

Construcción y Valores Psicométricos de una Escala Para Medir la Gratitud

Reynaldo Alarcón¹
Universidad Ricardo Palma

Resumen

Se comunica la construcción de una escala para medir la gratitud a partir de una definición operacional, de dicho constructo teórico, desarrollada por el presente autor. La escala está compuesta por 18 ítems de tipo Likert, con cinco alternativas de respuesta; se administró a una muestra de 657 participantes, hombres y mujeres de 18 a 60 años de edad. La confiabilidad se determinó mediante análisis ítem-test, se encontraron correlaciones significativas (media de $r = .57.27$). La Escala de Gratitud posee alta consistencia interna, Coeficiente Alfa de Cronbach = .90, y para ítems tipificados $\alpha = .91$; Coeficiente Spearman-Brown, longitudes iguales = .87; y Dos mitades de Guttman = .87. La validez de constructo se determinó por Análisis Factorial de Componentes Principales y Rotación Ortogonal (Varimax); se extrajeron tres factores con altas saturaciones que varían de .44 a .78. Este análisis ha permitido determinar la compleja estructura interna de la gratitud.

Palabras clave: Gratitud, confiabilidad, validez, estructura interna del constructo.

Construction and Psychometric Values of a Scale to Measure Gratitude

Abstract

He communicates the construction of a scale to measure the gratitude, starting from an operational definition of the theoretical construct , developed by the author. The scale is integrated by 18 items of type Likert, with five answer alternatives. It was administered to a sample of 675 men and women, from 18 to 60 years old. The reliability was determined by analysis item-test, there were significant correlations (mean from $r = .57.27$). The scale of gratitude present high internal consistency (Coeficient Alpha of Cronbach = .90; for standardized item= .91: Coefficient of Spearman-Brown, same longitudes =.869; and Two halves of Guttman = .87). The validity of construct was determined by Factor Analysis and the Principal Components Analysis, and Orthogonally Rotation (Varimax). Three factors were extracted, with high saturations that vary from .44 to .78. This analysis has allowed to observe the complex internal structure of gratitude.

Keywords: Gratitude, Reliability, Validity, Internal structure.

Original recibido / Original received: 07/03/2014

Aceptado / Accepted: 06/04/2014

¹ E-mail: rcalarcon@terra.com.pe

La investigación de la gratitud es un tema que ha llamado la atención de los psicólogos en años relativamente reciente, con más precisión, con el advenimiento formal de la Psicología Positiva al iniciarse el presente siglo XXI. Esta nueva orientación psicológica se ha propuesto estudiar el potencial humano y las fuerzas que lo integran, a menudo denominadas virtudes y fortalezas. Pero, no solo se busca investigar dicho potencial, sino también desarrollarlo, de suerte que conduzca al crecimiento y realización de las personas. Al parecer, estas potencialidades, que yacen en estado latente, pueden emerger en alguna circunstancia crítica para el individuo, salen cuanto más se les necesita; por esto, permiten afrontar mejor la adversidad y con las experiencias adquiridas manejar mejor el futuro. Un proyecto de la Psicología Positiva aplicada es desarrollar programas de intervención con fines de incrementar o mejorar el potencial humano, puesto que es posible aprender a ser tolerantes, cooperativos, optimistas, compasivos, comprensivos, altruistas, responsables y perseverantes. Se puede aprender a perdonar, a cooperar y ser agradecidos. Algunas de estas fortalezas se adquieren, a menudo, mediante aprendizajes informales, a través de la relación interpersonal.

En el curso de la primera década del presente siglo, el terreno de investigación de la psicología positiva se ha orientado hacia el estudio del funcionamiento de las fuerzas positivas del potencial humano, entre ellas la gratitud, tema en el que estamos interesados en este artículo. Su reciente exploración se refleja en la escasa literatura publicada hasta la fecha. En una revisión de la base de datos PsycInfo se encontró solamente 709 referencias bibliográficas sobre gratitud, publicadas en el periodo de 2000 a 2008 (Dos Santos Paludo, 2008). Emmons & McCullough (2010), quienes son pioneros de los estudios de este comportamiento, opinan que la gratitud es el “factor olvidado” en la investigación de la felicidad.

