de mayor reactividad, mostrándose tendientes a la irritabilidad, explotando emocionalmente o manifestando rabia en contra de los demás. De esta forma, los sujetos se mostrarían mucho más optimistas y sólidos frente a los cambios que puede ocurrir dentro de un ambiente, teniendo apertura mental. (Peterson y Seligman, 2004).

Encontrar evidencia de que los estudiantes universitarios con alto nivel de resiliencia presentan mayor presencia de gratitud, daría a entender que dicha condición (ser resiliente) anuncia que se poseen y han desarrollado propiedades que estarían facilitando la forma como se estarían asumiendo los problemas. De esta forma los individuos que desarrollen altos niveles de resiliencia estarían mostrando una mayor estabilidad emocional, lo que facilitaría percibir en la otra persona sus aspectos positivos, los cuales incrementen la sensación de calma y seguridad dentro de su ambiente, por ello logra identificar que las actividades que estarían realizando llega a contribuirlo. Justamente los sujetos más gratos logran darse cuenta que existen benefactores, y que no lograría lo que tiene sin que haya tenido cierta ayuda de los demás, sin embargo, hay algo implícito en dicho acontecimiento, ello sería que el sujeto que se muestra agradecido es alguien resiliente, ya que el optimismo, perseverancia y confianza en sí mismo, facilita poder reconocer cuando ha recibido la ayuda de los demás. (Quispe, 2016).

Caso contrario se daría en el grupo con bajo nivel de resiliencia, quienes no solo no mostrarían la capacidad suficiente para soportar las adversidades, sino que se mostrarían mucho más motivados hacia culpar a los demás de sus fracasos, atribuyendo su falta de competencia, o hasta creyendo que su falta de éxito se debería a la conspiración o planes perjudiciales que podrían ser obra de otros individuos que solo desean su mal. La falta de resiliencia es propia de los sujetos con un sistema cognitivo rígido, el cual no se correlaciona con las evidencias objetivas que existen en el ambiente, por ello se considera que dichas situaciones entorpecerían la forma como busque adaptarse ante ellas, posibilitando mayores fracasos tanto en el área

académica, como laboral e incluso la sentimental, ello sin mencionar la mayor probabilidad que se posee para caer en el desarrollo de desórdenes emocionales o el desajuste del comportamiento psicosocial Narro (2019). Finalmente, se esperaría que con ello se priorice el análisis de la resiliencia, pues ella estaría afectando en mayor o menor medida en el desarrollo de otros elementos positivos para los individuos sociales, lo que incrementaría la ejecución de conductas pro sociales dentro de la civilización, facilitando una interacción mucho más saludable. (Rodríguez y Velásquez, 2017).

2.3. Definición conceptual de la terminología empleada

Gratitud

La gratitud es definida como un comportamiento afectivo, cognitivo y consciente que es presentada por una persona la cual fue beneficiada o benefactor, siendo manifestada a través del agradecimiento. (Alarcón, 2011).

Resiliencia

Es una cualidad propia de la personalidad que regula los malos resultados provocados por el estrés, efectos negativos de eventos adversos y fomenta la adaptabilidad. Por consiguiente, se describe a la persona como valiente y adaptable ante las adversidades de la vida. (Wagnild & Young ,1993).

Universitarios

Grupo de personas que comparte en común el encontrarse asistiendo a una institución de educación superior en la cual se encuentran desarrollando estudios referentes a la carrera profesional de su elección.

Favores

Acciones que son desarrolladas por una o varias personas para favorecer a alguien, ya sea que se encuentra envuelto en un problema o simplemente necesita

ello para alcanzar una mayor calidad de vida, es en ese sentido que cada una de esas personas va a comenzar a sentirse cada vez más apoyado por ello. (Alarcón y Caycho, 2015).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

El estudio contó con un tipo de investigación correlacional, ya que el objetivo principal de la investigación fue evaluar el grado de relación que presentaban las puntuaciones de las variables: resiliencia y gratitud en estudiantes universitarios de la carrera profesional de psicología. (Bernal, 2010).

3.1.2. Diseño de investigación

El estudio fue de diseño no experimental, ya que en ningún momento del desarrollo de la investigación se realizó la manipulación alguna de ninguna variable; así mismo, fue de corte transversal pues la recolección de los datos se utilizó en un solo momento, siendo como una especie de fotografía de las variables en su ambiente natural. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Población y muestra

La población estuvo conformada por 1312 estudiantes universitarios de la carrera profesional de psicológica en una universidad privada de Villa El Salvador, donde estarían teniendo edades comprendidas desde 17 a 24 años de edad, donde el 66.6% era de sexo femenino y el 33.4% masculino, encontrándose el 36.4% en los primeros ciclos, el 27.3% ciclos intermedios y el 36.4% ciclos finales.

Para la muestra, se empleó la fórmula para poblaciones finitas al 95% de confianza y 5% de error, obteniendo una cantidad de 374 participantes, por lo que esta fue conformada por tal cantidad de universitarios, donde el 66.6% fue de sexo femenino y el 33,4%% masculino. El muestreo fue no probabilístico de tipo por conveniencia.

Según Hernández, et al. (2014) la muestra es considerada: “un subconjunto de la población y a su vez esta es utilizada para la obtención de los datos usados en la investigación” (p.173).

De acuerdo a Arriaza (2006) no probabilístico es el tipo de muestreo que hace referencia a que todos los elementos de la población no tuvieron la posibilidad de ser seleccionados en la muestra. Y a su vez la técnica de muestreo empleada fue por conveniencia, el cual significa que los elementos fueron escogidos de acuerdo a la accesibilidad de ellos.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

Cursar la carrera de psicología

Estudiar en la universidad autónoma del Perú

Criterios de exclusión

Negarse a participar a través del consentimiento informado.

Padecer alguna enfermedad o condición que les impida resolver el protocolo

Tabla 1

Distribución de los participantes

Variable	Categoría	fi	%
Sexo	Femenino	249	66.6
	Masculino	125	33.4
Ciclo de estudio	Primeros ciclos	136	36.4
	Ciclos intermedios	102	27.3
	Ciclos finales	136	36.4
	Total	374	100.0

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación estadísticamente significativa y directa entre resiliencia y gratitud en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.

3.3.2. Hipótesis específicas

H1: Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar la gratitud y sus dimensiones en los estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador en función del sexo y ciclo de estudio.

H2: Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar la resiliencia y sus dimensiones en los estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador en función del sexo y ciclo de estudio.

H3: Existe relación estadísticamente significativa y directa entre las dimensiones de la resiliencia y las dimensiones de gratitud en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.

3.4. Variables – Operacionalización

Variable de estudio: Resiliencia

Definición conceptual

Es una cualidad propia de la personalidad que regula los malos resultados provocados por el estrés, efectos negativos de eventos adversos y fomenta la adaptabilidad. Por consiguiente, se describe a la persona como valiente y adaptable ante las adversidades de la vida (Wagnild & Young ,1993).

