



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

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

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE
DOCTORA EN PSICOLOGÍA

MÓNICA ALEXANDRA TAMAYO TORO

LIMA - PERÚ

2022

Asesor de Tesis

Dr. Giancarlo Ojeda Mercado

JURADO DE TESIS

PRESIDENTE

Dr. Carlos Alberto López Villavicencio

VOCALES

Dra. Inés Verónica Bustamante Chávez

Dr. Luis Vicuña Peri

SECRETARIO

Dr. Roberto Bueno Cuadra

DEDICATORIA.

A todas aquellas personas que creen que no es posible ser feliz o
que creen que la felicidad no existe.

Existe.

Depende de nosotros y solo de nosotros.

A todos aquellos que ya no agradecen las cosas que tienen en la
vida.

No dejen de hacerlo. Siempre hay algo que agradecer.

A todos los que sufren por creencias irracionales y pensamientos
distorsionados.

Es posible superarlos y aprender a vivir saludablemente con
ellos.

A todos los que tienen alguna creencia religiosa.

Vivan su fe a plenitud.

Y a los que no creen en ninguna religión o Dios.

Se les respeta. Respeten a quienes sí.

No tratemos de cambiarnos entre nosotros.

Solo podemos cambiarnos y mejorarnos a nosotros mismos.

AGRADECIMIENTOS.

A Dios que me regaló la pasión por mi profesión y a mi mamita

María que me acompañó en cada paso.

A mis padres. Gracias por siempre acompañarme y apoyarme a
cumplir mis metas.

A mi abuela, Maminancy. Gracias por tu compañía y aliento en
cada paso que doy en mi profesión.

A mi hermano, mi eterno ejemplo a seguir en lo profesional.

A mi prima Cynthia, mi ejemplo de ser luchadora en la vida.

A mis tías Teresa y Nancy, mis madrinas, mis ángeles de la
guarda.

A Jorge, el amor de mi vida. Gracias por ser quien más cree en
mí, en mi potencial personal y profesional.

A mi asesor, Giancarlo. Gracias por su grata compañía y apoyo
en todo este proceso.

A cada uno de mis profesores de pre y posgrado. Gracias por
todo lo que aprendí de ustedes en lo profesional y personal.

A todos mis familiares y amigos. Gracias porque he aprendido
algo de cada uno de ustedes.

A mis estudiantes y pacientes. Gracias por darme la motivación
por aprender más y ser mejor cada día, por y para ustedes.

A todos los que colaboraron de alguna manera con esta
investigación. Gracias.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO.

Tesis Autofinanciada.

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 EMERG

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

15%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

9%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	1%
2	ual.dyndns.org Fuente de Internet	1%
3	docplayer.es Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
5	ezproxybib.pucp.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
7	1library.co Fuente de Internet	<1%

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	01
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	04
1.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA.....	20
1.3. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	24
1.4.1. OBJETIVO GENERAL	24
1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	25
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES	27
2.2. INVESTIGACIONES EN TORNO AL PROBLEMA INVESTIGADO, NACIONALES E INTERNACIONALES.....	53
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALES DE VARIABLES.....	70
2.4. HIPÓTESIS	75
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	
3.1. NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN	77
3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	79
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	79
3.3.1. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	79

3.3.2. DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA Y MÉTODO DE MUESTREO	80
3.3.3. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	81
3.4. INSTRUMENTOS.....	85
3.5. PROCEDIMIENTO	93
3.6. PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS	94
3.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS	96
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	98
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	157
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES	168
CAPÍTULO VII: RECOMENDACIONES.....	170
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	172
ANEXOS	
1. INSTRUMENTOS	
2. PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE INSTRUMENTOS	
3. CONSENTIMIENTO INFORMADO	
4. EVIDENCIA DE BENEFICIO	

RESUMEN

El objetivo principal del presente estudio fue determinar la validez del modelo explicativo sobre la felicidad basado en gratitud, creencias irracionales y creencias religiosas en estudiantes de universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por COVID-19. Tiene un modelo explicativo ya que se basa en el uso de las matrices de ecuaciones estructurales. Fueron evaluados 137 estudiantes con la Escala de Felicidad de Lima, la Escala de Gratitud (ambas de Alarcón), el Registro de Opiniones de Ellis y la Escala de Actitud Religiosa (Orozco-Parra & Dominguez-Espinosa), previo consentimiento informado.

Se concluyó que el modelo planteado tiene validez. Se encontró que existe influencia de la gratitud, de las creencias religiosas y de las creencias irracionales sobre la felicidad (aunque no correlación entre las dos últimas). Por otro lado, se observó que 67.2% de los evaluados indicaron ser felices, así como tener un nivel alto de gratitud. También se halló que las creencias irracionales que limitan mucho la vida de los evaluados son las creencias 4, la 5 y la 8. Finalmente, el 79.6% de evaluados indicaron tener una actitud religiosa moderada.

Palabras clave: felicidad, bienestar subjetivo, gratitud, creencias irracionales, creencias religiosas.

ABSTRACT

The main objective of this study was to determine the validity of the explanatory model on happiness based on gratitude, irrational beliefs and religious beliefs in students from private universities in Lima Metropolitana, during the state of emergency due to COVID-19. It has an explanatory model since it is based on the use of structural equation arrays. 137 students were evaluated with the *Escala de Felicidad de Lima*, the *Escala de Gratitud* (both from Alarcón), the Ellis' *Registro de Opiniones* and the *Escala de Actitud Religiosa* (Orozco-Parra & Dominguez-Espinosa), with prior informed consent.

It was concluded that the proposed model is valid. It was found that there is an influence of gratitude on happiness, of religious beliefs on happiness, and of irrational beliefs on happiness (although no correlation between the last two). On the other hand, it was observed that 67.2% of those evaluated indicated that they were happy and that they had a high level of gratitude. It was also found that the irrational beliefs that greatly limit the lives of those evaluated are beliefs 4, 5 and 8. Finally, 79.6% of those evaluated indicated that they had a moderate religious attitude.

Keywords: happiness, subjective well-being, gratitude, irrational beliefs, religious beliefs.

INTRODUCCIÓN

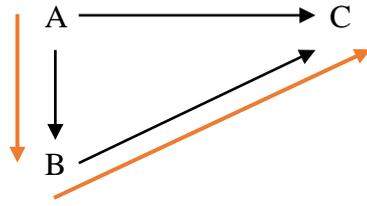
El presente trabajo tuvo como objetivo principal determinar cuál es la validez del modelo explicativo sobre la felicidad basado en gratitud, creencias irracionales y creencias religiosas en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la enfermedad por Coronavirus, COVID-19.

Para ello, se tomó el concepto de felicidad que plantea Alarcón respecto a que es un estado de satisfacción relativamente duradero que experimenta personalmente el individuo cuando posee un bien deseado (Alarcón, 2009). También se tomó el concepto de Alarcón de gratitud, que hace referencia a una actitud de una persona ante otra o ante alguna situación agradable a ella, actitud que implica reciprocidad, obligación moral y emociones positivas hacia el bienhechor o la situación ocurrida (Alarcón, 2014). Ambos son conceptos tomados de psicología positiva. Para medir ambas variables se utilizaron los instrumentos del autor en mención.

En cuanto a las creencias irracionales, se tomó lo planteado por Albert Ellis en su Teoría Racional Emotiva, quien menciona que este tipo particular de creencias son pensamientos que tienen las personas sobre eventos en su vida y que son anti empíricas, innatas y que causan malestar emocional en sus vidas (Ellis & Grieger, 1981). Para medir esta variable se utilizó el Registro de opiniones creado por el autor antes mencionado.

Finalmente, en cuanto a las creencias religiosas, se tomó el concepto desde la psicología de la religión, más específicamente, el que concibe la *American Psychological Association* (APA), quienes la definen como un sistema de creencias y prácticas de índole espiritual, organizadas generalmente en torno a la adoración de un dios o deidades todopoderosas y que comprende conductas tales como oraciones, meditación y participación en rituales públicos (APA, 2010). Otras características comunes de las religiones son la creencia de que ciertas enseñanzas morales tienen una autoridad de índole divino y el reconocer que ciertas personas, lugares, textos u objetos son santos o sagrados. Para medir esta variable se utilizó la Escala de Actitud Religiosa (EAR).

En añadidura, es importante mencionar que existen diversos estudios que indican las diferentes relaciones entre estas variables. Por ejemplo, es usual encontrar una relación directa de la felicidad con gratitud y con creencias religiosas; pero una relación inversa entre felicidad y creencias irracionales. Se consideran también variables mediadoras ya que se detallará más adelante que existe asociación y afectación entre algunas de ellas, no solo teniendo en cuenta los hallazgos teóricos que se detallarán más adelante. Por ejemplo (teniendo en cuenta el objetivo específico 5), si A (creencias religiosas) afecta a B (gratitud), B afecta a C (felicidad) y A afecta a C, podría deducirse a partir de la lógica transitiva un efecto mediador entre las variables en mención, tal como aparece en el siguiente diagrama:



Donde:

A: variable latente.

B: variable mediadora.

C: variable *outcome*.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

A fines del año 2019, en Wuhan, China, se comienza a informar sobre diversos casos de neumonía de etiología desconocida. Es a inicios del año 2020 que se descubre que el virus causante de estos síntomas era el SARS-CoV-2, el coronavirus tipo 2 del síndrome respiratorio agudo grave.

Andina (2021) reporta la cronología del coronavirus en el Perú: El 6 de marzo de 2020 el presidente Martín Vizcarra reporta el primer caso de COVID en nuestro país. Al día siguiente comunican que los peruanos debemos evitar contacto social. El 11 de marzo se declara emergencia sanitaria nacional, luego que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declarara la COVID-19 como una pandemia mundial. Ese mismo día se posterga el inicio del año escolar y se pide aislamiento domiciliario a las personas que lleguen al país procedentes de Italia, España, Francia y China. Al día siguiente se prohíben las reuniones con más de 300 personas, así como se suspende el inicio de clases de institutos y universidades y se pide evitar concurrir lugares públicos con muchas personas. El 13 de marzo se suspende el ingreso de vuelos provenientes de Europa y de Asia, así como desde Perú hacia dichos continentes. Ese mismo día se toman las primeras medidas económicas, permitiendo, al día siguiente, el adelanto de transferencias de pensiones.

Es el 15 de marzo que colocan al país en cuarentena, con aislamiento social (presencial) obligatorio e indican que solo seguirán funcionando los establecimientos comerciales de productos de primera necesidad. También se

cierran las fronteras (de ida y vuelta). El 17 de marzo el gobierno menciona que se entregará un bono económico a las familias vulnerables y se ofrece ayuda a los pasajeros varados en los aeropuertos tras cierre de fronteras. También se informa que las personas que deseen transitar necesitarán un pase especial de movilización. El 18 de marzo se declara inmovilización social obligatoria desde las 20:00 hasta las 05:00 horas (toque de queda) y prohíben la circulación de vehículos particulares. También se establecen centros de atención a pacientes contagiados.