En la actualidad, la investigación en torno a la gratitud, sigue incrementándose; se busca conocer su naturaleza, las causas que la generan, su desarrollo, sus conexiones con otras conductas, sus potenciales consecuencias para la salud humana, se desarrollan métodos de intervención para cultivarla y se construyen instrumentos para medirla. En relación con este último asunto, las pruebas bien acreditadas para evaluarla son relativamente escasas, entre ellas están las siguientes: M. McCullough, R.A. Emmons, & Tsang, *Gratitude Adjective Checklist*; M. McCullough, *Gratitude Questionnaire (GQ-6)*; M. McCullough, *Gratitude Questionnaire – Observer*. Ryff & Singer (2007, p.372) estiman que “careciendo de instrumentos válidos y confiables es imposible avanzar en el conocimiento del potencial humano que han identificado los psicólogos”. Esta es una de las motivaciones que nos ha llevado a construir una escala para medir la gratitud, que forma parte del potencial humano, cuya investigación internacional se encuentra en pleno desarrollo.

El concepto de gratitud

El Diccionario de la Real Academia Española (DRAE) define el vocablo gratitud en los términos siguientes: "Sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer, y a corresponder a él de alguna manera". Según esta definición, la gratitud es una respuesta positiva de orden sentimental generada por el beneficio recibido de un dador. Luego, para que haya gratitud debe haber una acción benéfica, que realiza una persona a favor de otra que la recibe; la receptora considera valiosa la acción o bien recibido. Repárese que, según la definición del DRAE, la gratitud no necesariamente exige la culminación de la acción benéfica, basta la intención o la gestión truncada de otorgar un bien para generar acciones gratas de recompensa. Este punto de vista es discutible dado el débil fundamento en que reposaría la gratitud.

Un análisis psicológico de la gratitud permite establecer que se trata de una reacción emocional consciente de un sujeto receptor en favor de un dador, o de otras personas que lo sustituyen, y que se expresa a través del agradecimiento (Blumenfeld, 1962). En este sentido, la gratitud es un comportamiento afectivo que manifiesta una persona motivada por el beneficio recibido. Este actúa como estímulo motivador para comportarse pro-socialmente con el benefactor. El agradecimiento sincero, las expresiones objetivas de alegría y felicidad, son manifestaciones de satisfacción que experimenta íntimamente la persona. La respuesta elaborada por el sujeto receptor conlleva un procesamiento cognitivo, que atribuye valor positivo a la acción generosa. Al parecer, suele otorgársele mayor valor a la acción generosa cuando ésta es más necesaria, cuando el benefactor la otorga con intenciones benévolas y, también, cuando tiene mayor costo. La valoración es eminentemente subjetiva, reposa en la calidad moral del evaluador, y concluye con una clara percepción positiva del beneficio, sin esta consideración no surgirá el compromiso de agradecimiento como manifestación de reciprocidad.

No reconocer el valor del bien recibido, subvalorarlo o restarle importancia es un indicador de ingratitud, muy común entre las personas desagradecidas, incapaces de reconocer a quienes le ayudaron, puesto que ser objeto de una acción generosa obliga a agradecer al benefactor. En la matriz de la gratitud se anida un profundo sentimiento de agradecimiento consciente de retribuir lo que recibimos, no por cortesía ni por coerción externa, y sin que medie solicitud alguna, sino por una genuina obligación moral. La persona grata reconoce la generosidad del benefactor.

McCullough, Emmons, & Tsang (2002) han encontrado, a través de varios estudios, que la disposición hacia la gratitud está asociada con el afecto positivo y el bienestar subjetivo, con las conductas pro-sociales, la religiosidad y la espiritualidad. Encontraron que la gratitud se asocia negativamente con la envidia y las actitudes materialistas. Emmons & McCullough (2003) realizaron tres estudios experimentales entre la gratitud, el bienestar subjetivo (felicidad) y el bienestar físico en la vida diaria. Reportan que las personas gratas exhibieron mayor bienestar subjetivo que los grupos de comparación en los tres estudios. Los autores señalan que el efecto sobre los afectos positivos es el hallazgo más robusto. McCullough, Tsang, & Emmons (2004) condujeron estudios sobre la

gratitud y estado afectivo y los estados de ánimo diario. Hallaron que la gratitud, la trascendencia espiritual y una variedad de rasgos afectivos positivos se relacionan con niveles medios y altos de gratitud. Cuando la gente estaba de mejor ánimo que lo común, eran más frecuentes las emociones de agradecimiento; asimismo, encontraron que la gratitud parecía representar estados de ánimo más resistente.