Definición conceptual

La gratitud es definida como un comportamiento afectivo, cognitivo y consciente que es presentada por una persona la cual fue beneficiada o benefactor, siendo manifestada a través del agradecimiento (Alarcón, 2011).

Definición operacional

- Puntuación obtenida en la Escala de gratitud de Alarcón

Variables socio demográficas

- Sexo
- Ciclo de estudio

Operacionalización de la variable

Tabla 2

Operacionalización de las variables de estudio

Variables	Dimensión	Ítems	Escala
Resiliencia	Ecuanimidad	7, 8, 11, 12	Ordinal
	Perseverancia	1, 2, 4, 14, 15, 20, 23	Ordinal
	Satisfacción personal	16, 21, 22, 25	Ordinal
	Confianza en sí mismo	6, 9, 10, 13, 17, 18, 24	Ordinal
	Sentirse bien solo	5, 3, 19	Ordinal
Gratitud	Reciprocidad	8, 9, 13, 14, 15, 20, 12, 16, 17	Ordinal
	Obligación moral	1, 2, 4, 18, 05, 03, 07	Ordinal
	Cualidad sentimental	6, 11	Ordinal

3.5. Métodos y técnicas de investigación

La investigación para la recolección de los datos empleó la técnica de la encuesta, siguiendo ello lo mencionado por Sánchez y Reyes (2015) quienes mencionaron que los estudios pueden emplear las encuestas de auto informe para obtener la percepción que tiene cada participante del estudio.

3.5.1. Procedimiento de ejecución para la recolección de datos

Para la aplicación de los datos, se procedió en un primer momento la coordinación con las autoridades correspondientes de la institución, de tal forma que se consiguieran los permisos y horarios necesarios que permitan realizar la aplicación de las pruebas, sin interrumpir eventos importantes en el aprendizaje de los estudiantes, para ello se coordinó con anticipación, una hora con cada uno de los docentes de los salones consultados. Una vez realizada la aplicación, se procedió a valorar los protocolos de medición, identificando que en ninguno de ellos faltaba responder a alguna pregunta, siendo posteriormente incluidos en la base de datos para la obtención de estadísticos.

3.6. Descripción de los instrumentos utilizados

Medición de la resiliencia

Denominación	:	Escala de resiliencia de Wagnild y Young
Autores	:	Wagnild y Young
Finalidad	:	Valorar la resiliencia en los individuos
Ámbito de aplicación	:	14 años en adelante
Administración	:	Individual y colectiva
Duración	:	15 minutos aproximadamente
Dimensiones	:	Cinco dimensiones

Para medir la resiliencia se empleó la Escala de resiliencia de Wagnild & Young (1993), con el objetivo de valorar la resiliencia en los individuos; así mismo está compuesto por 25 ítems con un formato de respuesta Likert. El mismo fue creado como un instrumento para estimar la resiliencia de adolescentes y adultos en función de las cinco dimensiones que la componen.

En el presente estudio se revisaron las propiedades psicométricas en donde el coeficiente Alfa de Cronbach a nivel general fue superior a .70 (.845), así mismo la correlación ítem–sub escala demostró que los ítems contribuyen a la confiabilidad, en cuanto a la validez se empleó el método de 10 jueces expertos en donde el coeficiente V de Aiken oscilo entre .90 a 1.00, siendo altamente significativo $p < .05$.

En el Perú, las propiedades psicométricas de la Escala de resiliencia de Wagnild & Young (1993) ha sido revisada por Castilla, Coronel, Mendoza y Barboza (2016) en estudiantes de Lima Metropolitana. Hallaron evidencias de validez al encontrar relación altamente significativa entre ítem – test ($p < .001$); así mismo la confiabilidad se determinó mediante el coeficiente alfa de cronbach ($\alpha = .898$), hallando evidencias de confiabilidad por consistencia interna. Además, Bolaños y Jara (2017), hallaron evidencias en cuanto a las propiedades psicométricas de la escala en Lima en estudiantes de secundaria, hallaron evidencias de validez de contenido al tener coeficientes con una V de Aiken de 1.00 para todos los ítems, así mismo evidencias del constructo al correlacionar ítem – test ($p < 0.001$).

Validez de contenido

Tabla 3

Validez de contenido de la Escala de resiliencia ER

Ítem	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	V Aiken	p
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001

En la tabla 3, se presentan los resultados de la validez de contenido de la Escala de resiliencia ER a través de diez jueces expertos a través de la fórmula de V de Aiken, donde se observa que los 25 ítems obtuvieron puntuaciones que las respaldan en su medición de la resiliencia ($v=1.00$; $p<.001$).

Tabla 4

Confiabilidad de la variable resiliencia

Variable		Ítems	I.C.95% [L.I. - L.S.]	α	p
Ecuanimidad	n=100	4	[.752 .778]	.766	.000
Perseverancia	n=100	7	[.734 .756]	.749	.000
Satisfacción personal	n=100	4	[.772 .793]	.782	.000
Confianza en sí mismo	n=100	7	[.769 .805]	.786	.000
Sentirse bien solo	n=100	3	[.768 .798]	.785	.000
Resiliencia	n=100	25	[.839 .868]	.851	.000

En la tabla 4, se presentan los resultados del análisis de confiabilidad de la variable resiliencia de en un grupo piloto conformado por 100 estudiantes de a través del método de consistencia interna. Se observa que el coeficiente alfa de cronbach fue superior a .70 en todas las dimensiones del instrumento.

Tabla 5

Baremos generales de la variable resiliencia

	F1	F2	F3	F4	F5	Total
Bajo	4 - 19	7 - 34	4 - 20	7 - 37	3 - 15	25 - 128
Tendencia bajo	20 - 22	35 - 39	21 - 22	38 - 40	16 - 17	141
Moderado	23	40 - 42	23 - 24	41 - 43	18	149
Tendencia alto	24 - 25	43 - 44	25 - 26	44 - 45	19	156
Alto	26 - más	45 - más	27 - más	46 - más	20 a más	5 - más

En la tabla 5, se presentan los resultados de la elaboración de los baremos de la resiliencia y sus dimensiones.

Medición de la gratitud

Denominación	:	Escala de gratitud
Autores	:	Alarcón
Finalidad	:	Percepción de la frecuencia de la conducta de gratitud
Ámbito de aplicación	:	13 años en adelante

Administración	:	Individual y colectiva
Duración	:	20 minutos aproximadamente
Dimensiones	:	Tres

Se trata de un instrumento que está conformado por 18 ítems, los cuales presentan la siguiente estructura factorial. La dimensión reciprocidad, que contaba con nueve ítems: 8, 9, 13, 14, 15, 20, 12, 16, 17. La dimensión obligación moral contó con siete ítems: 1, 2, 4, 18, 05, 03, 07. Finalmente, la dimensión cualidad sentimental contó con dos ítems: 6, 11.

