



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

FELICIDAD Y GRATITUD EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA DE LIMA SUR, 2024

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

**AUTOR**

CARLOS ERNESTO OLAYBEL HANCCARI (ORCID: 0000-0003-2760-9839)

**ASESOR**

DR. JUAN CARLOS BAÑOS RAMOS (ORCID: 0000-0002-8683-6620)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DE PROGRAMA**

BIENESTAR PSICOLÓGICO

**LÍNEA DE ACCIÓN RSU**

SALUD Y BIENESTAR

**LIMA, PERÚ, OCTUBRE DE 2024**



**CC BY-NC-ND**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

*Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, sólo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.*

## Referencia bibliográfica

Olaybel Hancari, C. E. (2024). *Felicidad y gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur, 2024* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

## HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Carlos Ernesto Olaybel Hancari
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	77673129
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0003-2760-9839">https://orcid.org/0000-0003-2760-9839</a>
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Juan Carlos Baños Ramos
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40139812
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-8683-6620">https://orcid.org/0000-0002-8683-6620</a>
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Norma Beatriz Fajardo Palacios
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08824056
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Marcela Doris Quispe Ledesma
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09458665
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Felicidad y gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur, 2024
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado.
Línea de investigación del Programa	Bienestar psicológico
URL de disciplinas OCDE	<a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00</a>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA  
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la ciudad de Lima, el jurado de sustentación de tesis conformado por: la DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como presidenta, la DRA. NORMA BEATRIZ FAJARDO PALACIOS como secretaria y la MAG. MARCELA DORIS QUISPE LEDESMA como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:


**FELICIDAD Y GRATITUD EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA DE LIMA SUR, 2024**

Presentado por el bachiller:

**CARLOS ERNESTO OLAYBEL HANCCARI**

Para obtener el **Título Profesional Licenciado en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado-Bueno** con una calificación de **QUINCE (15)**.

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 23 de octubre del 2024.




---

**PRESIDENTA**  
DRA. SILVANA GRACIELA  
VARELA GUEVARA



---

**SECRETARIA**  
MG. NORMA BEATRIZ  
FAJARDO PALACIOS



---

**VOCAL**  
MG. MARCELA DORIS  
QUISPE LEDESMA

## ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Juan Carlos Baños Ramos docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesor de la tesis titulada:

Felicidad y gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur, 2024

Del bachiller Carlos Ernesto Olaybel Hancari, constato que la tesis tiene un índice de similitud de 18% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 20 de Diciembre de 2024



Juan Carlos Baños Ramos

DNI: 40139812

## **DEDICATORIA**

En nombre de mis padres por su apoyo incondicional y también de ti, estés donde estés.

### **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco profundamente a la institución educativa que amablemente me otorgó la autorización para realizar la evaluación de sus estudiantes. Su apoyo fue crucial para que este estudio pudiera llevarse a cabo, facilitando el cumplimiento de los objetivos establecidos.



## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b> .....	2
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	3
<b>LISTA DE TABLAS</b> .....	5
<b>RESUMEN</b> .....	6
<b>ABSTRACT</b> .....	7
<b>RESUMO</b> .....	8
<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	9
<b>II. METODO</b> .....	14
2.1. Tipo y diseño .....	14
2.2. Población, muestra y muestreo.....	14
2.3. Hipótesis .....	15
2.4. Variables y operacionalización.....	15
2.5. Instrumentos o materiales.....	15
2.6. Procedimientos .....	16
2.7. Análisis de datos.....	16
2.8. Aspectos éticos.....	16
<b>III. RESULTADOS</b> .....	17
<b>IV. DISCUSIÓN</b> .....	20
<b>V. CONCLUSIONES</b> .....	24
<b>VI. RECOMENDACIONES</b> .....	25
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Niveles de felicidad
Tabla 2	Niveles de gratitud
Tabla 3	Análisis de correlación entre felicidad y gratitud en adolescentes
Tabla 4	Correlación entre felicidad y las dimensiones de gratitud
Tabla 5	Correlación entre gratitud y las dimensiones de felicidad

# FELICIDAD Y GRATITUD EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA SUR, 2024

CARLOS ERNESTO OLAYBEL HANCCARI

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMEN

El propósito principal del estudio fue investigar si existe relación entre felicidad y gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur. Tuvo un diseño correlacional, no experimental y transversal. Fueron evaluados 250 escolares, utilizando la “Escala de Felicidad – EFL” (2006) y la “Escala de Gratitud” (2014). Se observó una relación positiva entre felicidad y gratitud ( $\rho = .48$ ;  $\text{sig.} = .001$ ). Por otra parte, el 22.8% de los escolares indicaron niveles bajos de felicidad. También, el 22.0% de escolares se ubicaron en niveles bajos de gratitud. En conclusión, se puede afirmar que a mayor presencia de la felicidad mayor es la probabilidad de experimentar la gratitud.

**Palabras clave:** felicidad, gratitud, adolescentes, institución educativa

# HAPPINESS AND GRATITUDE IN TEENAGERS FROM AN EDUCATIONAL INSTITUTION IN SOUTH LIMA, 2024

CARLOS ERNESTO OLAYBEL HANCCARI

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## ABSTRACT

The primary goal of this research was to explore whether a relationship exists between happiness and gratitude among adolescents from a school in southern Lima. The study was correlational, non-experimental, and cross-sectional in nature. A total of 250 students were assessed using the "Happiness Scale – EFL" (2006) and the "Gratitude Scale" (2014). A positive link between happiness ( $\rho = .48$ ;  $\text{sig.} = .001$ ) and gratitude was identified. Additionally, 22.8% of the students reported low levels of happiness, while 22.0% showed low levels of gratitude. In conclusion, it can be said that a higher level of happiness is associated with a greater likelihood of feeling gratitude.

**Keywords:** happiness, gratitude, adolescents, educational institution

# FELICIDADE E GRATIDÃO EM ADOLESCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE EDUCAÇÃO DE LIMA SUL, 2024

CARLOS ERNESTO OLAYBEL HANCCARI

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMO

O principal objetivo desta pesquisa foi investigar se há uma relação entre felicidade e gratidão entre adolescentes de uma escola localizada no sul de Lima. O estudo foi correlacional, não experimental e de corte transversal. Foram analisados 250 alunos utilizando a “Escala de Felicidade – EFL” (2006) e a “Escala de Gratidão” (2014). A análise revelou uma associação positiva entre felicidade ( $\rho = 0,48$ ;  $\text{sig.} = 0,001$ ) e gratidão. Por outro lado, 22,8% dos alunos relataram níveis baixos de felicidade, enquanto 22,0% apresentaram baixos níveis de gratidão. Em conclusão, os resultados indicam que um aumento na presença de felicidade está associado a uma maior probabilidade de experimentar gratidão.