El 19 de marzo se declara la primera muerte por Coronavirus en el Perú. El 22 de marzo amplían el bono para personas independientes y al día siguiente los bancos reprograman las deudas. El 25 de marzo activan el Centro de Operaciones de Emergencia Nacional (COEN). El 26 de marzo se amplía el estado de emergencia 15 días más y ese mismo día se crea el registro de infractores del estado de emergencia para evitar la impunidad de las personas que no respeten las medidas. El 26 de marzo se autoriza el retiro de hasta 2400 soles de la CTS. Al día siguiente se hará entrega del segundo bono a las familias vulnerables y se establece que los infractores de las medidas pagarán hasta tres años de prisión.

El 28 de marzo se declara la Ley de protección policial que tiene por objeto otorgar protección legal al personal de la policía que haga uso de sus armas o medios de defensa en forma reglamentaria causando lesiones o muerte. Ese mismo día se establece que el pago de recibos de agua de marzo y abril se dividirán en 24 meses. El 30 de marzo decretan que el toque de queda será desde las 18:00 horas y desde las 16:00 horas en Loreto, Tumbes, Piura, La Libertad y Lambayeque. El 31 de marzo declaran que el 6 de abril inician las clases a distancia para todos los escolares.

El 1 de abril permiten salidas terapéuticas a personas con autismo. Al día siguiente declaran que los hombres saldrán lunes, miércoles y viernes, mientras las mujeres saldrían martes, jueves y sábado. El 3 de abril retornan 7000 peruanos varados en el exterior y se crea el programa Reactiva Perú que ayudará a financiar a las empresas. Ese mismo día sale el aplicativo Perú en tus manos, que permite que las personas autoevalúen sus síntomas, tengan información actualizada sobre las zonas más afectadas por el coronavirus y compartan su ubicación para que la aplicación pueda enviar a la persona alertas sobre las zonas de riesgo.

El 4 de abril, algunos canales nacionales transmiten Aprendo en casa, serie de programas educativos orientados a los niños y adolescentes. El 8 de abril se amplía cuarentena hasta el 26 de abril. El 10 de abril declaran nuevo horario para el toque de queda desde las 18:00 hasta las 04:00 horas y se decreta que solo una persona por familia puede ir a comprar víveres o medicina. Al día siguiente plantean descongestionar penales para evitar COVID-19. El 13 de abril indican que las personas que incumplan con la cuarentena serán multadas (desde 86 hasta 430 soles). Ese mismo día sale el decreto de urgencia en material laboral que habilita la suspensión perfecta de labores. El 15 de abril nace el primer bebé con COVID-19 en Perú. El 18 de abril las clases escolares presenciales se postergan sin fecha definida y facilitan que familias vulnerables accedan a vivienda a través de programa Techo propio. Al día siguiente amplían cuarentena nuevamente.

El 20 de abril indican que colegios privados deben hacer un ajuste en las pensiones. Al día siguiente ESSALUD presenta el Mapa del calor de COVID-19. El 22 de abril, el Ministerio de Salud (MINSA) aprueba guía técnica para cuidar salud mental de afectados. Al día siguiente oficializan decreto para otorgar gracias

presidenciales a internos vulnerables. Ese mismo día se extiende el estado de emergencia hasta el domingo 10 de mayo. El 2 de mayo gobierno aprueba reanudación de actividades económicas en cuatro fases. El 4 de mayo sale en libertad primer grupo de internos (encarcelados) indultados. El 8 de mayo se amplía estado de emergencia hasta el domingo 24 de mayo y ese mismo día se aprueba protocolo que restaurantes deben cumplir para realizar *delivery*. También se aprueba protocolo sanitario de sector de construcción para reiniciar actividades.

El 11 de mayo, el ministro de salud refiere que estamos en la meseta del coronavirus y que el descenso será lento. Al día siguiente el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) dicta nuevas reglas para el uso del transporte público. El 18 de mayo indican que los niños ya pueden salir de casa bajo ciertas recomendaciones. Al día siguiente se declara que las farmacias venderán obligatoriamente genéricos para tratar COVID-19. El 22 de mayo se amplía la cuarentena hasta el 30 de junio y se decreta que la inmovilización social será desde las 21:00 hasta las 04:00 horas. Al día siguiente se aprueba reinicio de *delivery*, de peluquerías a domicilio y que el sector público reinicie sus actividades hasta en un 40% de su capacidad; sin embargo, se indica que las personas del grupo de riesgo no podrán salir salvo algunas excepciones. También se permite que los carros circulen dentro del distrito para compras esenciales.

De esta manera, poco a poco las medidas tan estrictas se fueron levantando.

Respecto a las clases escolares y universitarias, se puede observar en la anterior cronología que estas pasaron a ser virtuales, teniendo que adaptarse todas las instituciones educativas (o las que pudieran) a los nuevos sistemas.

Por otro lado, teniendo en cuenta diversas teorías del desarrollo, los jóvenes universitarios, en su mayoría, se encuentran recién salidos de la etapa de la adolescencia, etapa en la que se ven enfrentados a una serie de situaciones como cuestionarse los motivos de su existencia, sus gustos e intereses, sus relaciones interpersonales, entre otros temas.

Es así que durante la pandemia ya se podían observar ciertas afectaciones en la salud mental de las personas. Por ejemplo, Huang Jizheng *et al.* (2020), citados por Lozano Vargas (2020), realizaron un estudio descriptivo transversal en China en febrero del año en mención, el cual tenía como objetivo conocer el estado psicológico del personal de salud que trabaja en la lucha contra la infección de la COVID-19 y, de esta manera, poder proporcionar una base teórica para la intervención psicológica. Para ello, contaron con 246 participantes (43 varones y 187 mujeres, con edades entre los 20 y los 59 años, siendo 70 médicos y 160 enfermeras) a quienes se les aplicó la escala de autoevaluación para la ansiedad (SAS) y la escala de autoevaluación para el trastorno de estrés postraumático (PTSD-SS). Hallaron una incidencia del 2.17% de ansiedad severa, del 4.78% de ansiedad moderada y del 16.09% de ansiedad leve. La tasa de ansiedad femenina fue mayor a la tasa masculina. Por otro lado, la tasa de ansiedad de las enfermeras fue mayor a la de los médicos.

Por su parte, Cuiyan Wang *et al.* (2020) citados por Lozano Vargas (2020), realizaron un estudio para evaluar el impacto psicológico inicial en China durante el brote por la COVID-19. Para ello, contaron con la participación de 1210 participantes de 194 ciudades de China, de los cuales el 67.3% eran mujeres y el resto varones, con edades comprendidas en su mayoría entre los 21.4 y los 30.8

años, en su mayoría casados, que vivían aproximadamente con 3-5 personas, con hijos y buena educación, de los cuales el 84.7% permanecieron en casa entre 20-24 horas al día. A ellos se les aplicó la escala *Event Scale-Revised* (IES-R) y el estado de salud mental por la escala *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS-21).

Los resultados arrojaron un 53.8% de impacto psicológico moderado a severo, con un 16.5% de síntomas depresivos moderados a severos, un 28.8% de síntomas de ansiedad moderados a severos y un 8.1% de niveles de estrés moderados a severos también.

De la misma manera, Jianyin Qiu *et al.* (2020) citados por Lozano Vargas (2020) realizaron un estudio nacional de larga escala acerca del distrés psicológico en la población de China durante la epidemia por la COVID-19. Para ello, contaron con 52,730 participantes de 36 provincias de China, siendo 18,599 (35.27%) varones y 34,131 (64.73%) mujeres. Hallaron que el 35% experimentó distrés psicológico, siendo las personas entre los 18-30 años y mayores de 60 años quienes presentaron altos niveles de distrés psicológico. Los autores mencionan que puede deberse al acceso a la información en las redes sociales que tienen los jóvenes y que esto puede estar gatillando el estrés, mientras que en los adultos mayores puede deberse a que son la población más vulnerable. Por otro lado, la población con mayor nivel de educación tiende a tener mayor distrés psicológico, probablemente por una mayor conciencia de amenaza hacia su salud, mencionan los autores.

Es en este contexto, viendo afectada la salud mental, que se decide estudiar la felicidad y posibles variables que pudieran influir en su incremento o disminución. Alarcón desarrolló una investigación en Lima Metropolitana sobre la felicidad, a partir de la cual creó una escala que la mide. En su investigación define

a la felicidad como un estado de satisfacción relativamente duradero que experimenta personalmente el individuo cuando posee un bien deseado (Alarcón, 2006).

En cuanto a la situación actual del tema, teniendo en cuenta a la población juvenil con la que se trabajó, Sharot (2012), hace referencia a partir de estudios realizados usando técnicas de diagnósticos por imagen cerebral que, en las personas de más de 25 años, empiezan a desarrollarse los lóbulos frontales, evolucionando con ellos la habilidad para aprender de malas noticias, es decir, empiezan a descontar la relevancia de información indeseable y a estar más abiertas a las buenas noticias, teniendo una visión prometedora del futuro (aunque no sea necesariamente realista), incrementándose los niveles de felicidad. Sin embargo, reducir la importancia de las malas noticias (realidad negativa), también trae consigo como consecuencia una menor capacidad de asumir información no deseada, lo cual puede repercutir en la salud física de las personas.

En otro estudio, un equipo de investigadores de la Universidad de Michigan en Estados Unidos, citados por Rius (2012), así como Carstensen de la Universidad de Stanford (California), encontraron que las personas mayores son más felices que los jóvenes.

También, en un estudio realizado en la Universidad de Luxemburgo y en la Universidad de Wüzburg (Alemania), citado por Rius (2012), sobre la relación existente entre la edad y los factores desencadenantes de la depresión, se encontró que el grado de satisfacción con la vida era mayor en personas mayores de 63 años, así como que estas personas tienen menos pensamientos negativos.

Por otra parte, existen diversas definiciones de la gratitud. Sin embargo, la presente investigación se centrará en la definición de la gratitud desde la teoría de la psicología positiva, donde la capacidad de ser agradecidos permite reconocer las experiencias presentes y pasadas positivas, buenas, aquellas que nos han beneficiado de alguna manera y que han otorgado un significado agradable a nuestra existencia (Peterson & Seligman, 2004; Emmons, 2007, citados por Moyano, 2010).

Benedict (citado por Margot, 2007), en su obra *Échantillos de civilisation*, refería que las sociedades apolíneas solían ver a la felicidad como un estado duradero resultado de valorar o agradecer lo que es bueno, bello y útil. Emmons (citado por Guerrero Mateus, 2015) refiere que la gratitud es “una moneda de intercambio que llena de amor y felicidad a todos” (p.20) , ya que fomenta el dar y recibir a manera de simbiosis natural. Añade que la gratitud se puede cultivar y convertirse en un elemento decisivo de la felicidad humana. De la misma manera, Reynaldo Alarcón suele afirmar la relación de ambas variables en sus libros e investigaciones (como se mencionará más adelante en el Capítulo 2 de Marco Teórico).

Diversas investigaciones realizadas con esta variable han permitido conocer que la gratitud se asocia con otras variables de la psicología positiva, entre ellas la felicidad (McCullough *et al.*, 2002, citados por Moyano, 2010), así como también con otras variables como la depresión y ansiedad (donde se podrían contemplar las creencias irracionales, que suelen ser causales de las dos variables recientemente mencionadas).

En un estudio realizado en jóvenes limeños (de 17 a 35 años) por Caycho *et al.* (2016), se encontró que las personas mayores tienen más altas puntuaciones en gratitud que las del grupo de menor edad. Se puede observar que a más jóvenes son las personas, más les cuesta ser agradecidos.