Se ha analizado la gratitud desde parámetros de la Ética, sosteniéndose que es una virtud moral, y como tal denota buen comportamiento (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001; Emmons & Shelton, 2002). Peterson & Seligman (2004) la consideran una fortaleza, y la ubican en el grupo de virtudes Espiritualidad / Trascendencia. Una fortaleza es un rasgo o característica psicológica que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo, es medible y puede adquirirse. Refiriéndose, específicamente a la gratitud, Seligman sostiene que significa apreciar la excelencia de otra persona con respecto a su carácter moral. Estamos agradecidos cuando las personas nos hacen un bien, pero también podemos mostrarnos agradecidos, de forma más general, por las obras buenas y las buenas personas (Seligman, 2004, pp. 189 y ss.).

La gratitud, desde el punto de vista de la filosofía moral, obliga a agradecer, por mandatos impersonales, los beneficios recibidos (Blumenfeld, 1962). En efecto, los mandatos éticos son prescripciones imperativas que se fundan en las costumbres sociales y en tradiciones arraigadas. Por ejemplo, "la gratitud es buena", "la piedad es buena" son juicios morales que hacen referencia a determinados géneros de conductas. El sentido de lo "bueno", ¿qué es bueno? , implicado en estos juicios, interesa a la ética (Salazar Bondy, 1962); en tanto que a la psicología le interesa la cualidad positiva del comportamiento enunciado en el juicio. "Los padres están obligados moralmente a cuidar y alimentar a sus pequeños hijos". En reciprocidad, "los hijos gratos cuidan de sus padres cuando llegan a la ancianidad". La gratitud, desde la perspectiva moral denota buenos hábitos, excelente carácter personal, estado permanente de agradecimiento, reconocimiento de la generosidad de otras personas y otras manifestaciones auténticas de gratitud (Emmons & Shelton, 2002). Conceptualizada como afecto moral se le considera similar a otras emociones morales, como la empatía y la culpa. Suele asignársele tres funciones moralmente relevantes: a) como barómetro moral: cuántas personas han sido beneficiadas por la acción moral de otra persona); b) función motivadora: la gratitud genera en la persona beneficiada comportarse pro-socialmente hacia el benefactor y otras personas; y, c) función de refuerzo moral: estimula a los benefactores para que sigan comportándose moralmente en el futuro (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001).

En muchas culturas, como la nuestra, la gratitud es moralmente positiva, en tanto que la ingratitud es negativa. El hecho que el origen de los mandatos morales deriven de las costumbres sociales determina que las formas de expresión de la gratitud puedan variar entre las diversas culturas, dificultando su generalización y que, por tanto, se consideren, más bien, mandatos relativos, válidos para una socio-cultura, pero no necesariamente en otra distinta. Esto no significa que puedan existir mandatos morales universales. Blumenfeld (1962) cita

dos imperativos morales formulados por Shopenhauer: "nadie va a defender moralmente la injusticia, la calumnia, el odio".

Reconocer y apreciar a la persona que nos brindó ayuda no supone que estemos en deuda con ella. Fredrickson (2009, p. 55) precisa esta distinción: "Si tienes que pagarle a alguien no te sientes agradecido sino en deuda". Ciertamente, la deuda obliga a pagar al acreedor, y con la retribución se extingue la deuda. Por esto, la gratitud está más allá de la transacción bursátil, no es una deuda monetaria; parte de la acción generosa de un dador o mecenas y del compromiso moral, no legal, que adquiere el receptor al recibir un bien o un favor, de una persona, de una entidad o de un ser sobrenatural para un creyente. Debe subrayarse que la acción del dador debe ser necesariamente generosa, no se trata de dar una dádiva en busca de recompensa, pues el acto generoso no busca adquirir acreedores, con fines de satisfacciones egoístas; el benefactor la otorga con fines benévolos. En contraste con el sentimiento positivo de gratitud, el endeudamiento genera una sensación negativa.

Generosidad y gratitud son dos conceptos importantes que denotan excelencia del carácter personal (Emmons & Sheldon, 2002) y que, en cierto modo, se complementan. El juego de esta diada se inicia con un proceso afectivo de "dar" gratuitamente un bien material, consejo o ayuda a otra persona sin esperar recompensa; la persona generosa es altruista, tiende a dar algo de valor de lo que posee y que, a la vez, es valorado positivamente por un receptor. En este sentido, la auténtica generosidad es una conducta pro-social que apunta a propiciar el bienestar del beneficiado. De otro lado, la gratitud obliga moralmente a agradecer a la persona generosa; contrae con ella, en cierto modo, un compromiso por el beneficio recibido y experimenta plena satisfacción y tranquilidad emocional cuando retribuye al benefactor. De aquí, se puede inferir que la gratitud es una acción cargada de intencionalidad, no ocurre por accidente, se orienta hacia el benefactor en busca de revertir el beneficio recibido. Algunos autores ven en esta experiencia un intercambio recíproco guiado por emociones, afectos y principios morales con tendencia a la mutua cooperación (Bartlett & DeSteno, 2006; McCullough, Kimeldorf, & Cohen, 2008).