Alarcón (2006) encontró en el análisis ítem-test, correlaciones altamente significativas para cada uno de los reactivos ($p < .001$), lo que indica que los ítems miden indicadores de un mismo constructo. La EFL posee alta consistencia interna, Coeficiente Alfa de Cronbach $\alpha = 0.916$; Coeficiente Spearman-Brown, longitudes iguales $r = 0.884$; y el de Guttman Split-Half $r = 0.882$. Ambas magnitudes de las correlaciones son importantes, respaldan la alta confiabilidad de la escala. La validez convergente se evaluó a través de correlaciones entre puntajes de felicidad y dimensiones del Inventario de Personalidad de Eysenck, se encontró una correlación positiva y significativa entre felicidad y extraversión ($r = .378$; $p < .01$), mientras que con neuroticismo la relación fue negativa y significativa ($r = -.450$; $p < .01$). Entre felicidad y afectos positivos la correlación fue positiva y significativa ($r = .48$; $p < .01$) y con afectos negativos fue negativa y significativa ($r = -.51$; $p < .01$). Ambos resultados estuvieron de acuerdo con los obtenidos por otros autores. La validez de constructo se estableció por Análisis Factorial, el análisis de componentes principales y la rotación ortogonal (Varímax). Se agruparon coherentemente los 27 elementos en cuatro factores independientes. El factor 1 agrupa 11 ítems, los factores 2 y 3 tienen cada uno seis ítems y el factor 4 reúne cuatro ítems; cuyos factores con altas saturaciones varían de 0.405 a 0.684.

Validez de contenido

Tabla 6

Validez de contenido de la Escala de gratitud

Ítem	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	V Aiken	p
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	,001

En la tabla 6, se presentan los resultados de la validez de contenido de la Escala de gratitud de Alarcón a través de diez jueces expertos a través de la fórmula de V de Aiken, donde se observa que los 25 ítems obtuvieron puntuaciones que las respaldan en su medición de la gratitud ($v=1.00$; $p<.001$).

Tabla 7

Confiabilidad de la variable gratitud

Variable		Ítems	I.C.95% [L.I. - L.S.]	α	p
Reciprocidad	n=100	9	[.771 .898]	.789	.000
Obligación moral	n=100	7	[.754 .779]	.768	.000
Cualidad sentimental	n=100	2	[.723 .752]	.735	.000
Gratitud	n=100	18	[.795 .832]	.825	.000

En la tabla 7, se presentan los resultados del análisis de confiabilidad de la variable gratitud de en un grupo piloto conformado por 100 estudiantes a través del método de consistencia interna. Se observa que el coeficiente alfa de cronbach fue superior a .70 en todas las dimensiones del instrumento.

Tabla 8

Baremos generales de la variable gratitud

	F1	F2	F3	Total
Bajo	9 - 38	7 - 23	2 - 3	18 - 67
Tendencia bajo	39 - 41	24 - 25	4 - 5	68 - 72
Moderado	43 - 44	24 - 27	6	73 - 76
Tendencia alto	45 - 48	28 - 29	7 - 8	77 - 80
Alto	49 - más	30 - más	9 - más	81 - más

En la tabla 8, se presentan los resultados de la elaboración de los baremos de la gratitud y sus dimensiones.

3.7. Análisis estadístico de los datos

Una vez obtenido los instrumentos calificados, se procedió a ir codificar los resultados en una base de datos del programa para ciencias sociales IBM SPSS v.24, siendo en este último donde se realizaron los análisis de frecuencias y porcentajes; así mismo, se realizó la ejecución de la prueba de Kolmogorov Smirnov para la identificación de la muestra. Finalmente se empleó la estimada *rho* de Spearman para obtener el grado de relación que presentaría tanto las puntuaciones de la resiliencia con la gratitud en los estudiantes universitarios de la carrera profesional de psicología.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE
RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo de las variables

4.1.1. Análisis de la resiliencia y sus dimensiones

Tabla 9

Estadísticos descriptivos de la resiliencia y sus dimensiones

Variable	M	DS	g1	g2	C.V. (%)
Ecuanimidad	21.16	4.732	-1.157	1.412	0.22
Perseverancia	37.53	8.075	-1.542	2.536	0.22
Satisfacción personal	21.70	4.550	-1.507	2.724	0.21
Confianza en sí mismo	38.85	7.951	-1.924	4.042	0.20
Sentirse bien solo	16.22	3.685	-1.514	2.365	0.23
Resiliencia	135.46	26.671	-1.882	3.850	0.20

En la tabla 9, se presentan los resultados de los estadísticos descriptivos de la resiliencia y sus dimensiones en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador según ciclo que estudia, donde se observa que la mayor puntuación la obtuvo confianza en sí mismo (M=38.85; DS=7.951) y la de menor puntuación fue sentirse bien solo (M= 16.22; DS=3.685).

Tabla 10

Frecuencias y porcentajes de la dimensión ecuanimidad

Niveles	fi	%
Bajo	105	28.1
Tendencia bajo	98	26.2
Moderado	46	12.3
Tendencia alto	71	19.0
Alto	54	14.4
Total	374	100.0

En la tabla 10, se presentan los resultados de las frecuencias y porcentajes de la dimensión ecuanimidad en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que el 28.1% fue bajo, el 26.2% tendencia bajo, el 12.3% moderado, el 19.0% tendencia alto y el 14.4% alto.

Tabla 11

Frecuencias y porcentajes de la dimensión perseverancia

Niveles	fi	%
Bajo	96	25.7
Tendencia bajo	96	25.7
Moderado	77	20.6
Tendencia alto	54	14.4
Alto	51	13.6
Total	374	100.0

En la tabla 11, se presentan los resultados de las frecuencias y porcentajes de la dimensión perseverancia en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que el 25.7% fue bajo, el 25.7% tendencia bajo, el 20.6% moderado, el 14.4% tendencia alto y el 13.6% alto.

Tabla 12

Frecuencias y porcentajes de la dimensión satisfacción personal

Niveles	fi	%
Bajo	104	27.8
Tendencia bajo	78	20.9
Moderado	94	25.1
Tendencia alto	66	17.6
Alto	32	8.6
Total	374	100.0

En la tabla 12, se presentan los resultados de las frecuencias y porcentajes de la dimensión satisfacción personal en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que el 27.8% fue bajo, el 20.9% tendencia bajo, el 25.1% moderado, el 17.6% tendencia alto y el 8.6% alto.