Por otro lado, Romero González (2015) realizó una revisión bibliográfica de la gratitud como fortaleza humana concluyendo que la intervención psicológica en gratitud mejora la salud de las personas en las diferentes etapas de la vida, consiguiendo, por ejemplo, incrementar el bienestar y la satisfacción con la vida.

Finalmente, existen otros varios estudios que confirman la relación entre la gratitud y la felicidad. Recientemente Aldana Espinoza y Zapata Alvarado (2021) realizaron una investigación donde buscaron determinar la relación entre la felicidad y la gratitud en 237 estudiantes universitarios y encontraron en sus resultados un cociente de correlación significativa y alta, no solo entre las variables, sino también entre las dimensiones de ambas variables. De la misma manera, Campos Vásquez (2021) realizó un trabajo que tuvo por finalidad determinar si existe relación entre la gratitud y la felicidad en 386 jóvenes y concluyó que la gratitud se relaciona significativamente con la felicidad.

Luego están los estudios de Guzmán Gamero y Guzmán Herrera (2018), y León López (2017), en Perú, y a nivel internacional, los estudios de Liao y Weng (2018), Kobayashi (2014) en Japón, y Suldo *et al.* (2014), en Estados Unidos, encontraron también influencia de la gratitud en la felicidad.

Respecto a las variables inversas, desde la teoría cognitiva conductual, se suelen generar a partir del pensamiento. Existen diversas teorías; una de ellas es la de Albert Ellis y las creencias irracionales. Tamayo Toro (2015) refiere que las

creencias irracionales descritas por Ellis son afirmaciones anti empíricas que causan malestar emocional en las personas que las tienen. Albert Ellis, en su teoría del ABC, plantea que lo que sienten las personas no se basa en lo que ocurre a su alrededor, sino en cómo interpretan esa realidad. Entonces A vendría a ser el acontecimiento que ocurre, B la interpretación que se realiza y C la consecuencia emocional y conductual (Tamayo Toro, 2015).

La posesión de estas creencias irracionales ha evidenciado la posible presencia de otros problemas. Albert Ellis (2006) escribió un libro titulado *Usted puede ser feliz: Terapia racional emotiva conductual para superar la ansiedad y la depresión*, donde hace referencia, en resumen, a que un pensamiento científico (racional, con evidencia empírica, no irracional) puede eliminar el sufrimiento emocional y, de esta manera, conseguir el bienestar: estar feliz.

Tamayo Toro (2015) evidenció que la mayoría de estudiantes universitarios evaluados en su investigación poseían de manera significativa y posiblemente limitante en sus vidas algunas creencias irracionales.

También Margot (2007) en un extenso análisis teórico realizado sobre la felicidad, concluye diciendo también que las personas no tendrían que pensar con pesimismo y resignación sobre su propia felicidad, así como tampoco creer que las circunstancias externas no son favorables para ella (idea muy conectada con las creencias irracionales), sino que deben actuar para construir su propia felicidad. De la misma manera, Maceri (2011) señala que existe un vínculo científico, psicológico, neurológico y económico entre las nociones de racionalidad y la felicidad.

Se ha encontrado la afectación y asociación de las creencias irracionales con la felicidad. Por ejemplo, Campos López (2019) encontró que existe correlación entre la infelicidad y la irracionalidad (sobre todo en varones). Años antes, Spörrle et al. (2010), encontraron correlación negativa entre el bienestar subjetivo (felicidad) y las creencias irracionales, así como para predecir la satisfacción con la vida (a menos creencias irracionales, mayor felicidad y satisfacción con la vida). De la misma manera, Bizarro *et al.* (2009) encontraron correlación inversa entre la posesión de creencias irracionales y el equilibrio (estabilidad), así como con la satisfacción con la vida.

Por otro lado, Abad Granda (2018), encontró la creencia 9 (el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente) en pacientes depresivos. También Solórzano Hernández (2019) encontró un grupo de estudiantes poseen creencias irracionales en un 85%, producto de un conjunto de factores que no favorecen su bienestar. Suclupe García (2018) concluyó que a mayores creencias irracionales (a más posesión de ellas), mayor disconformidad con uno mismo. Luego, Rodríguez Urbano (2015) concluye que la presencia de creencias irracionales influye en la manifestación de los problemas psicoafectivos. De la misma forma, Mejía Miño (2014) encontró que las creencias irracionales presentan influencia en la manifestación de emociones negativas. Finalmente, Coppari (2010) encontró que existe correlación significativa directa entre la posesión de creencias irracionales y los síntomas depresivos.

En última instancia, y siguiendo con la línea de las creencias, Rivera Novoa (2017), hace referencia a que, generalmente, una creencia se concibe como tomar

una oración por verdadera. En añadidura a ello, una creencia religiosa implica asumir un estilo de vida y una imagen del mundo de una manera particular.

Hidalgo Rivera (2017) también cita a Pereyra (2012) quien menciona que, para el creyente religioso, la felicidad está arada a su conexión con Dios. En otras investigaciones, como la realizada por García-Alandete (2010), se hace referencia a que la religiosidad suele ser una variable asociada positivamente con la felicidad (definida generalmente como bienestar subjetivo), así como con otras variables como autoestima, sentido de vida, crecimiento personal, entre otras. También Gosling, *et al.* (2013) demostraron que la actitud religiosa ayuda a que la gente sea más feliz o esté más satisfecha con cómo son las cosas. En otra investigación realizada por Ferre *et al.* (2008), se encontró que los que practican rituales religiosos tienen una mayor probabilidad de estar satisfechos con la vida que aquellas personas que no lo hacen. También Simkin (2016) y Oñate (2020) encontraron que la religiosidad se encuentra asociada al bienestar subjetivo.

Respecto a las creencias religiosas en jóvenes, Lippman y McIntosh (2010), citados por Ulloa Brenes (2013), hacen referencia a que la creencia de algún tipo de divinidad sigue siendo elevada entre los jóvenes de 18 a 24 años, aunque esto no supone que ella o su religiosidad tenga mayor significado en la vida del día a día (p. 111).

Finalmente, teniendo en cuenta el contexto de pandemia, Lazarus y Folkman (1984, citados por Rodríguez Sacristán, 2017) desarrollaron el concepto de “afrontamiento religioso”, refiriéndose a que las creencias religiosas o religiosidad pueden ser de mucha utilidad para disminuir el malestar y consecuencias negativas personales e incluso podrían ayudar a resolver muchos momentos de crisis en la

vida cotidiana. San Agustín solía escribir sobre la salvación eterna y la felicidad. Él refería que el hombre está, por naturaleza, separado de Dios desde el nacimiento (por el pecado original), pero que también su naturaleza lo llama a buscarlo: “busca como si lo tuvieras que encontrar. Y cuando hayas encontrado, sigue buscando.” (Margot, 2007, p. 57). Es así como concluye diciendo que las personas suelen tener esa disposición, por sí mismas, al más allá extraordinario, al cual se aspira.

El mismo Reynaldo Alarcón suele afirmar la relación de ambas variables en sus libros e investigaciones (como se mencionará más adelante en el Capítulo 2 de Marco Teórico). De la misma manera, Daitx Monteiro *et al.* (2020) realizaron una revisión teórica entre el año 2008 y el año 2019 sobre la religiosidad, la espiritualidad y la salud mental en Brasil, encontrando que ambas variables son importantes para su uso como recurso de afrontamiento. También López *et al.* (2013) en una investigación realizada sobre la espiritualidad y la religiosidad en cuidadores de personas con demencia como posibles factores protectores, encontraron que ambas variables funcionan como un recurso de afrontamiento ante situaciones de estrés. Finalmente, Escudero Nolasco (2018) encuentra influencia positiva de la religiosidad en el bienestar de estudiantes universitarios, así como Daitx Monterio *et al.* (2020) también señala su importancia.

Es importante mencionar, en última instancia, que la religiosidad y la espiritualidad están asociadas entre sí, ya que, según Koenig (2008, citado por Quiceno & Vinaccia, 2009) existe una versión tradicional-histórica de la espiritualidad donde las personas espirituales se caracterizan por su profunda religiosidad, dedicación al servicio de la religión y a los miembros de la comunidad, así como a la enseñanza de las tradiciones de la fe a través de su testimonio de vida.

Por otro lado, algunas investigaciones como la de Escudero Nolasco (2018) indican correlación significativa entre ambas variables.

Por último, es importante concluir este punto mencionando que el concepto de espiritualidad puede o no incluir la creencia en un dios y se configura generalmente como un fenómeno individual identificado con aspectos de trascendencia y una fuente de significado para eventos de la vida (Miller & Thoresen, 2003, citados por Fuentes, 2018); sin embargo, Hill y Pargament (2003, citados por Fuentes, 2018) destacan que la dimensión que tienen en común ambas variables es lo sagrado: es el núcleo de ambas. De esta manera, en adelante, al hablar de espiritualidad, se estará teniendo en cuenta el concepto relacionado a la religiosidad.

Entonces, a partir de lo anteriormente definido y explicado, se puede concluir que la felicidad generalmente está asociada directamente con variables positivas como la gratitud, e inversamente con variables que generan malestar como las que pueden desarrollarse a partir de la posesión de creencias irracionales. Por otro lado, es común pensar que una persona con una creencia religiosa suele ser/estar más agradecida y feliz (con el ser superior de preferencia).

Es importante también mencionar que en la información que se presentará a lo largo del presente trabajo, se evidenciará que las variables explicativas seleccionadas también pueden lograr asociarse entre sí, por lo que se plantearon también tres objetivos específicos que tenían en cuenta variables mediadoras. El primero, teniendo en cuenta el efecto mediador de la gratitud en la relación entre las creencias irracionales y la felicidad. Ya se ha mencionado anteriormente cómo

la felicidad se asocia con la gratitud y con las creencias irracionales. Es así como también se encuentra correlación entre las creencias irracionales con la gratitud, desde el punto de vista de la psicología positiva, como aspecto psicoafectivo (Rodríguez Urbano, 2015) y de emoción positiva (Mejía Miño, 2014). Por otro lado, Herrero Estevez (2022) refiere en un análisis teórico sobre los estoicos, que el agradecimiento es una técnica que nos permite enfocarnos en lo positivo para ser más felices y dejar de lado ese sesgo cognitivo que nos lleva a prestar más atención a los eventos negativos y pensar con irracionalidad.

El segundo, teniendo en cuenta el efecto mediador de la gratitud en la relación entre las creencias religiosas y la felicidad. Ya se ha mencionado anteriormente cómo la felicidad se asocia con la gratitud y con las creencias religiosas. Es así como también se encuentra correlación entre las creencias religiosas con la gratitud, como desde el aspecto del afecto positivo (Oñate, 2020) y como lo menciona Bernabé Valero (2012) quien logró probar varios modelos en los que se predice la gratitud a través de las variables existenciales como religiosidad, espiritualidad y sentido de vida; integrando, de esta manera, cuestiones clave de la psicología humanista y existencial, con la psicología positiva. Finalmente, Urchaga-Litago (2019) también comenta que la religiosidad es una fortaleza humana que promueve de forma especial la gratitud, así como Mumbrú Mora (2021) refiere que la gratitud puede ser también una experiencia religiosa desde el punto de vista transpersonal, como una concepción no trascendente del hecho religioso.