**Palavras-chave:** felicidade, gratidão, adolescentes, instituição de ensino

## I. INTRODUCCIÓN

La humanidad ha atravesado profundos cambios en cuanto a la identidad. Los procesos históricos han evolucionado constantemente, pasando de una centralidad en Dios para luego trasladarse al hombre, y más recientemente, en la posmodernidad, se ha intentado deconstruir el concepto de sujeto con fines de progreso (Campuzano, 2009). Estos procesos han llevado al hombre a un estancamiento en relación con el significado de su existencia, originando infelicidad y la falta de gratitud, entendiéndolo como el no reconocimiento de aspectos positivos de la vida (Piterson & Seligman, 2004).

Alarcón (2002) afirma que la idea propia de la felicidad, tiene relación con la posición de un bien deseado por una persona; es decir, sin la posición propia del bien de un objeto, la felicidad no tendría sentido. Por ende, “el logro del objeto deseado lo que despierta el estado emocional de satisfacción” (Alarcón, 2002, p. 172).

Por esa razón, La Red de Soluciones de Desarrollo Sostenible para las Naciones Unidas (SDSN, 2023) proporcionó información sobre los países con mayor índice de felicidad en el mundo, en donde figuran países como Islandia, Noruega, Países Bajos, Dinamarca, Finlandia y Luxemburgo. Además, Brasil, Costa Rica, Chile, México, Panamá y Nicaragua se encuentran entre los países de América latina más felices, (Hunter, 2023). También, el Instituto de Opinión Pública (IOP, 2019) manifestó estudios sobre la situación peruana frente a la felicidad. Según los datos obtenidos a través de una encuesta, “84% de Lima y Callao se siente feliz o muy feliz; al centro del país, se obtuvo el 86%; en el sur 74%; al norte un 82%; y en el oriente, 78%” (Aragón & Cruz, 2019, p.1).

En esas circunstancias, se formuló la pregunta: ¿Cuál es la relación entre felicidad y gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur, 2024?

Respecto a la felicidad, se puede definir: “Como un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado” (Alarcón, 2006, p. 101). Esta valoración abarca aspectos intrínsecos del individuo en relación con su realidad y circunstancias (Durón et al., 2022). Además, se pueden identificar dos componentes fundamentales en el ser humano: la esencia material, vista como un elemento cambiante o potencial, y el medio o ser, que define el propósito del cambio de la materia. En resumen, esto se traduce en la dualidad de alma y cuerpo (Alarcón, 2009).

Entonces, se puede asegurar que la felicidad es un estado del comportamiento, no como una cualidad permanente o hereditaria, sino que puede ser cambiada, y a la vez, gozar de una estabilidad temporal que permite, a través de la voluntad, alcanzar un estado durativo (Alarcón, 2006).

Alarcón (2002) identificó tres factores que influyen notoriamente en la felicidad: la buena salud, entendiéndose como el adecuado funcionamiento de la salud; el estar bien con dios, que vendría ser la profunda fe del individuo como criatura; la familia, que serían los lazos fuertemente afectivos (amor, cariño y protección).

En esas circunstancias, Alarcón clasificó cuatro dimensiones determinantes: la realización personal, donde se analiza la capacidad de poder brindar un estado de felicidad genuina hacia uno mismo y los otros (Auné et al., 2019); el sentido positivo de la vida, entendiéndose como la capacidad de alejar o expulsar situaciones perjudiciales (angustia, disolución, apatía y vacío existencial) mediante un fuerte impulso a la vida (Auné et al., 2019); la satisfacción con la vida, definiéndose como una manera de expresar la satisfacción que un individuo ha podido lograr (Auné et al., 2019); finalmente, la alegría de vivir, donde se expresan como indicadores de carácter único y maravillosos que se refleja en el bien vivir (Auné et al., 2019).

Respecto a la gratitud, se describe como un efecto emocional consciente manifestado a través del agradecimiento hacia los demás. Esta es una respuesta positiva que surge del favor proporcionado (Blumenfeld 1962, citado por Alarcón, 2018). Por otro lado, Bernabé (2014) sostiene que la gratitud posee cualidades que inducen en el individuo una obligación moral, impulsándolo a actuar de manera autónoma y genuina, no por presión externa.

McCullough et al. (2022) concluye que se puede concebir de dos tipos la gratitud: como una respuesta a dicha conducta moral y como un motivador para la conducta moral.

Es esas circunstancias, Alarcón (2014) identificó una serie de factores influyentes: la respuesta emocional, entendiéndolo como una reacción afectiva legítima; los procesamientos cognitivos, definiéndose como una valoración subjetiva de las necesidades insatisfechas; el componente ético, que vendría ser los mandatos para hacer lo correcto, fundados en costumbres y tradiciones; por último, la deuda, definido como un compromiso de pago a algo que no se puede pagar.

En ese contexto, Alarcón (2018) identificó tres dimensiones clave: la reciprocidad, que se refiere a la satisfacción emocional y la amabilidad al corresponder a la generosidad de otra persona; la obligación moral, entendida como las normas que rigen el comportamiento en una sociedad; y las cualidades sentimentales, que surgen cuando una persona es testigo de la gratitud y se inspira en el acto de dar.

En ese sentido, se han generado diversas investigaciones, como el caso de Kwok et al. (2022) examinaron un programa que incorporó la gratitud y la inteligencia emocional para aumentar la felicidad subjetiva y reducir la ansiedad en 1033 alumnos



chinos. Encontraron que el programa genera mayor felicidad subjetiva ( $d$  de Cohen = 0,48,  $g$  de Hedge = 0,47) y menos ansiedad.

Igualmente, Kong et al. (2021) buscaron relacionar la gratitud, el bienestar subjetivo, la resiliencia y el apoyo social (1445 adolescentes chinos). Encontraron que el apoyo social, la resiliencia mediaron independiente la gratitud con el bienestar subjetivo ( $\chi^2 = 185,24$ ,  $gl = 48$ ,  $p < 0,001$ ).

También, Xiang y Yuan (2021) investigaron la conexión entre la disposición a la gratitud con la satisfacción con la vida (991 universitarios). Evidenciaron correlación entre las variables ( $\beta = 0,282$ ,  $p < 0,001$ ).

Asimismo, Przepiorka y Sobol-Kwapinska (2021) buscaron relacionar el papel de las perspectivas temporales, la gratitud y la satisfacción con la vida en 595 polacos. Encontraron que la gratitud desempeñó un papel mediador entre las dimensiones ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ,  $p < 0,001$ ).