Tabla 13

Frecuencias y porcentajes de la dimensión confianza en sí mismo

Niveles	fi	%
Bajo	106	28.3
Tendencia bajo	68	18.2
Moderado	101	27.0
Tendencia alto	59	15.8
Alto	40	10.7
Total	374	100.0

En la tabla 13, se presentan los resultados de las frecuencias y porcentajes de la dimensión confianza en sí mismo. Se observa que el 28.3% fue bajo, el 18.2% tendencia bajo, el 27.0% moderado, el 15.8% tendencia alto y el 10.7% alto.

Tabla 14

Frecuencias y porcentajes de la dimensión sentirse bien solo

Niveles	fi	%
Bajo	116	31.0
Tendencia bajo	82	21.9
Moderado	77	20.6
Tendencia alto	58	15.5
Alto	41	11.0
Total	374	100.0

En la tabla 14, se presentan los resultados de las frecuencias y porcentajes de la dimensión sentirse bien solo en los estudiantes de la carrera de psicología de una

universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que el 31.0% fue bajo, el 21.9% tendencia bajo, el 20.6% moderado, el 15.5% tendencia alto y el 11.0% alto.

Tabla 15

Frecuencias y porcentajes de la resiliencia (general)

Niveles	fi	%
Bajo	95	25.4
Tendencia bajo	81	21.7
Moderado	71	19.0
Tendencia alto	72	19.3
Alto	55	14.7
Total	374	100.0

En la tabla 15, se presentan los resultados de las frecuencias y porcentajes de la resiliencia (general) en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que el 25.4% fue bajo, el 21.7% tendencia bajo, el 19.0% moderado, el 19.3% tendencia alto y el 14.7% alto.

Tabla 16

Prueba de normalidad de la resiliencia y sus dimensiones

Variable	N	K - S	p
Ecuanimidad	374	.145	.000
Perseverancia	374	.150	.000
Satisfacción personal	374	.165	.000
Confianza en sí mismo	374	.195	.000
Sentirse bien solo	374	.175	.000
Resiliencia	374	.154	.000

En la tabla 16, se presentan los resultados de la prueba de normalidad de la resiliencia y sus dimensiones en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que las puntuaciones no siguen una curva teóricamente denominada como normal, por ello se trataría de una distribución esencialmente no normal.

Tabla 17

Comparación de la resiliencia y sus dimensiones en función del sexo

Variable	Sexo	N	Rango promedio	U	Z	p
Ecuanimidad	Femenino	248	188.27	15184.000	-.323	.747
	Masculino	125	184.47			
Perseverancia	Femenino	248	189.09	14981.000	-.529	.597
	Masculino	125	182.85			
Satisfacción personal	Femenino	248	188.38	15158.500	-.349	.727
	Masculino	125	184.27			
Confianza en sí mismo	Femenino	248	190.86	14542.000	-.977	.329
	Masculino	125	179.34			
Sentirse bien solo	Femenino	248	196.76	13079.000	-2.484	.013
	Masculino	125	167.63			
Resiliencia	Femenino	248	190.95	14520.000	-.997	.319
	Masculino	125	179.16			

En la tabla 17, se presentan los resultados de la comparación de la resiliencia y sus dimensiones en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que en la dimensión sentirse bien solo existen diferencias estadísticamente significativas, pero no se halló en la dimensión ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y confianza en sí mismo. Finalmente, a nivel general de la resiliencia no se encontró diferencias estadísticamente significativas en función del sexo.

Tabla 18

Comparación de la resiliencia y sus dimensiones en función del ciclo

Variable	Ciclo	N	Rango promedio	H	gl	p
Ecuanimidad	Primeros ciclos	136	187.34	.927	2	.629
	Ciclos intermedios	102	179.83			
	Ciclos finales	136	193.42			
Perseverancia	Primeros ciclos	136	197.79	2.053	2	.358
	Ciclos intermedios	102	184.33			
	Ciclos finales	136	179.59			
Satisfacción personal	Primeros ciclos	136	186.04	.063	2	.969
	Ciclos intermedios	102	187.08			
	Ciclos finales	136	189.27			
Confianza en sí mismo	Primeros ciclos	136	188.64	.646	2	.724
	Ciclos intermedios	102	180.48			
	Ciclos finales	136	191.63			
Sentirse bien solo	Primeros ciclos	136	197.97	2.165	2	.339
	Ciclos intermedios	102	178.64			
	Ciclos finales	136	183.68			
Resiliencia	Primeros ciclos	136	192.03	.398	2	.819
	Ciclos intermedios	102	183.68			
	Ciclos finales	136	185.84			

En la tabla 18, se presentan los resultados de la comparación de la resiliencia y sus dimensiones en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador en función del ciclo. Se observa que no se encontró diferencias estadísticamente significativas en la dimensión ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal, confianza en sí mismo y sentirse bien solo. Finalmente, a nivel general de la resiliencia no se encontró diferencias estadísticamente significativas en función del ciclo.

4.1.2. Análisis de la gratitud y sus dimensiones

Tabla 19

Estadísticos descriptivos de la gratitud y sus dimensiones

Variable	M	DS	g ₁	g ₂	C.V.(%)
Reciprocidad	40.70	7.624	-1.726	3.876	0.19
Obligación moral	24.60	4.470	-1.622	2.952	0.18
Cualidad sentimental	5.31	2.400	.314	-.848	0.45
Gratitud	70.61	11.856	-1.793	4.185	0.17

En la tabla 19, se presentan los resultados de los estadísticos descriptivos de la gratitud y sus dimensiones en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador según ciclo que estudia, donde se observa que la mayor puntuación la obtuvo reciprocidad (M=40.70; DS=7.624) y la de menor puntuación fue cualidad sentimental (M= 5.31; DS=2.400).

Tabla 20

Frecuencias y porcentajes de la dimensión reciprocidad

Niveles	fi	%
Bajo	97	25.9
Tendencia bajo	76	20.3
Moderado	85	22.7
Tendencia alto	78	20.9
Alto	38	10.2
Total	374	100.0

En la tabla 20, se presentan los resultados de las frecuencias y porcentajes de la dimensión reciprocidad en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que el 25.9% fue bajo, el 20.3% tendencia bajo, el 22.7% moderado, el 20.9% tendencia alto y el 10.2% alto.

Tabla 21

Frecuencias y porcentajes de la dimensión obligación moral

Niveles	fi	%
Bajo	107	28.6
Tendencia bajo	80	21.4
Moderado	93	24.9
Tendencia alto	68	18.2
Alto	26	7.0
Total	374	100.0

En la tabla 21, se presentan los resultados de las frecuencias y porcentajes de la dimensión obligación moral en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que el 28.6% fue bajo, el 21.4% tendencia bajo, el 24.9% moderado, el 18.2% tendencia alto y el 7.0% alto.