El tercero, teniendo en cuenta el efecto mediador de las creencias religiosas en la relación entre las creencias irracionales y la felicidad. Ya se ha mencionado

anteriormente cómo la felicidad se asocia con las creencias irracionales y con las creencias religiosas. Es así como también se encuentra correlación entre las creencias religiosas con las creencias irracionales, como Rivas-Rivero *et al.* (2022) quienes refieren que la religiosidad se asocia de manera indirecta con estos pensamientos, es decir, que, a más religiosidad, menos pensamientos distorsionados (y viceversa); mientras que Klimenko *et al.* (2019) comentan que las personas con una actitud religiosa alta pueden poseer algunas distorsiones cognitivas. De la misma manera, en Perú, Punto Sosa y Ccolque Quispe (2016) encuentran la presencia de creencias irracionales en los miembros de una comunidad cristiana. Barrientos (2002) también encuentra relación significativa entre ambas variables. Finalmente, como decía Abdu'l-Bahá (citado por Rivers, 2021) hijo de un profeta y fundador de la fe bahai: cuando los pensamientos están ocupados con amarguras del mundo, lo que hay que hacer es dirigir la mirada hacia Dios para que Él conceda la calma celestial.

Con la evidencia teórica y empírica en mención, también se hizo uso de la lógica transitiva, tal como se mencionó en la introducción, donde si la variable A afecta a la variable B, la variable B afecta a la variable C (*outcome*) y la variable A afecta a la variable C, podría deducirse un efecto mediador entre las variables en mención. Por otro lado, también se decide plantear objetivos con efectos mediadores debido a que no hay suficiente información que detalle concretamente la relación entre las tres variables implicadas.

Finalmente, la pandemia por COVID-19 ha traído consigo una serie de consecuencias a nivel internacional, desde aspectos académicos, laborales, económicos, de salud física y mental, entre otras; pero no todo ha sido negativo. También se ha observado unión familiar, personas que han aprendido a valorar lo poco o mucho que tienen (gratitud), celebraciones cuando un familiar o amigo lograba vencer la enfermedad, entre otras cosas. Ana Asensio (2020), doctora en Neurociencias, refiere que la felicidad es una actitud, se decide o no el estar feliz, “¿Cómo? Con agradecimiento. Mirando las cosas buenas”. Entonces, ¿por qué no hablar de felicidad en época de pandemia?

Por todo ello, el presente estudio formula la resolución del siguiente problema:

¿Cuál es la validez del 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?

2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA

Durante la pandemia por la COVID-19, se ha evidenciado que se han incrementado los índices de ansiedad y depresión en varios países. En China, país donde surge el virus, ya se han realizado diversos estudios. En un estudio realizado por Cuiyan Wang (2020) en población general que se encontraba en cuarentena (en casa entre 20-24 horas al día) se observó un 53.8% de impacto psicológico de

moderado a severo, incluyendo síntomas depresivos, síntomas de ansiedad y considerables niveles de estrés (Lozano Vargas, 2020).

También se encontró que las personas entre los 18 y los 30 años, así como los mayores de 60, fueron quienes presentaron un alto índice de distrés psicológico. Ellos asocian que los jóvenes de 18 a 30 años tienen acceso a la información en las redes sociales y que ello puede estar gatillando el estrés. Estos síntomas se agravan si son personas con mayor nivel de educación, pues ellas tienden a tener mayor conciencia de la amenaza hacia su salud (Jianyin Qiu, 2020, en Lozano Vargas, 2020).

Por los motivos recientemente expuestos se evidencia la importancia de evaluar a la población de estudiantes universitarios.

Al final, todas estas investigaciones sugieren que se deben desarrollar equipos de intervención psicológica para proporcionar asesoramiento en el manejo de depresión, ansiedad y de estrés en todas las personas afectadas.

En el Perú, se encuentran publicados diversos manuales para prevenir que se agrave la salud mental, dada la coyuntura actual. El Ministerio de Salud (MINSA), por ejemplo, publica recientemente (2020) un manual titulado *Cuidado de la salud mental del personal de la salud en el contexto del COVID-19*, bajo la Resolución Ministerial N°180-2020-MINSA, el cual tiene como objetivo describir las pautas para la identificación de problemas de salud mental en el personal de la salud.

Aparte de estos documentos, han salido publicadas otras cifras que evidencian que la salud mental se está viendo afectada en nuestro país, como lo son los datos epidemiológicos sobre la violencia que, solo al mes de mayo (a dos meses

del decretado el estado nacional de emergencia por la COVID-19), ya habían llegado a más 2600 casos de violencia sobre la mujer, 12 feminicidios y 226 violaciones de las que 132 habían sido a menores de edad; todas ellas víctimas a las que el aislamiento social obligatorio dejó confinadas y desprotegidas ante sus agresores (Gimeno, 2020).

En añadidura a lo antes mencionado, en la época previa a la pandemia por la COVID-19, ya se podía observar que había habido un incremento de los índices de depresión y suicidio en jóvenes.

Este último punto es de gran importancia para la presente investigación debido a que los estudiantes universitarios, desde su ingreso a las aulas de pregrado, empiezan a manifestar signos y síntomas de estrés debido al nuevo ritmo de vida y de estudios, a comparación del tenido durante la época escolar.

Es por lo anteriormente expuesto que se destaca la importancia para nuestra sociedad de la felicidad, para poder explicar su influencia en las variables positivas en los peruanos (limeños) como lo es la gratitud, y en las variables inversas como las mencionadas, depresión y ansiedad, que pueden ser causadas por la presencia de creencias irracionales. Si bien es cierto, y como ya se mencionó anteriormente, la COVID-19 ha traído consigo una serie de consecuencias negativas, también se han observado cosas positivas y crecimiento personal, laboral, unión familiar, entre otras cosas.

Por otro lado, como se ha dicho en lo antes referido, la felicidad es una variable de importancia, y se ve afectada por otras variables, tanto de manera directa como de manera inversa. Es por tal motivo que se decidió trabajar con ella, para el presente estudio, como variable principal.

La felicidad y la gratitud han sido estudiadas en Lima Metropolitana por el mismo autor, Reynaldo Alarcón, quien incluso se dio el tiempo de construir instrumentos de ambas para población limeña.

La variable creencias irracionales fue seleccionada de entre las variables con efecto inverso debido a que, como ha sido expuesto líneas arriba, es una variable que genera/desarrolla diversas variables con consecuencias desagradables como la depresión, ansiedad, ideación/intento suicida, entre otras.

Finalmente, fue tomada la variable creencias religiosas por el popular pensamiento que generalmente las personas que creen en alguien o algo superior suelen ser más gratas, más felices y poseer menos variables de índole negativa.

En cuanto al aporte metodológico del presente trabajo, se utilizaron los instrumentos realizados de Reynaldo Alarcón para medir gratitud y felicidad: Escala de Felicidad de Lima (2006) y Escala de Gratitud (2014), respectivamente.

Para medir las creencias religiosas, se utilizó la Escala de Actitud Religiosa adaptada en Lima Metropolitana por Rivera-Encinas y Huarcaya-Victoria (2019).

Finalmente, para medir creencias irracionales, se utilizó el Registro de Opiniones elaborado por Albert Ellis, adaptado por Tamayo Toro en el año 2015.

3. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Dentro de las limitaciones que pudo tener el presente trabajo, estuvo que, debido a la coyuntura actual, los estudiantes no quisieran colaborar con la investigación y, si colaboraban, no poder hacer seguimiento a que estén contestando

correctamente los instrumentos o que estén entendiendo adecuadamente los ítems porque implica la aplicación de evaluaciones virtuales.

Por otro lado, el estudio no sería tan generalizable debido al contexto de la COVID-19, pero tiene una proyección de utilidad ya que, al confirmarse que el modelo propuesto tiene validez en esta particular situación, será también útil y de reconocimiento fuera del contexto de una pandemia. Si las personas logran incrementar sus niveles de felicidad a partir de la gratitud y creencias religiosas, mientras controlan/disminuyen sus creencias irracionales, estando en una época de pandemia donde hay constantes muertes y ha existido inestabilidad económica/laboral, con mayor razón podrán ser más felices en un contexto no pandémico.

Finalmente, si bien es cierto para hablar de felicidad actualmente es mejor hacer referencia al *bienestar subjetivo*, Reynaldo Alarcón hizo un esfuerzo para investigar los criterios principales que los limeños identifican como aquellos que incrementan sus niveles de felicidad (*bienestar subjetivo*), como se explica más adelante en el presente trabajo.

4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar cuál es la validez del 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.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1.1. Identificar la influencia de la gratitud sobre la felicidad en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.
- 1.2. Identificar la influencia de las creencias irracionales sobre la felicidad en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.
- 1.3. Identificar la influencia de las creencias religiosas sobre la felicidad en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.
- 1.4. Identificar el efecto mediador de la gratitud en la relación entre las creencias irracionales y la felicidad, en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.
- 1.5. Identificar el efecto mediador de la gratitud en la relación entre las creencias religiosas y la felicidad, en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.
- 1.6. Identificar el efecto mediador de las creencias religiosas en la relación entre las creencias irracionales y la felicidad, en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.

- 1.7. Identificar cuáles son los niveles de felicidad que existen en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.
- 1.8. Identificar cuáles son los niveles de gratitud que existen en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.
- 1.9. Identificar cuáles son las creencias irracionales que predominan en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.
- 1.10. Identificar cuáles son los niveles de creencias religiosas que existen en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

1. ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES

Es importante empezar haciendo un análisis de la población de estudio, ya que fue compuesta por estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana.

El motivo de seleccionar esta población se basa en que, según la teoría del desarrollo, los jóvenes universitarios, en su mayoría, se encuentran entre los 17 y los 23 años, recién salidos de la etapa de la adolescencia (según Papalia *et al.* 2012, y Papalia & Martorell, 2017, esta etapa se llama Adulthood emergente y temprana), etapa en la que se ven enfrentados en una serie de situaciones como cuestionarse los motivos de su existencia, sus gustos e intereses, sus relaciones interpersonales, entre otros temas.

Lo antes mencionado lleva a pensar que son personas que buscan más los *contras* que los *pros*, que están constantemente pensando en formas de interpretar su existencia (llevándolos muchas veces a las creencias irracionales), también evidenciándose generalmente su carencia o deficiencia en capacidad de agradecer (gratitud), lo que, de alguna manera, afecta sus niveles de felicidad.

También, la investigación de Jianyin Qiu *et al.* (2020) citados por Lozano Vargas (2020), evidencia que las personas estudiantes entre los 18 y los 30 años fueron quienes padecían más de distrés psicológicos (síntomatología de ansiedad, estrés y depresión, sobre todo), debido a su exposición a información en redes sociales y por tener mayor conciencia de la amenaza existente hacia su salud por la COVID-19.

Otras diversas investigaciones señalan y ponen énfasis en los cambios que han sufrido los estudiantes universitarios por la coyuntura actual, viéndose forzados a trasladar su ámbito de estudios a su hogar, lugar donde muchas veces no tienen un ambiente adecuado, privacidad, tranquilidad, y los elementos necesarios para aprender (lugar, luz, sonido, correcta conexión a internet, entre otros). Aparte, a veces hay conflictos en la familia y se ven obligados a estudiar, incluso, junto a su agresor y en un ambiente violento.