Nowak & Roch (2007) han observado que la generosidad puede despertar en la persona beneficiada inclinaciones a prestar ayuda a otras personas: usted ayuda a alguien porque alguien lo ha ayudado. Esta conducta ha sido denominada "reciprocidad río arriba" (Upstream reciprocity), no sólo lleva a la evolución de la cooperación, sino que muestra que la gratitud puede aumentar y ayudar a otros a desenvolverse en un mundo competitivo de selección natural.

La gratitud no se extingue con el agradecimiento que actúa como retribución. Tiene en la memoria su componente cognitivo, muy poderoso, el cual le atribuye intemporalidad a las buenas acciones. Debido a este factor, recordamos a nuestros seres queridos fallecidos, llevándoles flores a sus tumbas por todo lo que recibimos de ellos. Rendimos homenaje a nuestros héroes que dieron sus vidas en defensa de la patria, estas acciones son gestos de gratitud que subyacen en la memoria colectiva de las personas y de los pueblos e indican que la gratitud tiene en el recuerdo una variable de alta relevancia; sin la

evocación el evento generoso quedaría en el olvido, no pudiendo generar respuestas de agradecimiento como expresión objetiva de la gratitud.

La observación anterior nos lleva a distinguir dos formas de gratitud: una privada o personal y otra colectiva. Esta segunda forma la ejercen las naciones y ciertas comunidades internacionales; es muy conocido el Premio Nobel, instituido por Alfred Nobel, quien cedió su fortuna para premiar anualmente a las personas o instituciones que destacan por la originalidad de sus aportes a la ciencia, las letras, las humanidades y a la Paz mundial. El agradecimiento asume, en este caso, carácter internacional e imperecedero, habiendo llevado a los ciudadanos premiados a la universalidad a través de sus obras.

Una forma de gratitud, de orden trascendente, la practican las personas religiosas al agradecer a Dios por los dones recibidos. Algunas religiones la prescriben, tal es el ritual de Acción de Gracias, festividad religiosa de origen cristiano, instituida legalmente en Estados Unidos de América, "para dar gracias a Dios por todas sus bendiciones". Observa Emmons (2008) que las oraciones de gratitud son plenamente apoyadas en las escrituras religiosas, cita el caso de la biblia hebrea que está llena de temas en los que el hombre debe gratitud a Dios por la vida, la salud y el sustento. Algo similar, se advierte en la biblia católica. Emmons concluye afirmando que no hay religión en la tierra que ponga en duda la importancia de dar gracias.

Ciertamente, existe un claro nexo entre la gratitud y los mandatos religiosos, estos prescriben agradecimiento al ser divino, que en el lenguaje religioso se le llama Dios; "principio objetivo que pensamos como objeto de la suprema experiencia personal de valor" (Spranger, 1954). La afectividad tiene en la religión un rol preponderante, a tal punto que se la ha definido como "conjunto de sentimientos de absoluta dependencia respecto a Dios". El sentimiento religioso sería la culminación de la jerarquía de aquellos sentimientos; al parecer, en su núcleo se encuentran emociones de temor, admiración, respeto, miedo, humillación, gratitud y reverencia, despertados por la divinidad. (Alarcón, 1978). En el centro de la relación divinidad - persona está la oración, un hablar en el vacío, sin recibir contestación. "La persona orante habla, susurra, llama, pide, suplica, agradece. No oye voz, nada acude a su encuentro" (Van den Verg, 1963). Según la religión católica, "Dios siempre escucha las oraciones.... concediendo lo que se le pide o substituyendo por algo que El sabe que necesitamos más" (Straubinger, 1965). No cabe duda que, la gratitud hacia un ser trascendente o "numinoso", es distinta de la que debemos a una persona concreta; sin embargo, a ambos les expresamos gratitud, y esto nos produce una sensación de satisfacción muy honda por haber cumplido con algo que deberíamos hacer.

El presente estudio aborda los siguientes problemas: 1) construir una escala para medir la gratitud, a partir de la identificación de las características que posee esta conducta, recogidas mediante observaciones personales y hallazgos recientes de la investigación empírica sobre el tema; 2) determinar las propiedades psicométricas de la Escala de Gratitud; y 3) conocer la estructura factorial del constructo gratitud.