Tabla 22

Frecuencias y porcentajes de la cualidad sentimental

Niveles	fi	%
Bajo	94	25.1
Tendencia bajo	109	29.1
Moderado	64	17.1
Tendencia alto	62	16.6
Alto	45	12.0
Total	374	100.0

En la tabla 22, se presentan los resultados de las frecuencias y porcentajes de la dimensión cualidad sentimental en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que el 25.1% fue bajo, el 29.1% tendencia bajo, el 17.1% moderado, el 16.6% tendencia alto y el 12.0% alto.

Tabla 23

Frecuencias y porcentajes de gratitud (general)

Niveles	fi	%
Bajo	99	26.5
Tendencia bajo	82	21.9
Moderado	74	19.8
Tendencia alto	72	19.3
Alto	47	12.6
Total	374	100.0

En la tabla 23, se presentan los resultados de las frecuencias y porcentajes de la gratitud en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que el 26.5% fue bajo, el 31.9% tendencia bajo, el 19.8% moderado, el 19.3% tendencia alto y el 12.6% alto.

Tabla 24

Prueba de normalidad de la gratitud y sus dimensiones

Variable	N	K - S	p
Reciprocidad	374	.152	.000
Obligación moral	374	.175	.000
Cualidad sentimental	374	.122	.000
Gratitud	374	.156	.000

En la tabla 24, se presentan los resultados de la prueba de normalidad de la gratitud y sus dimensiones en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que las puntuaciones no siguen una curva teóricamente denominada como normal, por ello se trataría de una distribución esencialmente no normal.

Tabla 25

Comparación de la gratitud y sus dimensiones en función del sexo

Variable	Sexo	N	Rango promedio	U	Z	p
Reciprocidad	Femenino	248	190.23	14698.000	-0.817	.414
	Masculino	125	180.58			
Obligación moral	Femenino	248	194.33	13682.000	-1.858	.063
	Masculino	125	172.46			
Cualidad sentimental	Femenino	248	176.31	12848.000	-2.723	.006
	Masculino	125	208.22			
Gratitud	Femenino	248	188.91	15025.500	-.483	.629
	Masculino	125	183.20			

En la tabla 25, se presentan los resultados de la comparación de la gratitud y sus dimensiones en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador en función del sexo. Se observa que se encontró diferencias estadísticamente significativas en la dimensión cualidad, pero no se encontró en la dimensión reciprocidad y en obligación moral. Finalmente, no se encontró diferencias estadísticamente significativas a nivel general de la gratitud en función del sexo.

Tabla 26

Comparación de la gratitud y sus dimensiones en función del ciclo

Variable	Ciclo	N	Rango promedio	H	gl	p
Reciprocidad	Primeros ciclos	136	193.91	1.238	2	.538
	Ciclos intermedios	102	189.46			
	Ciclos finales	136	179.62			
Obligación moral	Primeros ciclos	136	199.74	3.489	2	.175
	Ciclos intermedios	102	173.66			
	Ciclos finales	136	185.64			
Cualidad sentimental	Primeros ciclos	136	172.93	4.427	2	.109
	Ciclos intermedios	102	201.34			
	Ciclos finales	136	191.68			
Gratitud	Primeros ciclos	136	192.60	.685	2	.710
	Ciclos intermedios	102	188.29			
	Ciclos finales	136	181.81			

En la tabla 26, se presentan los resultados de la comparación de la gratitud y sus dimensiones en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador en función del ciclo. Se observa que no se encontró diferencias estadísticamente significativas en la dimensión reciprocidad, obligación moral y cualidad sentimental. Finalmente, no se encontró diferencias estadísticamente significativas a nivel general de la gratitud en función del ciclo.

4.2. Análisis de correlación

Tabla 27

Relación entre la resiliencia y gratitud

Variable	Gratitud
	r_s
Resiliencia	.474
	p
	.000
	N
	374

En la tabla 27, se presentan los resultados del análisis de relación entre la resiliencia y la gratitud en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que se encontró una relación estadísticamente significativa y directa entre las puntuaciones de la resiliencia y las de gratitud, con lo cual aquellos estudiantes que puntuaron mayor resiliencia, obtuvieron una mayor gratitud.

Tabla 28

Relación entre las dimensiones de la resiliencia y las dimensiones de la gratitud

Dimensiones		Reciprocidad	Obligación moral	Cualidad sentimental
Ecuanimidad	r _s	,424	,410	.018
	p	.000	.000	.726
	n	374	374	374
Perseverancia	r _s	,435	,416	.060
	p	.000	.000	.247
	n	374	374	374
Satisfacción personal	r _s	,385	,317	.020
	p	.000	.000	.695
	n	374	374	374
Confianza en sí mismo	r _s	,465	,455	,121
	p	.000	.000	.020
	n	374	374	374
Sentirse bien solo	r _s	,404	,408	,105
	p	.000	.000	.043
	n	374	374	374

En la tabla 28, se presentan los resultados del análisis de relación entre las dimensiones de la resiliencia y las dimensiones de la gratitud en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. Se observa que se encontró una relación estadísticamente significativa y directa entre las

puntuaciones de las dimensiones de la resiliencia y las dimensiones de la gratitud, exceptuando la dimensión cualidad sentimental.

CAPÍTULO V
DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

La investigación parte del interés por buscar evidencias con respecto a la relación entre la resiliencia y la gratitud, pues se observó que la primera variable presenta una gran cantidad de elementos positivos para los universitarios, posibilitándoles manejar de forma adaptativa el afrontamiento de ciertas actividades, de igual forma, ellos se encontrarían más beneficiados por este tipo de situaciones; además, también se observó que la gratitud a pesar de ser una variable necesaria para obtener una mejor sociedad había sido poco estudiada, es por ello que la investigación tuvo como objetivo establecer la relación entre resiliencia y gratitud en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador, cuyos resultados fueron analizados.

En la investigación se encontró que había relación estadísticamente significativa y positiva entre la resiliencia y la gratitud, siendo en este caso donde se llegaría a comprender que los estudiantes universitarios que mayor percepción de capacidad para afrontar adversidades tengan, mayor sería la manifestación de gratitud que ellos van a terminar demostrando ($r_s=.474$; $p<.001$). Siendo estos datos apoyados por Aquino (2016) donde se encontraría que los estudiantes universitarios con mayor resiliencia logran adaptarse mejor a la vida universitaria, probablemente porque se muestran de forma agradecida y comprensiva con sus compañeros, posibilitando que se consigan forjar relaciones sólidas que van a darle la percepción de pertenencia a ese lugar. Así mismo, Castro y Lujan (2018) encontrarían que hay una relación entre depresión y resiliencia, donde los estudiantes con menor resiliencia ven el mundo como un lugar negativo y de forma pesimista, lo que podría cambiar en el caso de que se muestren agradecidos con el círculo de amigos ante el cual se encuentran y de esa forma consigan alcanzar un mayor desarrollo personal, así como reducir esa experiencia emocional de tristeza encontrarían que los estudiantes de la carrera de psicología en Lima que más tenían prácticas religiosas eran quienes mayor resiliencia presentaban, probablemente porque dentro de estas situaciones se trataría de ellos que a través de la filosofía de la religión eran agradecidos con el próximo y ello le daba mayor fortaleza para superar sus adversidades. (Guevara et al.,2018). Además, Barja (2016) daría evidencia de lo importante es llevarse bien con el entorno social, pues encontraría diferencias estadísticamente significativas en su estudio donde los

estudiantes que no habrían sufrido bullying eran quienes mayor percepción de resiliencia presentaban en comparación de los que si la habrían sufrido.