Finalmente, Nguyen y Gordon (2020) investigaron la gratitud general y específica con la felicidad en 80 niños pequeños. Evidenciaron que la gratitud específica generaría mayor felicidad ( $f = 6.87$ ,  $p = 0.011$ ).

En el marco nacional, Tamayo (2022) buscó determinar la felicidad basada (gratitud, creencias irracionales y religiosas) (137 universitarios). Se evidencio la existencia de la correlación ( $\rho = .24$ ,  $p < .004$ ).

También, Atencio (2022) analizó la relación entre felicidad y gratitud en 274 personas con edades de entre 18 y 60 años de la ciudad de Lima. “Existe relación importante entre las variables del estudio ( $\rho = .394$ ,  $p < 0,05$ )” (Atencio, 2022, p. 48).

Igualmente, Campos (2021) investigó la relación entre gratitud y felicidad en 386 jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social. Determinó una: “relación significativa entre felicidad y gratitud ( $\rho = .62, p < .001$ )” (Campos, 2021, p. 31).

Por su parte, Mendoza y Abad (2019) relacionaron gratitud y felicidad (120 miembros religiosos) en San Martín. Evidenció: “relación entre las variables estudiadas ( $\rho = 0,325, p < .000$ )” (Mendoza & Abad, 2019, p. 65).

Finalmente, Ramos (2019) evaluó la relación entre gratitud y felicidad en un grupo de 100 estudiantes universitarios. Encontró relación directa entre gratitud y felicidad ( $r = .426, p < .000$ ).

En cuanto a la justificación, se destaca la justificación teórica, que contribuye al conocimiento de la ciencia de la salud mental al relacionar variables en una población poco estudiada. La justificación práctica permite utilizar los hallazgos para diseñar y llevar a cabo estudios de prevención y promoción psicológica tanto a nivel educativo como social. Desde una perspectiva metodológica, se revisaron las propiedades psicométricas (instrumentos). Finalmente, la relevancia social del estudio radica en su potencial para tener trascendencia pública y ser comparado con otros estudios relacionados a las variables investigadas.

Por último, el objetivo general es determinar si existe relación entre felicidad y gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur, 2024. En cuanto a los objetivos específicos, es identificar los niveles de felicidad y gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur, 2024. Identificar si existe relación entre la variable felicidad y las dimensiones de la gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur, 2024. Identificar si existe relación entre las dimensiones de la felicidad y la variable gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur, 2024.

## II. MÉTODO

### 2.1. Tipo y diseño

Fue una investigación de tipo correlacional: “El propósito principal de este estudio es saber cómo se puede comportar una variable según la otra variable correlacionada” (Arias & Covinos, 2021, p. 71).

El diseño fue no experimental y transversal: “En este diseño no hay estímulos o condiciones experimentales a las que se sometan las variables de estudio” (Arias & Covinos, 2021, p. 78).

### 2.2. Población, muestra y muestreo

Conformada por 499 escolares, englobando tanto varones como mujeres, que cursaron de primero a quinto año del 2022, de la I.E.P. Túpac Amaru II, adscrita a la UGEL San Borja 07, ubicado en el distrito de Chorrillos, al sur de Lima. Las edades variaron entre 12 y 18 años.

La muestra estuvo conformada por 250 escolares del 3º al 5º año de secundaria, donde “se utilizó la fórmula de poblaciones finitas con un margen de error del 5% y un nivel de confianza al 95%” (Torres, 2022, p. 46).

Se aplicó un muestreo no probabilístico basado en la conveniencia: “la selección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación” (Hernández & Mendoza, 2018, p. 200).

#### **Criterio de inclusión:**

- El estudio se realizó con estudiantes que participaron voluntariamente
- Alumnos matriculados de 3 a 5 de secundaria.

#### **Criterios de exclusión:**

- Alumnos con protocolos incompletos

## 2.3. Hipótesis

### *Hipótesis general*

**H<sub>A</sub>:** Existe relación entre felicidad y gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur.

### *Hipótesis específicas*

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre la variable felicidad y las dimensiones de la variable gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur.

**H<sub>2</sub>:** Existe relación entre las dimensiones de la felicidad y la variable gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur.

## 2.4. Variable y Operacionalización

Para una descripción más detallada, se recomienda revisar el Anexo 6.

## 2.5. Instrumentos o materiales

La escala de felicidad desarrollada por Alarcón incluyó cuatro dimensiones: “1. Sentido positivo de la vida; 2. Satisfacción con la vida; 3. Realización personal; y 4. Alegría de vivir” (Alarcón, 2006, p. 99). Además, cuenta con una calificación inversa. Se examinó la validez (análisis factorial confirmatorio) utilizando el estimador DWLS ( $CFI = .993$ ,  $TLI = .992$ ,  $RMSEA = .063$ ,  $SRMR = .058$ ). Respecto a la confiabilidad para la escala total, alcanzó un  $\alpha$  de .941 y  $\omega$  de .943. (Alarcón, 2006, p. 101).

La escala de gratitud creada por Alarcón (2014) incluye tres dimensiones: Calidad Sentimental (2 ítems), Obligación Moral (7 ítems) y Reciprocidad (9 ítems). Además, cuentan con una calificación inversa. Se analizó la validez mediante un análisis factorial confirmatorio (AFC) utilizando el estimador DWLS ( $CFI = .993$ ,  $TLI = .992$ ,  $RMSEA = .059$ ,  $SRMR = .059$ ). Los ítems 11 y 6 fueron eliminados por presentar carga factorial menor a .50. Además, se recomienda como mínimo tres ítems para un factor: “en un elegante razonamiento matemático, el número óptimo de alternativas

sería tres” (Muñiz, 2018, p.157). Respecto a la confiabilidad para la escala total, alcanzó un  $\alpha$  de .909 y  $\omega$  de .912.

## **2.6. Procedimientos**

Se acordó previamente con la dirección del colegio Túpac Amaru II los horarios de tutoría y se solicitó autorización a los docentes para aplicar las escalas. Se aplicó presencialmente, presentando el asentimiento informado y permitiendo que los estudiantes se impliquen voluntariamente. La duración para completar las escalas fue de 40 minutos.

## **2.7. Análisis de datos**

Se gestionaron en Excel 2016 y analizados con IBM SPSS Versión 25, dado que las escalas son de constructos psicométricos. Se elaboró el análisis factorial confirmatorio con el programa estadístico JASP, similarmente para la confiabilidad. Kolmogòrov-Smirnov mostró: “una distribución no normal, se utilizó la correlación Rho de Spearman” (Restrepo & Gonzalez, 2007, p.190) para el análisis.