Método

Participantes

La muestra está integrada por 675 participantes, 295 hombres (44%) y 380 mujeres (56%). Las edades varían de 18 y 60 años, con una media de 32.5 años. El mayor número de participantes está compuesto por estudiantes universitarios de pregrado y postgrado.

Material

La Escala de Gratitud está compuesta por 18 ítems, que expresan afirmaciones favorables o desfavorables hacia la gratitud, fueron puestos una escala de tipo Likert, de cinco alternativas: Totalmente de acuerdo, Acuerdo, Ni acuerdo ni desacuerdo, Desacuerdo, Totalmente en desacuerdo. Según la clave de calificación de las respuestas, al extremo positivo se le otorga cinco puntos y al extremo negativo un punto; los puntajes altos indican reacciones positivas hacia la gratitud; opuestamente, los puntajes bajos indican reacciones negativas. En el cuestionario, los reactivos fueron distribuidos aleatoriamente; los ítems 05,06 y 11 tienen calificación en reversa.

Procedimiento

La Escala de Gratitud fue administrada en forma colectiva en las aulas de clase de los estudiantes de universidades públicas y privadas. Los grupos de no estudiantes, generalmente de edades mayores, respondieron el inventario en sus domicilios o en sus centros de trabajo. Los participantes cumplimentaron los datos referentes a edad, género y universidad de procedencia, centro de trabajo o domicilio. Se les instruyó a los participantes que podrían hacer preguntas relacionadas con la comprensión de las frases del cuestionario. El tiempo que toma responder los 18 ítems es aproximadamente de 20 minutos.

Resultados

Estadísticos descriptivos

Los estadísticos descriptivos de la Escala de Gratitud son los siguientes: Media = 75.68; Mediana = 77.00; Moda = 82.00; Desviación Estándar = 10.42; Varianza= 108.68. Los valores de la media y la mediana son muy cercanos entre ellos.

Coeficientes de Confiabilidad

Correlación Ítem-Escala. La Tabla 1 presenta las correlaciones de Pearson para los 18 reactivos que componen la Escala de Gratitud. Todos los valores de r son significativo y positivos, se extienden de .38 a .76, siendo la media $r = 57.27$. Los datos señalan que los reactivos miden indicadores de un mismo constructo, y lo hacen con variada eficacia.

Tabla 1

Coeficientes ítem-Escala, Coeficientes R^2 , Coeficientes α

Item	<i>r</i>	R^2	α
1	.65	.57	.89
2	.70	.63	.89
3	.70	.61	.89
4	.51	.43	.90
5	.55	.38	.90
6	.38	.37	.90
7	.51	.31	.90
8	.49	.31	.90
9	.65	.49	.90
10	.59	.39	.90
11	.42	.38	.90
12	.66	.50	.89
13	.69	.56	.89
14	.45	.23	.90
15	.42	.27	.90
16	.70	.54	.89
17	.76	.65	.89
18	.48	.43	.90

Coeficientes Alfa de Cronbach. En la misma Tabla 1 se encuentran los Coeficientes Alfa, para cada uno de los 18 ítems, todos presentan valores altos, sin variaciones significativas ($\alpha = .905$, ítem 06; $\alpha = .893$, ítem 17). La Escala total presenta elevada consistencia interna ($\alpha = .903$); y para ítems estandarizados $\alpha = .912$.

Coeficientes Split- Half. Los coeficientes de mitades son altos: Spearman-Brown, $r_{II} = .869$ (longitudes iguales); Coeficiente de Guttman = .869. Ambos coeficientes confirman la alta confiabilidad de la Escala de Gratitud.

En suma, puede afirmarse que la Escala de Gratitud presenta alta confiabilidad, según lo acreditan el Análisis Ítem-Escala, los Coeficientes Alfa de Cronbach y los Coeficientes Split-Half.

Validez de Factorial

Las medidas de adecuación de la muestra, obtuvieron los siguientes valores: Índice de Kaiser-Meyer-Olkin, $KMO = .930$ (excelente, muy cercano a la unidad); Test de esfericidad de Bartlett, $\chi^2 = 5370.27$; gl. 153; sig. .000. Los altos valores obtenidos en las dos pruebas indican que el análisis factorial puede continuarse.

El Análisis Factorial por Componentes Principales extrajo tres componentes, con valores Eigen superiores a la unidad, varían de 1.06 a 7.42. El primero explica 41.23%, la mayor proporción de la varianza total de la muestra, el segundo obtuvo 8.07%; y el tercero 5.90%. Los tres componentes acumulados explican 55.20% de la varianza total, puede considerarse un porcentaje aceptable.