La investigación planteada encontró evidencia de la relación entre la resiliencia y la gratitud en una muestra de estudiantes universitarios, quienes se encontraban cursando la carrera profesional de psicológica, lo cual estaría indicando una tendencia directamente proporcional y de esa forma se comprendería que en el momento de la evaluación, aquellos estudiantes con mayor presencia de resiliencia se encontraban sintiendo una mayor presencia de gratitud en sus actividades, por ello estarían mostrando también esa reciprocidad necesaria para entender que cuando otra persona les hace un favor o les ayuda de alguna forma, ellos han de retribuir esto, pues es una acción altamente positiva y al mismo tiempo ha representado un gran esfuerzo por parte del otro individuo, es decir que estaría concibiendo que si no retribuye ese tipo de acciones, el otro sujeto podría verse desanimado en su intención por continuar dando favores a los demás y ello podría facilitar a que se adopte una postura mucho más hostil en la sociedad. Ello representa algo positivo pues los universitarios que tienen una mejor respuesta y flexibilidad ante las situaciones adversas a las que se enfrenten se encontrarían manejando un pensamiento positivo, como es aquel donde sienten que deben de retribuir los favores dados. Como lo mencionó Wagnild & Young (1993) los sujetos con mayor presencia de resiliencia tendrían mayores probabilidades de reestablecer el equilibrio en su vida, través haber atravesado por situaciones adversas y estarían consiguiendo reinterpretar esos sucesos, considerando los aspectos positivos y el aprendizaje que tendrían de dicha experiencia.

5.2. Conclusiones

Con respecto al objetivo general, se halló que existe una relación estadísticamente significativa y directa entre la resiliencia y la gratitud, es decir que aquellos universitarios con mayor resiliencia tenían una mayor gratitud.

De acuerdo al primer objetivo específico, se encontró que la mayor cantidad de los estudiantes universitarios tienen una mala percepción de su propia capacidad para afrontar las adversidades, siendo en cada uno de estos casos donde ellos verían que tienen dificultades para tener confianza en sí mismos.

Con respecto al segundo objetivo específico, se encontró que la mayor proporción de los estudiantes universitarios no tienen una inclinación hacia ser agradecidos o mostrar gratitud hacia las personas que en algún momento le han dado alguna especie de favor.

Con respecto a tercer objetivo específico, se halló diferencias estadísticamente significativas en la dimensión sentirse bien solo, donde el sexo femenino tuvo mayor puntuación; sin embargo, no se encontró diferencias estadísticamente significativas en función del ciclo.

Con respecto a cuarto objetivo específico, se halló diferencias estadísticamente significativas en la dimensión cualidad sentimental, donde el sexo masculino tuvo mayor puntuación; sin embargo, no se encontró diferencias estadísticamente significativas en función del ciclo.

Con respecto al quinto objetivo específico, se halló que existe una relación estadísticamente significativa y directa entre las dimensiones reciprocidad u obligación moral de la resiliencia y las dimensiones de la gratitud; sin embargo, no se relacionó con la dimensión cualidad sentimental.

5.3. Recomendaciones

Ejecutar talleres en los cuales se les brinde la posibilidad a los estudiantes universitarios de mejorar sus muestras de gratitud a quienes de alguna manera han hecho un esfuerzo para darles la oportunidad de conseguir algo que desean en sus estudios, sobre todo a los estudiantes que han obtenido un nivel bajo en ello.

La resiliencia es aquella percepción donde los estudiantes se sienten capaces de afrontar las adversidades, lamentablemente muchos de ellos no estarían presentando dichas características y estarían mostrando problemas en torno a la confianza en sí mismos, siendo ellos los que deben de recibir los talleres de resiliencia para que sean más fuertes.

De igual manera, priorizar en los estudiantes de sexo femenino los programas que busquen incrementar el nivel de gratitud, pues en el análisis de comparación se encontró que eran los varones los que obtuvieron una mayor puntuación en torno a la gratitud.

Finalmente, se recomienda replicar la investigación, tanto en otras carreras como en otras universidades, para darle mayor respaldo en cuanto a las evidencias de la relación entre la resiliencia y la gratitud en los universitarios de la zona sur de Lima.

REFERENCIAS

- Abbad-Aponte, K. (2018). *Resiliencia e ideación suicida en adolescentes de 4to y 5to de secundaria en instituciones educativas públicas del distrito de Comas* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Alarcón, R. y Caycho, T. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. *Revista Psychologia: Avances de La Disciplina*, 9 (1), 59–69.
- Alarcón, R. (2003). Hallazgos y reflexiones sobre la psicología de la felicidad. *Revista Teoría e Investigación en Psicología*, 11(1), 159-176.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99–106.
- Alarcón, R. (2011). *Ensayos sobre Psicología Contemporánea*. Lima. *Revista Universitas Psychologica*, 12(2), 631-633.
- Alarcón, R. (2014). Construcción y Valores Psicométricos de una Escala Para Medir la Gratitud. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(2), 1520–1534.
- Aquino, J. (2016). *Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en becarios* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Arriaza, M. (2006). *Guía práctica de análisis de datos*. Córdoba, España: Junta de Andalucía-IFAPA.
- Auné, S., Attorresi, H. y Abal, F. (2019). Propiedades psicométricas de la versión argentina de la Escala de gratitud de Alarcón. Versión Argentina de la Escala de Gratitud de Alarcón. *Revista Psicogente* 22(41), 1-21.
- Barja, A. (2016). *Resiliencia en estudiantes de secundaria víctimas y no víctimas de bullying de dos instituciones educativas de san juan de Lurigancho*. Lima (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.