También se manifiesta en las investigaciones la complicación económica por la que están pasando muchos de estos estudiantes debido a la coyuntura actual, el detenimiento de la actividad económica usual y la dificultad para realizar los pagos para poder continuar con sus estudios. Muchos de ellos se encuentran atrasados en sus pagos y con la preocupación de si van a poder tener la posibilidad de seguir estudiando.

Por otra parte, Tamayo Toro (2015) evidenció que la mayoría de estudiantes universitarios evaluados en su investigación titulada *Creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, según el nivel de estudios, sexo y lugar de origen*, poseían de manera significativa y posiblemente limitante en sus vidas, la creencia dos (2) propuesta por Albert Ellis en su teoría inicial, que hace referencia a que *uno debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende*, así como la creencia ocho (8), que menciona que *se necesita contar con algo más grande y fuerte que uno mismo*, y también la creencia seis (6) que hace referencia a que *se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa*

(aunque esta última se encontraba presente en los estudiantes de manera sumamente limitante en sus vidas).

Respecto a los niveles de felicidad, en un estudio realizado por un equipo de investigadores de la Universidad de Michigan en Estados Unidos, citados por Rius (2012), así como por Laura Carstensen de la Universidad de Stanford (California), citada también por Rius (2012), encontraron que las personas mayores son más felices que los jóvenes. Esta última pidió a personas de entre 18 y 90 años que llevaran un diario de vida enfocado en sus estados emocionales y, a partir de ello, encontró que las personas mayores experimentaban menos emociones negativas y que en las personas mayores los estados positivos duraban más y los negativos menos.

Carme Triadó, coordinadora del grupo de investigación en gerontología de la Universitat de Barcelona, citada por Rius (2012), explica que a medida que las personas se hacen mayores, buscan recursos para ser lo más felices posible y adaptarse a las nuevas circunstancias y condiciones que impone la edad.

En otro estudio realizado en la Universidad de Luxemburgo y en la Universidad de Wüzburg (Alemania), citado por Rius (2012), sobre la relación existente entre la edad y los factores desencadenantes de la depresión, se encontró que el grado de satisfacción con la vida era mayor en personas mayores de 63 años, así como que estas personas tienen menos pensamientos negativos.

De otro lado, respecto a la gratitud, en un estudio realizado en jóvenes limeños (de 17 a 35 años) por Caycho *et al.* (2016), se encontró que las mujeres experimentan y expresan la gratitud en mayor grado que los varones; mientras que las personas mayores tienen más puntaje en gratitud que las personas menores.

Entonces se puede observar que a más jóvenes son las personas, más les cuesta ser agradecidas.

Finalmente, respecto a las creencias religiosas en jóvenes, Lippman y McIntosh (2010), citados por Ulloa Brenes (2013), hacen referencia a que la creencia en algún tipo de dios sigue siendo alta entre los jóvenes de 18 a 24 años, aunque esto no indica que esa creencia (o la religiosidad como tal) tenga mayor significado en su vida cotidiana (p. 111).

Los mismos autores indican que entre los jóvenes de países como Estados Unidos la creencia en algún tipo de dios es superior al 92%, mientras la importancia dada a la religión apenas es de 42%. En América Latina, en países como México o Brasil, la creencia entre los jóvenes en alguna forma de dios es de un 98%, mientras que la importancia dada a la religión es de 57%. Esto concluiría que en América el tema de las creencias de tipo religioso entre los jóvenes sigue teniendo especial interés (p. 111).

En añadidura a lo anteriormente mencionado, Ulloa Brenes (2013) cita también a Romero (2010) quien, en diversos estudios, ofrece evidencias de que es la creencia más que la práctica lo que mueve en términos religiosos a los jóvenes (p.112).

Siguiendo la misma línea, Martí Vilar *et al.* (2013) encontraron, a partir de un estudio realizado en jóvenes españoles, que la mayoría se consideran católicos no muy creyentes, asisten a la iglesia una vez por semana, dan más importancia a valores como la paz, la felicidad, la libertad y la amistad, así como a los valores instrumentales de ser honrados, responsables, abiertos y alegres.

Por su parte, Luengas (2010) encontró en jóvenes mexicanos que el 77% comulga con la religión católica, el 39.9% de ellos no es practicante, mientras que el 37.1% sí lo es. Del total, el 13.2% tiene ciertas convicciones religiosas personales, mientras que el 6.0% no las tiene. El 2.4% dice ser cristiano o practica alguna otra religión, y solo el 0.6% no ha tomado alguna posición al respecto. (pp. 23-24).

En conclusión, se pueden observar las diferencias en países en cuanto a la religiosidad de los jóvenes y la práctica de la misma, por lo que el presente estudio permite tener más clara la situación actual en nuestro país respecto a este tema.

A continuación, se presentará información teórica en que se basa cada una de las variables de estudio y la relación entre ellas:

1.1. Felicidad

Alarcón (2006) define la felicidad como un estado de satisfacción, relativamente duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado.

Se suele decir que la felicidad es un simple sentimiento; sin embargo, Alarcón deja en claro que no es cualquier sentimiento, sino un *estado* en que la persona se siente satisfecha por haber obtenido un bien deseado, siendo esto último totalmente subjetivo y personal para cada individuo. Para algunas personas podrá ser tener pareja o familia, para otras tener salud, trabajo, tener algo material, dinero, una decisión política, un tema ético, algo estético, temas psicológicos, temas religiosos, temas sociales, entre otras cosas que a uno pueden ocasionarle felicidad. Este factor

subjetivo es importante, pues se asocia con un proceso evaluativo en el que intervienen elementos tanto afectivos como cognitivos.

Por otro lado, Reynaldo Alarcón, pone hincapié en que la felicidad es un *estado* y no un *rasgo* o característica permanente o, incluso, hereditaria; entonces, la felicidad puede tener cierta estabilidad temporal, puede ser duradera, pero, a la vez, se puede perder.

Agrega, que la felicidad se puede obtener mediante aprendizaje, resaltando que no es una característica hereditaria; se aprende, mas no se hereda.

Entonces, se puede decir que la felicidad es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona, y solo ella, en su vida interior, siendo el componente subjetivo el que individualiza la felicidad entre las personas, como ya se mencionó previamente.

Alarcón añade que la felicidad se puede vivenciar en diferentes grados o niveles, desde la infelicidad hasta los grados más elevados de felicidad.

El carácter teleológico y dinámico que tiene la felicidad también es un punto importante a mencionar, relacionado con lo anteriormente expuesto, pues existe la presencia de un objetivo o meta hacia la cual el individuo, de manera consciente, dirige su conducta, esforzándose por poseer el bien deseado; sin embargo, algunas personas no consiguen obtener el objeto anhelado y se quedan en el proceso, frustrados sin obtenerlo, y es que a veces poder alcanzar ese bien puede tener consigo, en el camino, una serie de obstáculos que a veces escapan al control de la persona. Por ejemplo, la economía del país, alguna guerra, enfermedades que afecten en gran medida a la población, desastres naturales, accidentes ocurridos, entre tantos otros posibles obstáculos.

Pero también existen algunos obstáculos que dependen de uno mismo, como el autoconcepto, autoestima y autoeficacia, las habilidades sociales, los rasgos de personalidad, falta de tenacidad y perseverancia, escasa motivación para alcanzar la meta, bajo optimismo, y hasta el hecho de fijarse metas inalcanzables.

A pesar de sus constantes esfuerzos por definir la felicidad, Alarcón se vio con grandes obstáculos, defendiendo con mayor ímpetu el término *bienestar subjetivo*. Becerra Fernández (2019) menciona que para Alarcón felicidad y bienestar psicológico funcionan como sinónimos, “refiere no haber diferencias” (p.III).

Es importante añadir que Sugay (2021) refiere que una gran cantidad de medidas para la felicidad son evaluaciones de autoinforme; sin embargo, estas autoevaluaciones a menudo se crean de manera científica a través de la investigación, las pruebas (en poblaciones de muestra) y la normalización. Wiking (2018), citado por Sugay (2021) explica que, para medir la felicidad, es importante observar las diversas partes que contribuyen al concepto de felicidad, tal y como lo hizo Reynaldo Alarcón en su investigación de felicidad en Lima Metropolitana. Esto es confirmado por Warren (2020) quien realiza una investigación original en 63 países y encuentra que se deben hacer preguntas diferentes para medir la felicidad, dependiendo de cada país. Por su parte, Veenhoven (2017) también escribe sobre las medidas válidas de la felicidad y el bienestar subjetivo, basándose en la *Colección de medidas de felicidad* de la *Base de datos mundial de la felicidad*. En otra instancia, Kalmijn (2015) también habla de los distintos métodos existentes para medir la felicidad. Incluso Roesslet y Gloor (2021) encontraron evidencia científica de que medir la felicidad aumenta la felicidad.

1.2. Gratitud

Alarcón (2014) hace referencia a que la gratitud empieza a estudiarse con el inicio de la Psicología Positiva, estudios que toman fuerza en el presente siglo XXI. Menciona que “esta nueva corriente se ha orientado a estudiar el potencial humano y las fuerzas positivas que lo integran, a menudo denominadas fortalezas” (p. 32).

Emmons (2007), citado por Moyano (2010) refiere que la gratitud es en principio, una actitud, pero también puede ser enmarcada dentro de los conceptos de emoción positiva, de virtud moral, de humor, de motivo, de rasgo de personalidad (es decir, el ser agradecido).

La misma autora cita a Peterson y Seligman (2004) quienes definen a la gratitud como una fortaleza humana que permite manifestar la virtud de la trascendencia, entendida como aquello por lo cual los seres humanos nos conectamos con el mundo y le damos significado a nuestra vida.

Reynaldo Alarcón (2014), para crear un instrumento que midiera esta variable, hace un estudio donde ubica tres factores que destacan en este constructo: Reciprocidad, “por los dones recibidos de un bienhechor” (p. 37); Obligación moral, porque “es una obligación moral agradecer por lo que hemos recibido (...) funciona como deber que debe cumplirse; es un imperativo categórico” (p. 37); y Cualidad sentimental, porque “la gratitud auténtica es una experiencia afectiva positiva, que no se extingue con la recompensa al benefactor. La gratitud, que se manifiesta inicialmente como una respuesta emocional, evoluciona hacia un sentimiento estable a través del tiempo” (p. 37).

Alarcón (2014) menciona que para que haya gratitud deben existir dos personas, una llamada “dador”, que vendría a ser quien da el *beneficio*, y otra llamada “receptor”, que es quien recibe el *beneficio*. Luego de ello, es importante que el receptor le diga “gracias” o “muchas gracias” al dador, dándose, de esta manera, la gratitud. Para que esto ocurra, el receptor debe considerar como algo valioso lo recibido, pues, de no ser así, no expresaría las “gracias”.

Alarcón (2014) se refiere a que la gratitud es una respuesta emocional de un receptor a favor de un dador, que se expresa mediante el agradecimiento. De esta manera, el ser grato es una conducta afectiva/emocional que manifiesta una persona (receptor) motivada por el beneficio recibido de parte de un dador. Ahora, este agradecimiento debe ser sincero y usualmente está acompañado de expresiones de alegría y felicidad, que se deben a la satisfacción del bien recibido.