## **2.8. Aspectos éticos**

Respecto al principio de la libertad, los participantes firmaron el asentimiento informado, comunicándose sobre sus derechos y confidencialidad de cada uno de ellos, dado que se considera al hombre como ser ontológico que es libre de tomar sus propias decisiones (Frankl, 2001). Además, la difusión del estudio tiene la finalidad de ser compartidos y expuestos a la comunidad científica.

### III. RESULTADOS

#### 3.1 Resultados descriptivos

##### Niveles de la felicidad en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur

En la tabla 1, se observa que 22.8% de los adolescentes, presentan niveles bajos de felicidad, seguido también por la presencia de niveles moderados.

**Tabla 1**

*Niveles de felicidad*

Categorías	fr	%
Bajo	57	22.8
Tendencia Bajo	44	17.6
Moderado	52	22.8
Tendencia Alto	48	19.2
Alto	49	19.6
Total	250	100.0

*Nota.* fr = frecuencia, % = porcentaje

##### Niveles de la gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur

Se puede apreciar en la tabla 2, que 22.0% de los adolescentes, presentan niveles bajos de gratitud, sucesivamente por un 21.2% que se encuentra de manera moderado sus niveles de gratitud.

**Tabla 2**

*Niveles de gratitud*

Categorías	fr	%
Bajo	55	22.0
Tendencia Bajo	51	20.4
Moderado	53	21.2
Tendencia Alto	47	18.8
Alto	44	17.6
Total	250	100.0

*Nota.* fr = frecuencia, % = porcentaje

### 3.2 Resultados inferenciales y contrastación de hipótesis

#### Relación entre felicidad y gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre felicidad y gratitud en adolescentes de una institución educativa en Lima Sur.

**H<sub>A</sub>:** Existe relación entre felicidad y gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur.

Se observa (tabla 3) que las variables estudiadas en los adolescentes están relacionados de manera significativa y positiva ( $p < .001$ ). El tamaño de la relación es de efecto mediano ( $\rho > .48$ ). Se puede afirmar también que la felicidad explica la gratitud en un 23%. Por ende, los datos favorecen el rechazo de la hipótesis nula.

**Tabla 3**

*Análisis de correlación de Rho Spearman entre felicidad y gratitud en adolescentes*

	n	rho [IC95%]	p	r <sup>2</sup>
Felicidad – Gratitud	250	.48 [.38, .57]	<.001	23.91%

*Nota.* rho = coeficiente de correlación de Spearman, IC95% = intervalos de confianza al 95%, p = Probabilidad de significancia, r<sup>2</sup> = coeficiente de determinación

#### Relación entre la variable felicidad y las dimensiones de la gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre la variable felicidad y las dimensiones de la gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur.

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre la variable felicidad y las dimensiones de la gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur.

Se puede apreciar (tabla 4), que la variable del estudio (felicidad) se relaciona significativamente ( $p < .001$ ) y positivamente con las dimensiones de la gratitud, además el tamaño del efecto es mediano en las dimensiones, por lo tanto, se puede afirmar el rechazo de la hipótesis nula de la investigación.

**Tabla 4***Correlación entre felicidad y las dimensiones de gratitud*

n = 250	Rho [IC95%]	p	r <sup>2</sup>
Felicidad - Reciprocidad	.43 [ .32, .53]	<.001	.018
Felicidad - Obligación Moral	.44 [ .33, .53]	<.001	.019

*Nota.* rho = coeficiente de correlación de Spearman, IC95% = intervalos de confianza al 95%, p = Probabilidad de significancia, r<sup>2</sup> = coeficiente de determinación

### **Relación entre las dimensiones de la felicidad y la variable gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur**

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre las dimensiones de la felicidad y la variable gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur.

**H<sub>2</sub>:** Existe relación entre las dimensiones de felicidad y la variable gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur.

En la tabla 5, se halló una relación positiva y significativa ( $p < .001$ ) con tamaño de efecto mediano entre la gratitud y las dimensiones de la felicidad, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula.

**Tabla 5***Correlación entre gratitud y las dimensiones de felicidad*

n = 250	Rho [IC95%]	p	r <sup>2</sup>
Gratitud - Sentido positivo de la vida	.44 [ .34, .54]	<.001	.019
Gratitud - Satisfacción con la vida	.46 [ .36, .55]	<.001	.021
Gratitud – Realización Personal	.47 [ .37, .56]	<.001	.022
Gratitud - Alegría de vivir	.47 [ .37, .56]	<.001	.022

*Nota.* rho = coeficiente de correlación de Spearman, IC95% = intervalos de confianza al 95%, p = Probabilidad de significancia, r<sup>2</sup> = coeficiente de determinación



#### IV. DISCUSIÓN

Desde una perspectiva teórica, el hombre está envuelto en su ser (como proyecto) y sus circunstancias (ontico) (Lasaga, 2012); por lo tanto, se puede afirmar que la felicidad y gratitud es una relación de acto y hábito, es decir, el dar y recibir es un componente fundamental para la felicidad en las personas (Tamayo, 2022). Es por eso, que el estudio se propuso como objetivo principal, determinar si existe relación entre felicidad y gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur. Se evidenció una relación positiva y significativa, dicha relación es de tamaño de efecto mediano. Además, se encontró que la varianza explicativa es de un 23%. Cabe aclarar que hay factores que se pueden considerar como universales que no se toman en consideración en esta investigación, pero influyen notoriamente en las variables, como son la familia, creencias y salud (Alarcón, 2002). Por otro lado, se puede deducir que hay probabilidad de que una persona feliz sea también grata con la vida (Piterson & Seligman, 2004). En esas circunstancias, los resultados encontrados se verifican por lo expuesto por Kwok et al. (2022), donde se propusieron estudiar la efectividad de un programa para la reducción de la ansiedad y el aumento de la felicidad con componentes múltiples (gratitud y la inteligencia emocional), evidenciaron que el aumento de los niveles de gratitud e inteligencia emocional genera mayor felicidad. Por último, la felicidad entendiéndose como agradecimiento a la vida (evaluación continua) originaría mayores niveles de gratitud, y a la vez, generaría mejores relaciones intrapersonales (deslindando con la obligación social). Es importante poder trabajar en los adolescentes un programa que refuerce la felicidad y la gratitud en sus vidas, es decir, en la adolescencia se forman los vínculos (sociales) que se sincronizan con las inclinaciones intrínsecas, iniciando en él, una examinación y compromiso de los roles sociales (adultos) que debería cumplir (Froh et al., 2010).