Tabla 2
Autovalores iniciales y porcentajes de la varianza explicada

Componentes	Total	% Varianza	% acumulado
1	7.42	41.23	41.23
2	1.45	8.07	49.3
3	1.06	5.9	55.2

La matriz de componentes principales fue rotada mediante el método Ortogonal y la solución Varimax. Se extrajeron tres factores: F1 con 9 ítems; F2 con 7 ítems; y F3 tiene sólo 2 elementos. Posteriormente, en busca de una mejor solución, ensayamos varias alternativas que pudieran analizar la complejidad del constructo gratitud; sin embargo, optamos por mantener la solución Varimax como la más adecuada para nuestros fines.

La Tabla 3 contiene las cargas factoriales de cada variable, en cada uno de los factores, oscilan entre 0.48 y 0.78; se considera aceptable una carga factorial mínima igual a 0.30, todas las cargas son superiores al valor crítico señalado. Por ende, puede afirmarse que los valores obtenidos indican que la Escala de Gratitud posee buena validez factorial. Asimismo, los pesos más altos, de cada factor, se concentran en una de sus variables, en los demás factores los pesos de esa variable son bajos.

Con la finalidad de verificar la homogeneidad de los reactivos que integran cada factor, se han obtenido correlaciones entre los ítems que integran un factor. Los nueve reactivos del F1 presentan correlaciones positivas y significativas al nivel $p < .01$ (bilateral) e indican que los reactivos miden una faceta del constructo gratitud. Asimismo, los reactivos presentan adecuada consistencia interna de Cronbach ($\alpha = .862$). El análisis factorial exploratorio de este factor identificó un solo factor, que explica el 50.25% de la varianza total.

El factor F2 está integrado por 7 ítems, las correlaciones entre ellos son significativas al nivel .01 (bilateral), sus ítems presentan apropiada consistencia interna (Alfa de Cronbach = .82). El análisis factorial exploratorio, por componentes principales y rotación Varimax, identificó dos componentes, el primero explica 50.91% y el segundo 14.56%, sumados ambos explican 65.47 de la varianza total.

Finalmente, el F3 tiene sólo 2 reactivos, la correlación entre ambos es $r = .55$, $p < .01$; el valor de Alfa= .71 es moderado debido, quizás, al escaso número

de ítems. El análisis factorial extrajo 1 componente, que explica 77.29% de la varianza total.

Tabla 3

Matriz de los Factores extraídos y saturaciones factoriales de los ítems

Item	Factor 1	Factor 2
12	.72	
17	.71	
13	.68	
08	.66	
16	.65	
09	.64	
10	.62	
15	.59	
14	.43	
04		.78
02		.68
01		.67
03		.66
05		.53
18		.50
07		.44
06		.78
11		.77
Coeficientes α	0.86	0.82
		0.71

Estructura factorial del constructo gratitud

El análisis factorial ha revelado que el constructo teórico gratitud es un comportamiento complejo, tal como fue conceptuado mediante la reflexión teórica más los resultados de recientes de investigaciones empíricas. Vamos a comentar las características principales de los tres factores que lo integran.

Factor 1. Reciprocidad. Este factor reúne nueve variables, la saturación más elevada la tiene el ítem 12 (.716): "Me siento muy contento cuando correspondo a la persona que me hizo un favor". Esta variable encierra el sentido esencial de la gratitud, significa un estado emocional de agrado y satisfacción muy íntima al corresponder, de alguna manera, a la persona de quien recibimos un beneficio o favor. La gratitud es, fundamentalmente, agradecimiento por el favor o dones que hemos recibido de otros o de alguna persona. Los demás reactivos que integran este factor señalan características complementarias: evaluar positivamente el beneficio recibido, preocupación por corresponder y elogio a la

generosidad de la persona. El ítem 17. (.706) señala una característica muy importante: "Guardo en la memoria a quienes generosamente me ayudaron"; en efecto, no puede haber gratitud sin el recuerdo de la acción generosa: gratitud y generosidad están estrechamente unidas.