Por otro lado, está el *procesamiento cognitivo* que, según Alarcón, es el proceso por el cual pasan todas las personas para poder dar la respuesta de agradecimiento, pues, a partir de este procesamiento, el receptor le atribuye un valor positivo a la acción generosa realizada por el dador. Esta valoración es muy personal y subjetiva, pudiendo influir la calidad moral y las necesidades internas insatisfechas del receptor (Alarcón, 2014).

También, la gratitud tiene un *componente ético*, pues, como expresaba Blumenfeld (1962, citado por Alarcón, 2014), la gratitud, desde el punto de vista filosófico moral, obliga al sujeto a agradecer por los beneficios recibidos. Alarcón hace referencia a los mandatos éticos de la vida, que son imposiciones que se fundan en las costumbres sociales y en tradiciones arraigadas.

Además, la gratitud se asocia también con el concepto de *deuda*; como diría Fredrickson (2009, citado por Alarcón, 2014): si tienes que pagarle a alguien no te sientas agradecido sino en deuda. Sin embargo, Alarcón menciona que la gratitud no implica una deuda, como lo sería una deuda monetaria, pues no es un “yo te doy, tú me das”, sino que va más allá de eso. La deuda tendría que ser vista desde el sentido ético, pues termina siendo un compromiso de parte de las personas involucradas (el dador y el receptor).

Finalmente, Alarcón realiza la explicación de lo que viene a ser la *gratitud trascendente* que sería una forma de gratitud de orden trascendente, como lo dice su nombre, y que generalmente la practican las personas religiosas, quienes agradecen a Dios (según cada religión) por todo lo recibido. Emmons (2008, citado por Alarcón, 2014), refiere que las oraciones de gratitud se mencionan en las sagradas escrituras (Biblia u otros libros religiosos, según cada creencia), afirmando que no hay religión en el mundo que ponga en duda la importancia de dar gracias a Dios (según cada fe).

Entonces, todas las características antes mencionadas, vendrían a ser las más relevantes de la gratitud, encontradas mediante la investigación empírica y la reflexión que ha realizado Alarcón (2014) en torno a ella, características que además fueron utilizadas por él para la creación de su escala de medición de la gratitud, escala que se utilizó en el presente trabajo.

1.3. Felicidad y gratitud

La felicidad y la gratitud están relacionadas. Cala (2015) menciona que diversos autores refieren que ser feliz es muestra de agradecimiento, pero que en

realidad es a la inversa. Cita al monje católico benedictino David Steindl-Rast, quien comenta que es la gratitud la que nos hace felices y que un mundo agradecido es un mundo de gente alegre.

Funes (2019), cita a Silvia Álava, psicóloga infantil y autora del libro *Queremos hijos felices*, quien refiere que vivir con agradecimiento no es solo dar las gracias por costumbre, sino decirle a la otra persona que realmente valoramos lo que hace por nosotros o lo que nos ha dado cuando no tenía obligación de hacerlo, corroborando, de esta manera, que la gratitud es uno de los mayores predictores de la felicidad y que las personas agradecidas suelen estar más centradas en los demás y construir entornos más saludables.

De esta manera, Grijota (2018) cita un estudio realizado por el *National Institute of Health* (NCBI), donde se encontraron efectos neuronales que se generan cuando expresamos gratitud. Juan (2017) refiere, según el Centro de Investigación de Conciencia de la Atención Integral de la Universidad de California en Los Ángeles (*Mindfulness Awareness Research Center*), que expresar gratitud cambia la estructura molecular del cerebro, mantiene la materia gris funcionando y hace a las personas más saludables y felices. Añade que cuando una persona siente felicidad, el sistema nervioso central se ve afectado. Entonces la persona es más pacífica, menos reactiva y menos resistente. Entonces, la gratitud es la práctica más efectiva para estimular la felicidad.

Samsó (2014), menciona que existen dos clases de gratitud: La condicional que consiste en sentirse bien cuando las cosas salen como uno espera, pero, como no siempre es así, acaba siendo una emoción esquiva y poco duradera; y la incondicional que consiste en una actitud y un hábito de vida, sentirse bien sin que

haya ocurrido nada en especial; es decir: estar agradecido por todo y por nada a la vez. Y al no estar condicionada por ningún otro acontecimiento, esta actitud es la precursora de la felicidad y el éxito personal en la vida.

Romero González (2015) realizó una revisión bibliográfica de la gratitud como fortaleza humana concluyendo que la intervención psicológica en gratitud mejora la salud de las personas en las diferentes etapas de la vida, consiguiendo, por ejemplo, incrementar el bienestar y la satisfacción con la vida.

Por su parte, para Benedict (citado por Margot, 2007) la felicidad puede llegar a ser un estado duradero resultado de valorar o agradecer lo que es bueno, bello y útil, tal como ocurría en las sociedades apolíneas.

También Emmons (citado por Guerrero Mateus, 2015) comenta que la gratitud es “una moneda de intercambio que llena de amor y felicidad a todos” (p.20), ya que propone el dar y el recibir de manera natural, y agrega que la gratitud puede ser cultivada por las personas y puede llegar a convertirse en un elemento decisivo de la felicidad humana.

Finalmente, existen varios estudios que confirman la relación entre ambas variables. Recientemente Aldana Espinoza y Zapata Alvarado (2021) realizaron una investigación donde buscaron determinar la relación entre la felicidad y la gratitud en 237 estudiantes universitarios y encontraron en sus resultados un cociente de correlación significativa y alta, no solo entre las variables, sino también entre las dimensiones de ambas variables. De la misma manera, Campos Vásquez (2021) realizó un trabajo que tuvo por finalidad determinar si existe relación entre la gratitud y la felicidad en 386 jóvenes y concluyó que la gratitud se relaciona significativamente con la felicidad.

Luego están los estudios de Guzmán Gamero y Guzmán Herrera (2018), León López (2017), y Alarcón y Caycho (2015) en Perú, y a nivel internacional, los estudios de Liao y Weng (2018), Kobayashi (2014) en Japón, y Suldo et al. (2014), en Estados Unidos, encontraron también influencia de la gratitud en la felicidad.

1.4. Creencias irracionales

Albert Ellis, en su teoría racional emotivo conductual, menciona que las creencias irracionales son pensamientos sin evidencia empírica que generan en las personas malestar emocional y, probablemente, ello lleve a formas de comportarse inadecuadas y hasta desadaptadas en las personas que poseen estas creencias en exceso, pudiendo llegar a convertirse en una psicopatología (Ellis & Abrahms, 1980; Ellis, 1987, 1990; Wilde, 1996; Labrador, 1999; Dahab, Minici & Rivadeneira, 2001; Ellis & Dryden, 2007; Bernal & Rosselló, 2007; Timms, 2007; Baldor, 2010; Díaz, 2010; Greenberger & Padesky, 2010; Almansa, 2011; Caballo, Carrobles & Salazar, 2011; Díaz, Ruiz & Villalobos, 2011).

A partir de ello, Ellis empieza a formular las bases para su teoría ABC, donde la A es la experiencia activadora, la B es la creencia que se tiene de A y la C es una consecuencia emocional y/o conductual frente a lo que ocurrió en A (Ellis & Grieger, 1980).

Tamayo Toro (2015) hace referencia a que “erróneamente tendemos a pensar que A causa C, pero no es así, sino que es B lo que causa C”. Añade que los acontecimientos activadores en A también pueden contribuir a que se produzcan, de alguna manera, las consecuencias emocionales o conductuales en C, “pero aun

así todavía uno puede pensar erróneamente al respecto con sus creencias en B” (p. 3).

Es así, que Ellis concluye que las cosas que ocurren no son las que perturban a las personas, sino la *opinión* que tienen de ellas, o, haciendo uso de los términos líneas arriba mencionados, A (el acontecimiento activador) no causa directamente C (la consecuencia emocional y conductual); sino B (las creencias acerca de A).

Por otro lado, la teoría de Albert Ellis no queda en el ABC, sino que se prolonga a una DEF, donde la D consiste en definir, distinguir y debatir las creencias irracionales haciendo uso del método lógico-empírico que permite a las personas *poner en tela de juicio*, cuestionar y debatir, científicamente, esas ideas que aparecen.

Respecto a la E y a la F, Ellis menciona que es el resultado final de la TREC que consiste en que la persona consiga un nuevo Efecto (E) o Filosofía (F) que la capacite a pensar semiautomáticamente sobre sí misma, sobre los demás y sobre el mundo de una forma más sensata en el futuro (p. 34).

Es de esta manera que se termina el proceso de la TREC, de la ABCDEF, junto con el Efecto cognitivo (Ec) o nueva Filosofía (F), si verdaderamente la persona cree en sí misma y sigue lo que cree, pudiendo llegar a tener un nuevo Efecto emotivo (Ee) y hasta también un nuevo Efecto conductual (Ec) (Ellis & Grieger, 1981).

En conclusión, Ellis afirma contundentemente, que la teoría y la práctica de la TREC, probablemente, le permitirá a la persona deshacer y rechazar las creencias irracionales que aparezcan, o a mantenerlas controladas de manera permanente en el tiempo (Abrahms & Ellis, 1980).

En cuanto a las creencias irracionales, Ellis menciona que son afirmaciones no empíricas o irreales que uno mismo crea en base a situaciones externas. Tamayo Toro (2015) hace referencia a que estas creencias pueden presentar algún grado de validez, pero no mucho, volviendo a Ellis y Grieger (1981) quienes dicen que son supra-generalizaciones sacadas de los datos que se observan y que se debe a que todos tenemos, en cierta medida, un programa de necesidad-perturbación escondido en la mente de las personas.

En añadidura a lo anteriormente expuesto, Ellis y otros autores han encontrado fuertes correlaciones entre la posesión de creencias irracionales y perturbaciones de tipo psicopatológicas. Algunos de los estudios se mencionan a continuación (Ellis & Grieger, 1981):

Las personas especiales o perturbadas tienden a tener varias clases de dificultades cognitivas y a pensar irracionalmente o de un modo desordenado en muchas ocasiones, incluso en: dificultades de abstracción (Braff & Beck, 1974; Wright, 1973), problemas de pensamiento analítico (Ehri & Muzio, 1974), cercanía (Heibrun, 1973), dificultad conceptual de organización (Depue & Fowles, 1974), descentración (Suchotliff, 1970), poca o mala atención a los aspectos importantes del significado (Chapman, Chapman & Daut, 1976), credulidad (Dmitruk, Collins & Clinger, 1973), construir sistemas idiosincrásicos (Widom, 1976), desesperación (Cassidy, Flanagan & Spellman, 1975, Seligman, 1975), incapacidad para operaciones formales (Kilburg & Siegel, 1973), recoger injusticias (Collins, 1974), pensamientos intrusivos (Horowitz, Becker & Malone, 1973), desviación lógica (DeWolfe & McDonald, 1972), pensamiento mágico (Collins, 1974),

desorganización mnemotécnica (Larsen & Fromholt, 1976), supra-generalización (Mourer, 1973), pensamientos excesivamente inclusivos (Harrow, Himmelhoch, Tucker, Hersh & Quinlan, 1972, Craig, 1973, Davis & Blaney, 1976), y deficiencias en desempeñar su papel (Davis & Blaney, 1976). (...) [Existen otros muchos] investigadores que han presentado pruebas para la hipótesis de que todas las personas a menudo tienden a actuar irracionalmente y que tienen tendencia tanto biológica como cultural para actuar así, incluyendo: Frankel (1973), Frazer (1959), Hoffer (1951), Korzybski (1933), Kurtz (1973), Levi-Strauss (1970), Pitkin (1932), Rachleff (1973) y Sperry (1975) (p. 61).