Otro objetivo de la investigación es identificar si existe relación entre la variable felicidad y las dimensiones de la gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur. Se identificó una correlación positiva (significativa). Asimismo, la relación es de tamaño de efecto mediano. Es decir, las personas que presentan la satisfacción de poder corresponder el favor que se es recibido (diferenciándose del pago por obligación) tienen mayor posibilidad de experimentar la felicidad (Alarcón, 2014). Dicho esto, se puede corroborar con el estudio de Atencio (2022), donde busco encontrar una relación entre felicidad y gratitud ( $rho = .394, p < .005$ ). Uno de sus objetivos fue averiguar la relación entre felicidad y gratitud, (dimensiones) evidenció una relación positiva (efecto pequeño) para todas las dimensiones. En conclusión, se puede afirmar que la gratitud, en general, es una forma de trascender a través de las fortalezas de cada persona (Seligman et al., 2005), generando en el individuo calma, sosiego espiritual y felicidad (Alarcón, 2002). En esas circunstancias, se debe hacer una intervención, con la finalidad de que los adolescentes puedan expresar la gratitud, es decir, fomentar la empatía, sentido de la moralidad genuino y la compasión por los demás (Bosacki et al., 2018).

También, otro objetivo de la investigación fue identificar si existe relación entre las dimensiones de la felicidad y la variable gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur. Se pudo corroborar una correlación positiva (significativa), de tamaño mediano. Dicho esto, es necesario insistir en que la felicidad es una práctica, por lo tanto, es una forma de darle un significado atemporal a lo temporal. Además, el significado es hacia un elemento que le da sentido a la vida (Alarcón, 2002). Esto se relaciona con la gratitud, ya que, es una forma de tener aprecio y agradecimiento al otro (Seligman, 2002). Por otro lado, tenemos el estudio de Campos (2021), donde se propuso encontrar la relación entre la gratitud y la felicidad ( $rho = .62, p < .001$ ),

Evidenció que “existe relación positiva entre las dimensiones de la felicidad con la variable gratitud” (Campos, 2021, p. 32). En conclusión, si la persona no experimenta vacíos existenciales en su vida y tiene una actitud positiva hacia ella, hay la probabilidad de generar un actitud de corresponder el favor recibido y sentir aprecio por el otro (gratitud) (Alarcón & Caycho, 2015). Dicho esto, es importante trabajar con la población estudiada un programa, que les permita reconocer qué tan satisfecho se encuentran con la vida y así generar una motivación para alcanzar sus metas en la vida (Froh et al., 2010).

Igualmente, el estudio se propuso como objetivo descriptivo, identificar los niveles de la felicidad en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur. En vista de ello, se encontró que el 22.8% presentan niveles bajos de felicidad. Las personas que tienen niveles bajo de felicidad no tiene metas en su vida y experimentarían vacíos existenciales. Dicho de otro modo, la felicidad consiste, en cierta manera, en vivir, no es un estado, sino una actividad (Candel, 2011). Esto se puede corroborar con los resultados estadísticos encontrados, donde evidencia que los niveles de felicidad en países de América latina 65% es inferior a los países de primer mundo 86%, donde Perú bajó cuatro puntos a comparación de informes anteriores 54% (SDSN, 2023). Respecto a esto, Alarcón (2002) comentó que la felicidad está relacionada con las circunstancias que el individuo valora de las necesidades que puede padecer, como en lo religioso, biológico, económico, social y estético. Es decir, la felicidad brota del mismo ser ontológico, pero está envuelto en una realidad que podemos llamar circunstancia (Durón et al., 2022). Frente a este panorama, está claro la importancia de poder realizar una intervención multidimensional, en la familia, amigos y escuelas, este último es muy importante, ya que, se puede asociar al aprendizaje con la felicidad (UNICEF, 2013).

Finalmente, el segundo objetivo descriptivo de la investigación fue identificar los niveles de la gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur. En esas circunstancias, el 22.0% de la población estudiada presentan niveles bajos. Dicho de otro modo, si se tiene los niveles bajos de gratitud implicaría que la persona guarde experiencias negativas de su vida, que a la vez genere una evaluación negativa de los beneficios recibidos. En vista de ello, hay estudios que relacionan la falta de gratitud con los problemas psicológicos (la depresión y ansiedad), como en el caso del estudio de Peizhen et al. (2020), donde buscaron examinar la asociación entre la gratitud, depresión y ansiedad en un grupo de adolescentes, y llegaron a la conclusión que el efecto de la gratitud ante los problemas psicológicos fueron significativas, por lo tanto, mejora el afrontamiento ante sucesos que perjudiquen la salud mental. En conclusión, se puede afirmar que la presencia de síntomas depresivos en las persona generaría, de alguna manera, baja gratitud; es decir, las personas agradecidas ven al mundo, apreciando las cosas buenas de la vida (Petrocchi, 2016). Por lo tanto, resulta importante la realización de un programa de intervención que se pondría en práctica en las diferentes circunstancias del individuo, evitando centrarse solamente la reducción de patologías, sino también para mejorar las fortalezas, el desarrollo social y psicológico (Renshaw & Olinger, 2016).

Respecto a las limitaciones del estudio, se identificaron dificultades en el uso de antecedentes directos, debido a que no se contó con muchos estudios previos. Esta dificultad se abordó utilizando antecedentes indirectos, relacionados con la población en cuestión.

## V. CONCLUSIONES

1. 2 de cada 10 estudiantes presentaron baja felicidad (22.8%), así como 2 de cada 10 de la población evaluada presentaron niveles moderados de felicidad (22.8%).
2. De cada 10 estudiantes 2 presentaron baja gratitud (22.0%), así como 2 de cada 10 estudiantes presentaron niveles moderados de gratitud (21.2%).
3. Existe relación positiva entre felicidad y gratitud; es decir, a mayor presencia de felicidad (la persona reconoce el valor de la vida y sabe que tiene que actuar para encontrar sus metas), mayor es la gratitud (valorar el don recibido y tiene la necesidad de devolver el favor).
4. Existe relación positiva entre la felicidad y reciprocidad ( $\rho = .43, p < .001$ ). Asimismo, para obligación Moral, la relación fue positiva con un efecto de tamaño mediano ( $\rho = .44, p < .001$ ).
5. Entre la dimensión sentido positivo de vida y la gratitud, se encontró relación directa (efecto mediano) ( $\rho = .44, p < .001$ ). También, para satisfacción de vida, ( $\rho = .46, p < .001$ ); asimismo, para realización personal, ( $\rho = .47, p < .001$ ); finalmente, para alegría de vivir ( $\rho = .47, p < .001$ ).