Factor 2. Obligación moral. Hemos señalado, en el análisis de la gratitud, un componente ético. El ítem 4, con alto peso factorial (.778), dice: "Es una obligación moral agradecer por lo que hemos recibido". Los investigadores señalan un componente moral en la gratitud, desde este punto de vista, la gratitud está reglada por normas que rigen en una sociocultura, no se trata de normas escritas sino de comportamientos mayormente sociales adquiridos a través de las relaciones recíprocas con otras personas las que, a la vez, actúan como agentes de control social; es decir, velan por el acatamiento de las normas. Los siete reactivos de este factor están referidos al componente moral: debemos agradecer el beneficio recibido por más pequeño que sea; hay muchas cosas en la vida por las que estoy agradecido; es una obligación moral corresponder a quienes me ayudaron. El componente moral funciona como "deber" que debe cumplirse, es un imperativo categórico.

Factor 3. Cualidad sentimental. Lo integran dos ítems, con altas cargas factoriales, que deslindan el concepto de gratitud como sentimiento positivo, de otros términos sean: pacto, convenio, deuda, contrato. En estas actividades hay compromisos y arreglos entre las partes, para que el deudor pague la deuda al acreedor. La gratitud no es una deuda, se origina en la acción generosa de un donante a otra persona sin que medie contrato de pago alguno. La gratitud auténtica es una experiencia afectiva de agrado con referencia a una persona; se manifiesta mediante diversas expresiones culturales que conllevan la acción moral de retribuir.

Discusión

La revisión de la literatura psicológica sobre el tema de la gratitud permite advertir que no existe consenso general, entre los investigadores, acerca de lo qué es la gratitud y la clase de fenómenos a que corresponde. Se le concibe como una virtud moral y como tal denota buen comportamiento. Se le considera una fortaleza, que permite apreciar la excelencia de otra persona con respecto a su comportamiento moral. Desde el punto de la filosofía moral, la gratitud obliga a agradecer por los beneficios recibidos, funciona como imperativo categórico. Se le define como un afecto análogo a otras emociones morales como la empatía y la culpa; es una conducta pro-social que apunta a propiciar el bienestar del beneficiado. En este sentido, tiene implicaciones en el funcionamiento de sociedades de bienestar colectivo. Para otros es una emoción positiva, es una emoción placentera; es una característica afectiva, la emoción de gratitud envuelve sentimientos de aprecio por favores recibidos. Es probable que posea todas las características mencionadas, otras no consignadas aquí y aún algunas no descubiertas.

Para nosotros, la gratitud es una respuesta emocional positiva de una persona (beneficiado), por haber recibido de otra (benefactor) un beneficio. Pero,

hay algo más, la gratitud es una emoción compleja, menos ligada a las condiciones del momento. Se trata de una experiencia afectiva, que vive directamente un sujeto, que le permite aprehender, de manera inmediata, las cualidades positivas de una acción humana; en efecto, hay una percepción valorativa del beneficio recibido y un impulso de adhesión (dar las gracias) al benefactor. El transcurso del tiempo no extingue la gratitud, como suele suceder con la mera reacción emocional primaria; opuestamente, aparece una nota intemporal, que hace de la gratitud un sentimiento duradero: la memoria le asegura su continuidad en el tiempo. Sin el recuerdo vivo de la acción generosa no puede haber agradecimiento, que es la expresión objetiva de la gratitud como proceso interno. Esta nota no ha sido relevada por los investigadores de la gratitud.

El análisis topográfico del constructo gratitud, más los hallazgos recientes de la investigación empírica, nos permitió obtener una definición operacional del constructo gratitud, sobre la base de sus indicadores construimos una escala para medirla. El análisis psicométrico de la Escala de Gratitud demuestra que se trata de un instrumento que posee alta consistencia interna, tal como lo acreditan los coeficientes de correlación ítem-Escala y los coeficientes Alfa de Cronbach para la Escala total y para cada uno de sus reactivos.

El análisis factorial exploratorio hizo ver que la gratitud es un comportamiento complejo, está conformado por tres factores, que denominamos Factor 1. Reciprocidad, el cual enfatiza que la gratitud es, esencialmente, agradecimiento profundo en reciprocidad por los bienes o favores recibidos de un dador o benefactor. Generosidad y gratitud se presentan como una diada poderosa en esta especie de relación interpersonal, que abre espacios para el análisis de una conducta pro-social denominada por Nowak y Roch (2007) reciprocidad río arriba: Usted ayuda a alguien por que alguien lo ha ayudado; ciertamente, genera una cadena apoyo entre personas motivadas por hacer el bien a los demás, que está más allá del individualismo que busca sólo el éxito personal.