Por su parte, Tamayo Toro (2015), en su búsqueda de antecedentes encontró también investigaciones que hallaron correlaciones entre las creencias irracionales y algunas características, rasgos o psicopatologías. Pudo hallar, en resumen, lo siguiente: las creencias irracionales se relacionan de forma positiva (directa) con las ideas suicidas o intento de suicidio, con el estrés, con el neuroticismo, como la deserción académica, con la sintomatología depresiva, con la ansiedad, con la actitud evitativa y con la necesidad de aceptación y de éxito; y de forma negativa (inversa) con la autoestima, con la satisfacción de vida, con la felicidad (bienestar subjetivo), con el equilibrio o estabilidad, con las creencias religiosas y con la extraversión.

1.5. Felicidad y creencias irracionales

Existen algunas investigaciones que han encontrado asociación entre ambas variables. Por ejemplo, Campos López (2019) encontró que existe correlación entre

la infelicidad y la irracionalidad (sobre todo en varones). Años antes, Spörrle *et al.* (2010), encontraron correlación negativa entre el bienestar subjetivo (felicidad) y las creencias irracionales, así como para predecir la satisfacción con la vida (a menos creencias irracionales, mayor felicidad y satisfacción con la vida). De la misma manera, Bizarro *et al.* (2009) encontraron correlación inversa entre la posesión de creencias irracionales y el equilibrio (estabilidad), así como con la satisfacción con la vida.

Por otro lado, en Perú, Abad Granda (2018), encontró la creencia 9 (el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente) en pacientes depresivos. También Solórzano Hernández (2019) encontró un grupo de estudiantes poseen creencias irracionales en un 85%, producto de un conjunto de factores que no favorecen su bienestar, evidenciándose un pensamiento rígido. Luego Suclupe García (2018) concluyó que a mayores creencias irracionales (a más posesión de ellas), mayor disconformidad con uno mismo.

En Ecuador, Rodríguez Urbano (2015) concluye, a partir de un estudio, que la presencia de creencias irracionales influye en la manifestación de los problemas psicoafectivos. En el mismo país, Mejía Miño (2014) encontró que las creencias irraconales presentan influencia en la manifestación de emociones negativas. En Paraguay, Coppari (2010) encontró que existe correlación significativa directa entre la posesión de creencias irracionales y los síntomas depresivos.

Es así que es importante recordar que la Terapia Racional Emotiva (TRE), terapia planteada por Albert Ellis para el tratamiento y control de las creencias irracionales, tiene evidencia de tener efectividad para el objetivo planteado.

Por otro lado, Ellis y Abrahms (1980) definen la TRE como una filosofía hedonista de largo alcance. Ellis recalca que la TRE se inclina a favor de la felicidad humana.

Asimismo, Margot (2007) en su análisis teórico sobre la felicidad, refiere que los individuos no tendrían que pensar con pesimismo y resignación sobre su propia felicidad, así como tampoco deberían creer que las circunstancias externas no son favorables para ella (idea muy conectada con las creencias irracionales), sino que tendrían que actuar para construir su propia felicidad.

De la misma manera, Maceri (2011) señala que existe un vínculo científico, psicológico, neurológico y económico entre las nociones de racionalidad y de felicidad.

1.6. Gratitud y creencias irracionales

Funes (2019) cita a Giacomo Bono, profesor de psicología de la Universidad de California y autor del libro *Educar en gratitud*, quien refiere que la gratitud también fomenta la capacidad de afrontar los problemas y la resiliencia; y si ayudamos a los niños a desarrollar la gratitud, los haremos más fuertes y autónomos.

De esta manera, al formar niños con gratitud, también tendrán mayor capacidad de resiliencia y afrontamiento, lo que disminuirá las creencias irracionales y todo lo que de ellas se obtiene, mencionado previamente.

También se sabe ya que los pensamientos que tenemos son los que originan las consecuencias emocionales y conductuales en cada una de las personas que los poseen. Teniendo en cuenta esto último, resulta interesante lo que menciona Sharon

Huffman, citada por Hay (1997): Cuando estamos enfadados, asustados, tristes o deprimidos, quiere decir que hemos perdido nuestra gratitud. Cuando sentimos gratitud, todo cambia. La gratitud puede convertir una situación desagradable e incómoda en una situación agradable. La misma situación se transforma inmediatamente cuando la observamos desde la gratitud (p.99).

En otra instancia, Herrero Estevez (2022) realiza un análisis teórico sobre los estoicos quienes tomaban el agradecimiento como una técnica que permite a las personas enfocarse en lo positivo para ser más felices y dejar de lado el sesgo cognitivo que las lleva a prestar más atención a los sucesos negativos y a pensar con irracionalidad.

Finalmente, algunos estudios que apoyan la asociación entre ambas variables podrían ser el de Rodríguez Urbano (2015) quien concluye, a partir de una investigación, que la presencia de creencias irracionales influye en la manifestación de los problemas psicoafectivos; y el de Mejía Miño (2014) quien encontró que las creencias irracionales presentan influencia en la manifestación de emociones negativas.

1.7. Creencias religiosas

El diccionario conciso de psicología de la *American Psychological Association* (APA) (Viveros, 2010), describe este concepto como un sistema de creencias y/o prácticas espirituales, organizadas por lo común en torno a la adoración de un dios o deidades todopoderosas y que comprende conductas tales como oraciones, meditación y participación en rituales públicos. Otras características comunes de las religiones son la creencia de que ciertas enseñanzas

morales tienen una autoridad de índole divino y el reconocimiento de que ciertas personas, lugares, textos u objetos son santos o sagrados (p. 444).

La APA hace una distinción entre la religiosidad extrínseca y la religiosidad intrínseca, definiendo a la primera como “orientación religiosa en que la práctica religiosa es en buena medida un medio para otros fines, como la moralidad social o el bienestar individual, en lugar de ser un fin en sí misma” (p. 444). En la contraparte, la religión intrínseca es definida como “orientación religiosa en que la práctica religiosa es un fin en sí mismo y no un medio para otros fines” (p. 444).

Por su parte, Pikaza (1999) refiere que el ser humano es un animal religioso, un ser viviente que se abre hacia el misterio, y define la religión como una forma específicamente profunda de experiencia de sentido; el individuo cultiva por ella su apertura trascendente y reconoce agradecido la presencia gratuita y salvadora de la realidad suprema que se manifiesta confirmando un valor de plenitud a su existencia, al mundo y a la historia.

El autor añade que la experiencia religiosa ofrece una interpretación distinta de la realidad y que, por tal motivo, puede presentarse como fuente de sentido originario. Entonces, el problema no está en los hechos, en la realidad, sino en la interpretación de la misma:

- El escéptico quiere mantenerse fiel a un tipo de verificación, dentro del mundo objetivable. Por eso solo acepta lo que ve, aunque deba explicarlo diciendo que no hay explicación.
- El creyente pone también de relieve la misma fidelidad a lo finito, pero busca una explicación. Su religión no es un desprecio negador de lo finito

sino al contrario: es amor a la belleza, a la hondura y al sentido que se dan en lo finito.

De esta manera se puede apreciar que todos realizamos la experiencia a partir de unos supuestos. Lo que distingue al creyente del no creyente es el lugar o paradigma experiencial en que se apoyan.

Por otro lado, Küng (citado por Pikaza, 1999) apela a la confianza originaria, entendida como proto-experiencia o presupuesto que subyace en todas las razones ulteriores de la vida. Antes de buscar demostraciones, en el ejercicio mismo de su discusión crítica o negadora, el humano vive porque confía en la realidad. De lo contrario, cesaría de ser.

Desde otra perspectiva, Hans Urs von Balthasar también se apoya en la confianza originaria, fundada en el don materno.

Es importante mencionar, que se suele relacionar este término con la espiritualidad. No tienen el mismo significado, pero sí tienen relación entre ellas. Por ejemplo, Escudero Nolasco (2018) encontró una correlación estadísticamente significativa entre ambas ($p=0.00$, $Rho=0.233$). En Brasil, Daitx *et al.* (2020) realizaron una revisión de la literatura y encontraron que tanto la religiosidad como la espiritualidad influyen en la salud mental siendo utilizadas, sobre todo, como un recurso de afrontamiento (tal como se mencionó en el planteamiento del problema). En Madrid, López *et al.* (2013) también destacaron la importancia de ambas variables como recurso de afrontamiento ante situaciones de estrés.

En otra instancia, Koenig (2008, citado por Quiceno & Vinaccia, 2009) refiere que existe una versión tradicional-histórica de la espiritualidad donde las personas espirituales se caracterizan por su profunda religiosidad, dedicación al

servicio de la religión y a los miembros de la comunidad, así como a la enseñanza de las tradiciones de la fe a través de su testimonio de vida.

Finalmente, es importante concluir este punto mencionando que la espiritualidad puede o no incluir la creencia en un dios y se configura generalmente como un fenómeno individual identificado con aspectos de trascendencia y una fuente de significado para eventos de la vida (Miller & Thoresen, 2003, citados por Fuentes, 2018); sin embargo Hill y Pargament (2003, citados por Fuentes, 2018) destacan que la dimensión que tienen en común ambas variables es lo sagrado: es el núcleo de ambas.

De esta manera, en adelante, al hablar de espiritualidad, se estará teniendo en cuenta el concepto relacionado a la vida religiosa de la persona.

1.8. Felicidad y creencias religiosas

Reynaldo Alarcón (2009, 2002), a partir de sus diversas investigaciones de la felicidad, encontró que los objetos más altamente apreciados por la gente para lograr la felicidad fueron, en este orden, los siguientes: gozar de buena salud, estar bien con Dios y tener buena familia. De esta manera, Alarcón refiere que estos tres bienes elegidos son de naturaleza variada, no corresponden a bienes materiales y ninguno de ellos apunta hacia fines hedonistas o utilitarios.

Centrando el tema en lo que respecta a “estar bien con Dios”, Alarcón asegura que refleja la arraigada fe religiosa, mayormente católica, a la que tradicionalmente adhieren hombres y mujeres de esa localidad, y que el grupo examinado reafirma. “Estar bien con Dios”, significa para los fieles creer en el mito de la creación del hombre por Dios, en el pecado original, en la resurrección de los

muertos, en la inmaculada concepción, en el juicio final y en otros mandatos de la teología católica. Los creyentes recurren a la suprema bondad divina para superar sus sufrimientos, para solicitar el perdón de sus pecados, para conseguir alguna cosa deseada y en momentos difíciles, como catástrofes naturales, para detener la furia de la naturaleza.

Ahora, de estos tres objetos considerados altamente valiosos para alcanzar la felicidad, algunos de ellos han sido señalados también como fuentes de felicidad en algunos países. Por ejemplo, Alarcón (2009) cita a French y Joseph (1999) quienes encontraron una correlación positiva entre felicidad y creencias religiosas.