- Barragán, A. (2012). Psicología positiva y humanismo: premisas básicas y coincidencias en los conceptos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1512–1529.
- Bartlett, M. & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior. Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319–325.
- Bernabé, G. (2012). *La gratitud como actitud existencial: Papel predictivo de la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida* (Tesis Doctoral). Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir", Valencia, España.
- Bernabé, G. (2014). *Psicología de la Gratitud. Integración de la Psicología Positiva y Humanista*. La laguna: Editorial Latina.
- Bernabé, G., García, J. y Gallego, J. (2014). Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: El cuestionario de gratitud-20 ítems (G-20). *Revista Anales de Psicología*, 30(1), 278–286.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: Editorial Pearson Educación.
- Blumenfeld, W. (1962). *Los fundamentos de la ética y el principio generalizado de gratitud*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Bolaños, V. y Jara, J. (2016). *Clima Social Familiar y Resiliencia en los estudiantes del segundo al quinto año del nivel secundario de la Institución Educativa Aplicación* (tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/582>
- Bono, G. y McCullough, M. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Revista Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 147–158.

- Caldera, J., Aceves, B. y Reynoso, O. (2016) Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Revista Psicogente*, 19(36), 227-239.
- Castro, C. y Lujan, L. (2018). *Sintomatología depresiva y resiliencia en estudiantes de educación primaria de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Universidad Femenina Sagrado Corazón, Lima, Perú.
- Caycho, T. (2011). El concepto de gratitud desde una perspectiva psicológica. *Revista Psicológica Trujillo*, 13(1), 105–112.
- Chen, L. y Kee, Y. (2008). Gratitude and adolescent athletes' well-being. *Revista Social Indicators Research*, 89(2), 361-373.
- Compte, A. (1996). *Pequeño tratado de las grandes virtudes*. Madrid: Editorial Espasa.
- De Andrade, M. y Da Cruz, S. (2011). Resiliencia familiar: nuevas perspectivas en la promoción y prevención en salud. *Revista Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 7(1), 43–55.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Revista Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Domínguez, F. (2018). *Resiliencia en adolescentes infractores del servicio de orientación a la adolescente del poder Judicial Huánuco* (Tesis de pregrado). Universidad nacional Hermilio Valdizan, Perú.
- Dumont, E., García, A. y Feliz, F. (2018). Resiliencia en Estudiantes Universitarios. *Revista Arbitrada Multidisciplinaria de Ciencias de la Salud y Vida*, 2(4), 43-78.
- Emmons, R. A. (2008). Gratitude, subjective well-being, and the brain. *Revista American Psychological Association*, pp. 469–489. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2008-00541-023>

- Emmons, R. y McCullough, M. (2003). *The psychology of gratitude*. New York: Editorial Oxford University Press.
- Emmons, R. y Sheldon, C. (2002). *Gratitude and the science of positive psychology*. London: Editorial Oxford University Press.
- Fergus, S. y Zimmerman, A. (2005). *Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk*. *Annual Review of Public Health*, 26 (1), 1-26.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and Justice. *Revista The University of Chicago*, 109 (1), 119-153.
- Forés, A. y Grané, J. (2012). *La resiliencia en entornos socioeducativos*. España: Narcea, S.A. De Ediciones.
- Fredrickson, B. (2009). *Vida positiva*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Revista Psychiatry*, 56, 127-136.
- Guevara, V. López, E. y Quinteros, D. (2018). Religiosidad y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Este. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(2), 26-31.
- Gómez, E. y Kotliarenco, M. (2010). Resiliencia familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 19(2), 103-131.
- Granda, J. y Llobet, V. (2008). Las Políticas Sociales para la adolescencia y los procesos de ampliación de derechos.

- Grotberg, E. (1996). *Guía de promoción de la resiliencia en los niños para fortalecer el espíritu humano*. Fundación Bernard Van Leer. Recuperado de <https://www.aacademica.org/valeria.llobet/89.pdf>
- Grotberg, H. (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity (Resiliencia para hoy: ganando fuerza desde la adversidad)*. Estados Unidos: Editorial Greenwood Publishing Group.
- Grotberg, E. (2006). *La Resiliencia en el mundo de hoy: Cómo superar las adversidades*. Barcelona, España: Gedisa.
- Hernández, S. Fernández, C y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Editorial Mc Graw-Hill.
- Huamán, J. y Jáuregui, H. (2015). *Relación entre el nivel de resiliencia e ideación suicida en jóvenes universitarios de la universidad nacional de Cajamarca* (Tesis de pregrado). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Perú.
- Huanay, M. (2019). *Resiliencia y Estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano* (Tesis de pregrado). Universidad continental. Huancayo, Perú.
- Huaroto-Landeo, F. (2018). Nivel de resiliencia en estudiantes residentes de una universidad privada de Lima metropolitana. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 7(2), 43-55.
- Kalbermatter, M. (2006). *Resiliente: Se nace, se hace, se rehace*. Argentina: Editorial Brujas.
- León, S. (2017). *Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima Este* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión. Lima, Perú.

- Llobet, V. (2005). *La promoción de resiliencia en niños y adolescentes. Entre la vulnerabilidad y la exclusión: herramientas para la transformación*. Argentina: Ediciones Novedades educativas.
- López, E. y Guevara, V. (2015). *Religiosidad y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Este*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Lopez, M. y Ccapa, S. (2015). *Satisfacción del usuario externo del servicio de odontología del Centro de Salud Churcampa de Huancavelica 2015* (Tesis de maestría). Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/6836/Sangay_CS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- López, Y., Martínez, S., Zamora, Y., Velasco, A. y Zúñiga, R. (2013). Factores de resiliencia en estudiantes de carreras pedagógicas de una universidad estatal de la región de Valparaíso. *Revista de Psicología*, 5(3), 76-89.
- Majul, E., Casari, L. y Lambiase, S. (2013). Resiliencia. Una experiencia con adolescentes de distrito contexto histórico. *Revista electrónica de psicología*, 1(1), 19–40.
- Manciaux, M. (2004). *Conclusiones y perspectivas. El realismo de la esperanza, Testimonios de experiencias profesionales en torno a la resiliencia (pp.225-233)*. Barcelona: Editorial Gedisa, S.A.
- McCullough, M., Kilpatrick, S., Emmons, R. y Larson, D. (2001). Is Gratitude a Moral Affect?. *Revista Psychological Bulletin*, 127(2), 249–266.
- Melillo, A. y Suarez, N. (2001). *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*. Argentina: Editorial Paidós.
- Mendoza-Canicela, L. (2018). *Efecto del programa Del déficit a la fortaleza sobre la resiliencia en niños de 6to grado de primaria víctimas de violencia familiar en la*

- Institución Educativa Franz Tamayo Solares- Comas* (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Perú.
- Meza, C. (2019). *Niveles de resiliencia en mujeres atendidas en los centros de emergencia mujer de las provincias de Huancayo y Satipo* (Tesis de pregrado). Universidad continental. Huancayo, Perú.
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M., Suárez, E., Infante, F. y Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Estados Unidos: OMS.
- Narro, W. (2019). *Estudios de crianza y desajuste del comportamiento psicosocial en adolescentes de una institución educativa de Villa el Salvador*. (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Nowak, M. y Roch, S. (2007). Upstream reciprocity and the evolution of gratitude. *Proceedings of the Royal Society of London. Revista Biological Sciences*, 2(74), 605–609.
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). *Salud mental del adolescente*. WHO. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S. y Nakaya, M. (2003). Construir la validez de la escala de resiliencia adolescente. *Revista de Informes Psicologicos*, ISSN: 1558-691X. Recuperado de <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2466/pr0.2003.93.3f.1217>
- Palacios-Rojas, E. (2018). *Resiliencia en estudiantes de primaria de una Institución Educativa de Lima Este* (Tesis de pregrado). Universidad nacional Federico Villarreal, Lima, Perú.
- Panez, R., Silva, G. y Silva, M. (2000). Resiliencia en el ande: Cultura Recreacional Andina. *Revista de Psicología*, 19(2), 336-337.