## VI. RECOMENDACIONES

1. Realizar una intervención multidimensional en la familia, amigos y escuelas, ya que, se evidenció baja felicidad, indicando la presencia de falta de experiencias positivas, vacíos existenciales y pesimismo hacia la vida. Contrastando con las estadísticas mundiales y nacionales donde el 54% de los peruanos se muestran infelices.
2. Desarrollar un programa de intervención para reducir (ansiedad y depresión), ya que, según la literatura expuesta hay relación con la variable del estudio (gratitud).
3. Es importante trabajar en los adolescentes un programa de promoción y prevención que refuerce la felicidad como la gratitud en sus vidas. Puesto que, se evidencio que las variables están fuertemente influenciadas por los vínculos sociales y valores axiológicos (familia, creencias, salud), lo cual amerita hacer un estudio a profundidad.
4. Se debe hacer una intervención, con la finalidad de que los adolescentes puedan expresar la gratitud, fomentar la empatía, sentido de la moralidad genuina y la compasión por los demás. Dado que, por teoría se considera una relación de acto y hábito.
5. Es importante trabajar con la población estudiada un programa, que les permita reconocer qué tan satisfechos se encuentran con la vida. Puesto que, se identificó tanto empíricamente como teóricamente, que las personas que no tienen una narrativa de su vida caen en el nihilismo de su existencia, donde se confunde la felicidad con las pasiones hedonistas. Dicho de otro modo, es conectar las acciones con los fines y así generar una motivación para alcanzar sus metas en la vida.

## REFERENCIAS

- Alarcón, R., & Caycho, T. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de lima metropolitana. *Psychologia: avances de la disciplina*, 9(1), 59-69. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4432>
- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente? *Revista de Psicología de la PUCP*, 20(2), 171-195. <https://doi.org/10.18800/psico.200202.001>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Interamerican Journal of Psychology*, 40(1), 99-106. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28440110.pdf>
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. Universidad Ricardo Palma.
- Alarcón, R. (2018). Construcción y Valores Psicométricos de una Escala Para Medir la Gratitud. *Acta De Investigación Psicológica*, 4(2), 1520-1534. [https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(14\)70391-6](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(14)70391-6)
- Alarcón, R., (2014). Construcción y Valores Psicométricos de una Escala Para Medir la Gratitud. *Acta De Investigación Psicológica*, 4(2), 1520-1534. <https://www.elsevier.es/es-revista-acta-investigacion-psicologica-psychological-111-pdf-S2007471914703916>
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y Metodología de la Investigación*. ENFOQUES CONSULTING EIRL. [https://www.researchgate.net/publication/352157132\\_DISENO\\_Y\\_METODOLOGIA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACION](https://www.researchgate.net/publication/352157132_DISENO_Y_METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION)
- Atencio, L. (2022). *Felicidad y gratitud en pobladores de 18 a 60 años de una urbanización de Ate – Lima en tiempos de pandemia en el año 2021* [Tesis de

- pregrado, Universidad Continental]. Repositorio de la Universidad Continental.  
<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12435>
- Auné, S., Abal, F., & Atorresi, H. (2019). Versión Argentina de la Escala de Gratitud de Alarcón. *Psicogente*, 22(41), 1-21.  
<https://doi.org/10.17081/psico.22.41.3309>
- Bernabé, G. (2014). *Psicología de la Gratitud. Integración de la Psicología Positiva y Humanista*. Sociedad Latina de Comunicación Social.  
<http://www.cuadernosartesanos.org/Psicologia/2015/cdp01.pdf>
- Bono, G., & Jason T. (2018). How Gratitude Connects Humans to the Best in Themselves and in Others. *Research in Human Development*, 15(3), 224-237.  
<https://doi.org/10.1080/15427609.2018.1499350>
- Bosacki, S., Sitnik, V., Dutcher, K., & Talwar, V. (2018). Gratitude, Social Cognition, and Well-Being in Emerging Adolescents. *J Genet Psychol*, 179(5), 256–269.  
DOI:10.1080/00221325.2018.1499607
- Campos, P. (2021). *Gratitud y felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país-2021* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte] Repositorio de la Universidad Privada del Norte.  
<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/27604>
- Campuzano, M. (2009). La postmodernidad y su influencia en los individuos, los conjuntos sociales, la psicopatología y el psicoanálisis, 6(1), 1806-2490.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139412684007>
- Candel, M. (2011). *Introducción a Aristóteles*. Gredos.
- Durón, M., García, F., Collins, J., & Márquez, P. (2022). Orientaciones a la felicidad: placer, compromiso y significado: Diferencias socio-demográficas. *Psicumex*, 12(1), 1–22. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.487>



- Frankl, V. (2001) *Psicoterapia y existencialismo* (2ª ed.). Herder.
- Froh, J., Bono, G., & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motiv Emot*, 34(3), 144–157. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9163-z>
- Green, Z., Noor, U., & Ahmed, F. (2020). The Body–Mind–Spirit Dimensions of Wellness Mediate Dispositional Gratitude and Life Satisfaction. *J Happiness Stud*, 21(8), 3095–3119. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00215-6>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. McGRAW-HILL INTERAMERICANA.
- Hunter, M. (2023, 20 de marzo). The world's happiest countries for 2023. *CNN*. <https://edition.cnn.com/travel/article/world-happiest-countries-2023-wellness/index.html>
- Kong, F., Yang, K., Yan, W., & Li, X. (2021). How Does Trait Gratitude Relate to Subjective Well-Being in Chinese Adolescents? The Mediating Role of Resilience and Social Support. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1611–1622. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00286-w>
- Kwok, S., Minmin, G., & Tam, N. (2022). A Multiple Component Positive Psychology Intervention to Reduce Anxiety and Increase Happiness in Adolescents: The Mediating Roles of Gratitude and Emotional Intelligence. *Journal of Happiness Studies*, 23(5), 2039–2058. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00487-x>
- Lambert, L., Draper, Z., Warren, M., Joshanloo, M., Chiao, E., Schwam, A., & Arora, T. (2022). Conceptions of Happiness Matter: Relationships between Fear and Fragility of Happiness and Mental and Physical Wellbeing. *J Happiness Stud*, 23(2), 535–560. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00413-1>
- Lasaga, J. (2012). *Introducción a Ortega y Gasset*. Gredos.