Una nota que resaltamos en el Factor 1, es el componente mnemónico de la gratitud, que registra y guarda las experiencias positivas que vivimos como gratas, y que a través del recuerdo se hacen presentes, al punto de revivirlas y gozarlas como actuales. Por esto, hemos considerado que sin evocación no hay gratitud en el futuro. Es la memoria de las experiencias positivas lo que mantiene muy viva una experiencia grata, es el recuerdo de aquella experiencia, la vivencia de ella y la alegría que nos produjo. El componente mnemónico es fundamental en la gratitud: le otorga intemporalidad.

El componente moral es enfatizado por el Factor 2, al punto que funciona como imperativo categórico, los ítems que lo integran son mandatos que deben cumplirse porque la gratitud es una obligación moral. Finalmente, el Factor 3, con solo 2 reactivos, resalta el componente afectivo-positivo de la gratitud. Busca deslindar la gratitud de la deuda, ésta termina con el pago al acreedor, generando sentimientos de satisfacción en el prestamista y en el deudor. De no cancelar la deuda, prestamista y deudor entran en conflicto, desarrollan sentimientos negativos recíprocos, que son resueltos judicialmente. La gratitud,

entendida como agradecimiento por favores recibidos, es un mandato moral. En este sentido, la penalización a la ingratitud no corresponde a tribunales judiciales, sino a la comunidad social que suele aplicar normas no escritas que se convierten en mandatos morales que se respetan. Debe señalarse que la gratitud va mucho más allá de la relación entre personas. “Para los individuos con creencias religiosas o espirituales la gratitud establece una relación con lo divino. Es una relación que reconoce que el regalo de la vida procede del Creador. Las personas agradecidas sienten que no están separadas de los demás o de Dios. Este conocimiento en sí mismo brinda un profundo sentido de agradecimiento” (Emmons, 2008, p. 122).

Para concluir, estimamos que la Escala de Gratitud, con valores psicométricos válidos y confiables, pueda contribuir al desarrollo de investigaciones sobre la gratitud, un tema emergente, que llama la atención de los psicólogos que trabajan en el marco de la psicología positiva.

Referencias

- Alarcón, R. (1978). Actitudes hacia la religión en un grupo de estudiantes universitarios del Perú. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 10 (2), 193-209.
- Bartlett, M. Y & De Steno, D. (2006). Gratitude prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17, 319-325.
- Blumenfeld, W. (1962). *Fundamentos de la ética y el principio generalizado de gratitud*. Lima: Imprenta de la Universidad de San Marcos.
- Dos Santos Paludo, S. (2008). *Emoções morais e gratidão: Uma nova perspectiva sobre o desenvolvimento de jovens que vivem en situação de risco pessoal e social*. Tese de Doutorado. Porto Alegre. R.S. Brasil.
- Emmons, R. A. & Sheldon, C.M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). London 7, Oxford University Press.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessing versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 377-389.
- Emmons, R. A. (2008). *¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacerte feliz*. Barcelona: Ediciones B.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2010). Highlights from the Research Project on Gratitude and Thankfulness Dimensions and Perspectives of Gratitude. Documento electrónico. Recuperado el 20/11/2010.
- Fredrickson, B. (2009). *Vida positiva*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249 – 266.

- McCullough, M. F., Emmons, R. R. & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 112 – 127.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A. & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Link of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), 295 – 309.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B.; & Cohen , A. D. (2008). An adaptation for altruism: The social causes social effects, and social evolution of gratitude. *Association for Psychological Science*, 17 (4), 281-285.
- Nowak, M. A. & Roch, S. (2007). Upstream reciprocity and the evolution of gratitude. *Proceedings of the Royal Society of London, B: Biological Sciences*, 274, 605-609.
- Peterson, C. & Seligman, M.E. P. (2004). *Character, strengths and virtues. A classification and handbook*. Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la Lengua Española* (vigésima segunda edición). Impreso en España.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (2007). Ironías de la condición humana: bienestar y salud en el camino a la mortalidad. En L.G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *Psicología del potencial humano* (pp. 367 – 388). Barcelona: Gedisa Editorial.
- Salazar Bondy, A. (1962). *Tendencias contemporáneas de la filosofía moral británica*. Lima: Imprenta de la Universidad de San Marcos.
- Seligman, M. E. P. (2004). *La auténtica felicidad*. Buenos Aires: Vergara.
- Spranger, E. (1954). *Formas de vida*. Madrid: Editorial Revista de Occidente.
- Straubinger, J. (1965). Diccionario católico. En *Sagrada Biblia* (pp. 1-130). Chicago: Edición Barsa.
- Van den Verg, J. H. (1963). *Psicología y fe*. Buenos Aires: Ediciones Lohlé.

Anexo

Escala de Gratitud

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