- Peterson, C. y Seligman, M. (2004). *Open Mindedness. Judgment, Critical Thinking. En C. Peterson y M.E.P. Seligman (Eds.): Character strengths and virtues a handbook and classification (pp. 143–159)*. Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press.
- Quispe, I. (2016). *Habilidades sociales y resiliencia en internos del Establecimiento Penitenciario de Lurigancho* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Ravens-Sieberer, U. & Bullinger, M. (1998). Assessing health-related quality of life in chronically ill children with the German KINDL: first psychometric and content analytical results. *Qual Life Res*, 7, 399–407. Recuperado de <https://doi.org/10.1023/A:1008853819715>
- Restrepo, C., Vinaccia, S. y Quiceno, J. (2013). Resiliencia y depresión: un estudio exploratorio desde la calidad de vida en la adolescencia. *Revista Suma Psicológica*, 18(2), 41–48.
- Rodríguez, C. y Velásquez, D. (2017). *Capacidad de resiliencia adolescente en estudiantes de 12 a 16 años. Cuenca-Ecuador* (Tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Ecuador.
- Rodríguez, M., Fernández, M., Pérez, M., y Noriega, R. (2011). Espiritualidad variable asociada a la resiliencia. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 11(2), 24-49.
- Sánchez, H. & Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Editorial Bussines Suport.
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. *Revista American Psychologist*, 126-127.

- Seligman, M., Steen, T., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *Revista American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- Silva, G. (1999). *Resiliencia y violencia política en niños*. Argentina: Colección Salud Comunitaria.
- Tarazona-Meza, A., Zambrano-Aguay, M., Ormaza-Cevallos, M. y Rezabala-Zambrano, P. (2018). Estimación de la resiliencia en los estudiantes universitarios. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*.
- Vanistendael, S. (2010). *Derechos del niño y resiliencia*. Bruselas: Cuadernos de la BICE.
- Yaría, J. (2005). *Drogas, escuela, familia y prevención*. Editorial Bonum, Buenos Aires, Argentina.
- Yataco, J. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una universidad privada de Lima Sur*. (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Wagnild, G. Y Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Revista Journal of Nursing Measurement*. 1(2). 165 – 177.
- Watkins, P. (2004). *Gratitude and subjective wellbeing*. New York: Oxford University Press.
- Wolin, S. y Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: how survivors of troubled families rise above adversity*. USA: Vilard.

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
<p>¿Cuál es la relación entre resiliencia y gratitud en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Establecer la relación entre resiliencia y gratitud en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar los niveles de gratitud y sus dimensiones en los estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.</p> <p>Identificar los niveles de resiliencia y sus dimensiones en los estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.</p> <p>Analizar las diferencias al comparar la gratitud y sus dimensiones en los estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador en función del sexo y ciclo de estudio.</p> <p>Analizar las diferencias al comparar la resiliencia y sus dimensiones en los estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador en función del sexo y ciclo de estudio.</p> <p>Establecer la relación entre las dimensiones de la resiliencia y las dimensiones de gratitud en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>H1: Existe relación estadísticamente significativa y directa entre resiliencia y gratitud en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>H1: Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar la gratitud y sus dimensiones en los estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador en función del sexo y ciclo de estudio.</p> <p>H2: Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar la resiliencia y sus dimensiones en los estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador en función del sexo y ciclo de estudio.</p> <p>H3: Existe relación estadísticamente significativa y directa entre las dimensiones de la resiliencia y las dimensiones de gratitud en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>El estudio contó con un tipo de investigación correlacional, ya que el objetivo principal de la investigación fue evaluar el grado de relación que presentaban las puntuaciones de las variables: resiliencia y gratitud en estudiantes universitarios de la carrera profesional de psicología (Bernal, 2010).</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>El estudio fue de diseño no experimental, ya que en ningún momento del desarrollo de la investigación se realizó la manipulación alguna de ninguna variable; así mismo, fue de corte transversal pues la recolección de los datos se utilizó en un solo momento, siendo como una especie de fotografía de las variables en su ambiente natural (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).</p>

ANEXO 2: INSTRUMENTO 01
ESCALA DE GRATITUD DE LIMA

Instrucciones:

Marque su respuesta con X. no hay respuestas buenas ni malas.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
(TD)	(D)	(¿)	(A)	(TA)

		(TD)	(D)	(¿)	(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 porque 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 ayudo 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 3: INSTRUMENTO 02
ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG (ER)

Wagnild y Young (1993)

Edad:..... Sexo: (M) (F) Institución educativa: _____

Año de estudio: _____ Turno: _____ Tiene enamorado/a: Si () No ()

Vive con: Ambos padres SI () NO () Solo madre SI () NO () Solo padre SI () No ()
Otros Si () No ()

Recibió atención psicológica en el pasado SI () NO ()

Instrucciones

A continuación se les presentará una serie de frases a las cuales usted responderá. No existen respuestas correctas ni incorrectas; estas tan solo nos permitirán conocer su opinión personal sobre sí mismo(a).

Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	Algo de acuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo
TD	D	AD	¿?	AA	A	TA

N°	ITEMS	TD	D	AD	¿?	AA	A	TA
1	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.							
2	Dependo más de mí mismo que de otras personas.							
3	Me mantengo interesado en las cosas.							
4	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.							

5	Puedo estar solo si tengo que hacerlo.							
6	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.							
7	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.							
8	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.							
9	Mi vida tiene significado.							
10	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.							
11	Cuando planeo algo lo realizo.							
12	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.							
13	Generalmente puedo ver una situación en varias maneras.							
14	Soy amigo de mí mismo.							
15	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.							
16	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.							
17	Tomo las cosas una por una.							
18	Usualmente veo las cosas a largo plazo.							
19	Tengo autodisciplina.							
20	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
21	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.							
22	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.							
23	Soy decidido (a).							
24	Por lo general, encuentro algo en que reírme.							

25	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar							
----	---	--	--	--	--	--	--	--