- McCullough, M., Forster, D., Pedersen, E., & Lieberman, D (2022). Evaluating Benefits, Costs, and Social Value as Predictors of Gratitude. *Psychol Sci*, 33(4), 538-549. DOI:10.31234/osf.io/ckedr
- Mendoza, J., & Abad, S. (2019). *Gratitud y felicidad en miembros de una comunidad religiosa de Segunda Jerusalén, del Distrito Elías Soplin Vargas-2019* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión] Repositorio de la Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3055>
- Muñiz, J. (2018). *Introducción a la Psicometría*. PIRÁMIDE.
- Nguyen, S., & Gordon, C. (2020). The Relationship Between Gratitude and Happiness in Young Children. *Journal of Happiness Studies*, 21(8), 2773–2787. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00188-6>
- Peizhen, S., Hongyan, J., & Zhiyuan, L. (2020). Gratitude as a protective factor against anxiety and depression among Chinese adolescents: The mediating role of coping flexibility. *Asian Journal of Social Psychology*, 13(4), 447-456. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12419>
- Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: The mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity*, 15(2), 191–205. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1095794>
- Piterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues*. American Psychological Association. [http://ldysinger.stjohnsem.edu/%40books1/Peterson\\_Character\\_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf](http://ldysinger.stjohnsem.edu/%40books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf)
- Przepiorka, A., & Sobol-Kwapinska, M. (2021). People with Positive Time Perspective are More Grateful and Happier: Gratitude Mediates the Relationship Between

Time Perspective and Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 113–126. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00221-z>

Ramos, A. (2019). *Gratitud y felicidad en estudiantes universitarios que realizan voluntariado en una ONG de Lima Metropolitana-2019* [Tesis de pregrado, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/630>

Renshaw, T., & Olinger, S. (2016). What good is gratitude in youth and schools? a systematic review and meta-analysis of correlates and intervention outcomes. *Psychology in the Schools*, 53(3), 286–305. <https://doi.org/10.1002/pits.21903>

Restrepo, L., & Gonzalez, J. (2007). De Pearson a Spearman. *Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias*, 20(2), 183-192. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3239054>

Rottenbache, J. (2019, marzo). Percepción de felicidad y bienestar en el Perú: 1996-2018. *Instituto de Opinión Pública*. <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/136721>

Saxena, A. (2023, Mayo). *World Happiness Index 2023; Country Wise Rank, Complete List*. Navodaya Vidyalaya. <https://nvshq.org/article/world-happiness-index/>

Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

Tamayo, M. (2022). *Modelo explicativo sobre la felicidad basado en gratitud, creencias irracionales y creencias religiosas en estudiantes de tres universidades privadas de lima metropolitana, durante el estado de*

*emergencia por la covid-19– 2022* [Tesis de doctoral, Universidad Cayetano Heredia]. Repositorio de la Universidad Cayetano Heredia.  
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/13168>

Wylie, H. (2021, octubre). *Estado mundial de la infancia 2021*. UNICEF.  
<https://www.unicef.org/media/108171/file/SOWC%202021%20Resumen%20Ejecutivo.pdf>

Xiang, Y., & Yuan, R. (2021). Why Do People with High Dispositional Gratitude Tend to Experience High Life Satisfaction? A Broaden-and-Build Theory Perspective. *Journal of Happiness Studies*, 22(6), 2485–2498.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-020-00310-z>

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>¿Cuál es la relación entre felicidad y gratitud en adolescentes de una institución educativa de lima sur?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> determinar si existe relación entre felicidad y gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) identificar los niveles de la felicidad en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur</li> <li>2) identificar los niveles de la gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur</li> <li>3) identificar si existe relación entre la variable felicidad y las dimensiones de la gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur</li> <li>4) identificar si existe relación entre las dimensiones de la felicidad y la variable gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur</li> </ol>	<p><b>Hipótesis general:</b></p> <p><b>H<sub>0</sub>:</b> Existe relación entre felicidad y gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur.</p> <p><b>H<sub>0</sub>:</b> No existe relación entre felicidad y gratitud en adolescentes de una institución educativa en Lima Sur.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p><b>H<sub>01</sub>:</b> Existe relación entre la variable felicidad y las dimensiones de la gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur.</p> <p><b>H<sub>0</sub>:</b> No existe relación entre la variable felicidad y las dimensiones de la gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur.</p> <p><b>H<sub>02</sub>:</b> Existe relación entre las dimensiones de felicidad y la variable gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur.</p> <p><b>H<sub>0</sub>:</b> No existe relación entre las dimensiones de la felicidad y la variable gratitud en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur.</p>	<p><b>Variable 1:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Felicidad</b></p> <p><b>Definición operacional:</b></p> <p>Puntaje obtenido por medio de la "Escala de Felicidad." Reynaldo Alarcón (2006) compuesto por 27 ítems de tipo Likert</p> <p><b>Variable 2:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Gratitud</b></p> <p><b>Definición operacional:</b></p> <p>Puntaje obtenido por medio del "Escala de Gratitud" Reynaldo Alarcón (2014), compuesto por 18 ítems de tipo Likert</p>	<p><b>Tipo de investigación:</b> <b>Correlacional</b></p> <p><b>Diseño de investigación:</b> No experimental y transversal</p> <p><b>Población y muestra:</b> La población estuvo constituida por 499 estudiante de educación secundaria del plantel educativo público "Túpac Amaru II". La muestra quedo fijada en 250 estudiantes del 3° al 5° año de educación secundaria, fue obtenido mediante un proceso de muestreo no probabilístico por conveniencia.</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos de medición:</b></p> <p>"Escala de Felicidad." Reynaldo Alarcón (2006)</p> <p>"Escala de Gratitud" Reynaldo Alarcón (2014)</p>

## Anexo 2



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

*"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"*

Lima Sur, 08 de Noviembre del 2022

Sr. Verónica Beatriz Guevara Arias  
Directora de la I.E. Tupac Amaru II  
Chorrillos

De nuestra mayor consideración  
Presente. -

Es grato dirigirnos a Usted para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de las autoridades de la Universidad Autónoma del Perú y el mío propio, así mismo, aprovechamos la oportunidad para solicitarle autorice el ingreso a la institución que Ud. dignamente dirige, de nuestro estudiante de la Carrera Académico Profesional de Psicología-Facultad de Ciencias Humanas, quien como parte de la tesina titulada: **"Felicidad y Gratitud en adolescentes de una institución educativa en Lima Sur"**, desea aplicar pruebas psicológicas dirigido a los estudiantes de su representada Institución. Todo ello servirá para el recojo de datos para la mencionada investigación. La persona encargada que realizará dicha actividad es:

**OLAYBEL HANCCARI CARLOS ERNESTO**

Él se pondrá en contacto para coordinar con Ud. los detalles pertinentes.

Esperando contar con su valioso apoyo y agradeciendo a su gentil deferencia, reitero mi cordial saludo.

Atentamente

Tanih Cubas Romero  
Directora  
Escuela Profesional de Psicología



*Verónica B. Guevara Arias*  
Mg. Verónica B. Guevara Arias  
DIRECTORA

### Anexo 3

## ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

Reynaldo Alarcón Napurí (2006)

#### Instrucciones:

Más abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la escala para indicar su grado de aceptación o rechazo a cada una de las frases. Marque su respuesta con una X. No hay respuestas buenas ni malas.

#### Escala:

Totalmente de Acuerdo	TA
Acuerdo	A
Ni acuerdo ni desacuerdo	¿
Desacuerdo	D
Totalmente en Desacuerdo	TD

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

## Anexo 4

### *Escala de Gratitud*

Reynaldo Alarcón Napurí (2014)

#### Instrucciones:

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

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

	TA	A	¿	D	TD
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 5

### ASENTIMIENTO INFORMADO

Hola mi nombre es Carlos Ernesto Olaybel Hancari, y estoy en proceso de obtención de mi título profesional como LICENCIADO EN PSICOLOGÍA por la Universidad Autónoma del Perú. Actualmente estoy realizando un estudio para conocer acerca de la relación entre felicidad y gratitud, para ello quiero pedirte tu apoyo.

Tu participación en el estudio consistiría en responder a dos instrumentos, uno de 18 preguntas y otro de 27 preguntas, el tiempo que te llevaría hacerlo será de 40 minutos aproximadamente.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una ( ✓ ) en el cuadrado de abajo que dice "Sí quiero participar". Si no quieres participar, no pongas ninguna ( ✓ ).

Sí quiero participar

Fecha: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de  
2022

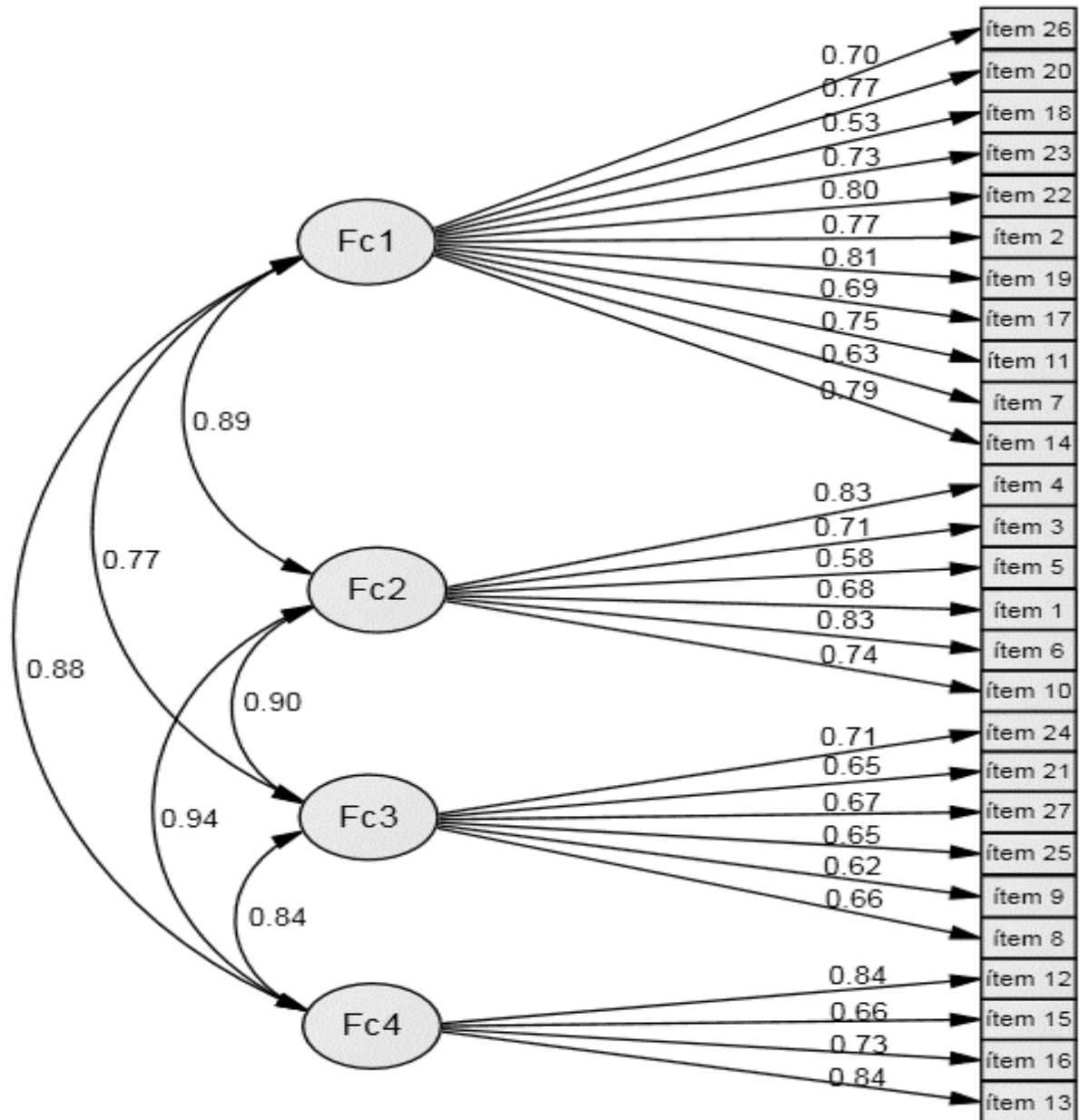
## Anexo 6

### Operacionalización de la variable felicidad y gratitud

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
felicidad	Alarcón (2006) refiere: "la felicidad como un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado" (p.101).	Se define con las puntuaciones alcanzadas en la Escala de Felicidad de Lima (EFL) de Alarcón.	Sentido positivo de la vida Satisfacción con la vida Realización Personal Alegría de vivir	Niveles, actitud y experiencias positivas. Satisfacción por lo alcanzado. Autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional. Señalan lo maravilloso de vivir.	Intervalo
gratitud	Alarcón (2014) "la gratitud es un comportamiento afectivo que manifiesta una persona motivada por el beneficio recibido" (p.152).	Se define con las puntuaciones alcanzadas en la Escala de Gratitud de Alarcón.	Reciprocidad Obligación Moral Cualidad sentimental	Evaluación positiva del beneficio recibido (generosidad). Agradecer el beneficio recibido (deber moral). Indica pacto, convenio, deuda, contrato.	Intervalo

## Anexo 7

Modelo Factorial Confirmatorio de la Escala de Felicidad de Lima (EFL) de Alarcón.



## Anexo 8

Modelo Factorial Confirmatorio de la Escala de Gratitud de Alarcón.