Por otro lado, Alarcón (2009) cita una encuesta realizada por Telefónica, El Comercio y Datum en el año 2000, que específicamente tuvo por tema la religión, donde se preguntó sobre la importancia de Dios en la vida de las personas, ante lo cual el 46%, en el mundo respondió “muy importante”, porcentaje que subió notoriamente al 75% en el Continente Americano. En el Perú el 74% de la muestra respondió, asimismo, “muy importante”. Al preguntarles qué religión practicaban, el 81% dijo que la religión católica.

En conclusión, “estos datos confirman la importancia que la religión tiene en la vida y en la felicidad de las personas” (Alarcón, 2009, p. 228).

San Agustín (citado por Margot, 2007), refería que el hombre está, por naturaleza, separado de Dios desde el nacimiento (por el pecado original), pero que también su naturaleza lo llama a buscarlo: “busca como si lo tuvieras que encontrar. Y cuando hayas encontrado, sigue buscando.” (p.57). De esta manera, concluye que las personas suele tener esa disposición, por sí mismas, al más allá extraordinario, al cual aspiran.

Por otro lado, Pikaza (1999) refiere lo siguiente en cuanto a la relación de la felicidad con las creencias religiosas: La vida ha sido y seguirá siendo viable solo donde los humanos la encuentren gozosa y la cultiven por placer, porque es mejor y más hermoso existir que no existir, existir de esta manera que de otra. La religión vale para vivir con intensidad gozosa, no solo para sobrevivir (aguantar y no morir). Por eso quiso recuperar la categoría de placer en el principio de toda la experiencia religiosa, como cuando en el libro de la Biblia se afirma que los frutos del Espíritu son: amor, gozo, paz... El ser humano vive por amor y para el gozo o placer, en un camino dirigido hacia la paz. Finalmente señala que estos son los principios de su ley humana y/o religiosa.

Existen diversas investigaciones que indican la relación que existe entre ambas variables. Por ejemplo, Simkin (2016) y Oñate (2020) encontraron que la religiosidad se encuentra asociada al bienestar subjetivo.

En otra instancia, Lazarus y Folkman (1984, citados por Rodríguez Sacristán, 2017) desarrollaron el concepto de “afrontamiento religioso”, refiriéndose a que las creencias religiosas o religiosidad pueden ser de mucha utilidad para disminuir el malestar y consecuencias negativas personales e incluso podrían ayudar a resolver muchos momentos de crisis en la vida cotidiana. De la misma manera, Daitx Monteiro *et al.* (2020) realizaron una revisión teórica entre el año 2008 y el año 2019 sobre la religiosidad, la espiritualidad y la salud mental, encontrando que ambas variables son importantes para su uso como recurso de afrontamiento. Finalmente, López *et al.* (2013) en una investigación realizada sobre la espiritualidad y la religiosidad en cuidadores de personas con demencia como

posibles factores protectores, encontraron que ambas variables funcionan como un recurso de afrontamiento ante situaciones de estrés.

1.9. Gratitud y creencias religiosas

Existen algunos estudios que han encontrado asociación entre las variables en mención.

Alarcón realiza la explicación de lo que viene a ser la *gratitud trascendente* que sería una forma de gratitud de orden trascendente, como lo dice su nombre, y que generalmente la practican las personas religiosas, quienes agradecen a Dios (según cada religión) por todo lo recibido. Emmons (2008, citado por Alarcón, 2014), refiere que las oraciones de gratitud se mencionan en las sagradas escrituras (Biblia u otros libros religiosos, según cada creencia), afirmando que no hay religión en el mundo que ponga en duda la importancia de dar gracias a Dios (según cada fe).

Por su parte, Sharon Huffman (citada por Hay, 1997), menciona que la gratitud es también la puerta hacia Dios, añadiendo que un corazón agradecido es un corazón abierto que no cesa de elevar a la persona hasta su conexión con lo divino.

También Bernabé Valero (2012) logró probar varios modelos en los que se predice la gratitud a través de las variables existenciales: religiosidad, espiritualidad y sentido de vida; integrando cuestiones clave de la psicología humanista y existencial, con la psicología positiva.

Luego, Oñate (2020) encuentra que las creencias religiosas se asocian con el afecto positivo donde se puede incluir la gratitud.

Finalmente, Urchaga-Litago (2019) refiere que la religiosidad es una fortaleza de las personas que promueve la gratitud. De igual manera, Mumbrú Mora (2021) refiere que la gratitud puede ser también una experiencia religiosa desde el punto de vista transpersonal, como una concepción no trascendente del hecho religioso.

1.10. Creencias irracionales y creencias religiosas

Existen algunas investigaciones que han encontrado correlación entre ambas variables. Por ejemplo, Barrientos (2002), encontró relación de las creencias irracionales con las creencias religiosas.

Por otro lado, algunas personas se han atrevido a escribir sobre este asunto, como De Marcos (2016) quien escribe sobre lo racional y lo irracional en religión.

Mirom (2015), por su parte, es un filósofo que también habla de este tema, poniendo énfasis en que la religión no puede ser irracional.

En principio inicia haciendo referencia a la definición que hace la RAE de religión, como un conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social, y de prácticas rituales, principalmente la oración y el darle culto. Es así que refiere que las personas creemos (en algo) cuando tenemos por cierto algo que el entendimiento no alcanza a comprender o que ese algo no está comprobado o demostrado. De esta manera, se afirma que la base fundamental de toda religión es que las personas crean en algo que no necesariamente puede ser comprobado, pero tampoco demostrado por el entendimiento humano por su grandeza y complejidad.

En conclusión, y como dice Mirom (2015): todo depende de lo que decidamos creer. El tema está en que a veces las religiones son impuestas por nuestra cultura y familia, y la fe no es cuestión de imposición sino de decisión.

Es por tal motivo que cada quien debe decidir qué quiere creer y de manera racional (Mirom, 2015).

Finalmente, desde un punto de vista religioso, Abdu'l-Bahá (citado por Rivers, 2021) explicó, desde la fe bahai, que cuando los pensamientos están ocupados con amarguras del mundo, lo que hay que hacer es dirigir la mirada hacia Dios para que Él conceda la calma celestial.

Por otro lado, teniendo en cuenta el concepto de distorsión cognitiva (que también hace alusión a un pensamiento que genera malestar en las personas que lo poseen), Rivas-Rivero *et al.* (2022) encontraron que la religiosidad se asocia de manera indirecta con esta, es decir, que a más religiosidad, menos pensamientos distorsionados; mientras que Klimenko *et al.* (2019) encontraron que las personas con una actitud religiosa alta pueden poseer algunas distorsiones cognitivas. De la misma manera, en Perú, Punto Sosa y Ccolque Quispe (2016) encuentran la presencia de creencias irracionales en los miembros de una comunidad cristiana.

2. INVESTIGACIONES EN TORNO AL PROBLEMA INVESTIGADO, NACIONALES E INTERNACIONALES

Nacionales:

Aldana Espinoza y Zapata Alvarado (2021) realizaron una investigación donde buscaron determinar la relación entre la felicidad y la gratitud en 237

estudiantes universitarios en Piura, a quienes les aplicaron la Escala de Felicidad de Lima y la Escala de Gratitud de Alarcón. Encontraron en sus resultados un cociente de correlación significativa y alta no solo entre las variables, sino también entre las dimensiones de ambas variables.

Campos Vásquez (2021) realizó un trabajo que tuvo por finalidad determinar si existe relación entre la gratitud y la felicidad en 386 jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en Lima Metropolitana, a quienes les aplicó la Escala de Gratitud y la Escala de Felicidad elaboradas por Alarcón. Concluyó que la gratitud se relaciona significativamente con la felicidad.

Gimeno (2020), en un estudio donde buscó encontrar cifras durante la pandemia por COVID en Perú de feminicidio y violaciones, identificó, en las primeras ocho semanas de confinamiento, que se habían registrado 12 feminicidios y 226 violaciones, aparte de más de 2600 casos de violencia sobre la mujer hasta el cinco de mayo (en menos de dos meses de cuarentena). De las 226 violaciones, 132 eran menores de edad, todas ellas víctimas a las que el aislamiento social dejó confinadas y desprotegidas ante sus agresores.

Campos López (2019) en su investigación sobre las ideas irracionales y las dimensiones de personalidad en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo, buscó encontrar la relación entre ambas variables evaluando 100 estudiantes con el Inventario de Personalidad de Eysenck y Eysenck y el Registro de Opiniones de Albert Ellis. Encontró que existe correlación entre ambas variables,

destacando la relación entre la infelicidad y la irracionalidad (sobre todo en varones).

Gálvez Dávila (2019) realizó un trabajo con la finalidad de determinar la relación de las creencias irracionales y el autoconcepto en 371 estudiantes universitarios de Trujillo, a quienes les aplicó el Cuestionario de Autoconcepto Forma 5 – AF5 y el Test de Creencias Irracionales (TCI). Encontró que existe correlación inversa de las creencias irracionales con el autoconcepto con un tamaño de efecto de magnitud pequeña .

Solórzano Hernández (2019) realizó un estudio donde tuvo como objetivo determinar el nivel de creencias irracionales en estudiantes de 5to. de secundaria en un colegio de Independencia, en Lima. Para ello evaluó a 53 estudiantes a quienes les aplicó el Cuestionario de Creencias irracionales de Albert Ellis. Encontró que los estudiantes poseen creencias irracionales en un 85%, producto de un conjunto de factores que no favorecen su bienestar, evidenciándose un pensamiento rígido.

Abad Granda (2018), realizó una tesis sobre las diferencias en las creencias irracionales según la condición diagnóstica en un grupo de pacientes que asisten a un servicio de salud mental de Lima Metropolitana, siendo esta una investigación de tipo empírica, de diseño de grupos naturales y de corte comparativo, donde participaron 54 pacientes varones y mujeres entre los 18 y 60 años, diagnosticados con trastorno de tipo depresivo o ansioso. Fue utilizado el Registro de opiniones de Albert Ellis. Se encontró la creencia 9 (el pasado tiene gran influencia en la

determinación del presente) en ambas condiciones diagnósticas, donde los depresivos obtuvieron puntuaciones más altas. Por otro lado, sus resultados arrojaron que las creencias irracionales no se asocian a un determinado grupo etario ni a alguna sub-variante diagnóstica.

Escudero Nolasco (2018) realizó un estudio sobre la relación del bienestar y la religiosidad con la espiritualidad en 504 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, a quienes les aplicó la Escala Age Universal I – E 12, el Cuestionario de espiritualidad Parsian y Dunning, y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS). Encontró correlaciones significativas entre religiosidad y bienestar psicológico. Por otro lado, en base a la regresión logística binaria, el modelo de dos factores (de religiosidad y espiritualidad) explica al bienestar psicológico entre un 8.8% a un 12%.

Guzmán Gamero y Guzmán Herrera (2018), en su estudio sobre gratitud, felicidad y satisfacción con la vida en trabajadores profesionales, buscaron la relación entre esas variables utilizando los instrumentos de Alarcón, en una muestra compuesta por trabajadores profesionales de Arequipa. Encontraron una correlación positiva moderada entre la gratitud y la felicidad con nivel de significación positivo y no relacionado con el género (sexo). Se encontró un alto nivel de correlación entre la gratitud en general y el factor satisfacción con la vida, mostrando el impacto que puede tener el sentirse agradecido, con la plenitud por lo alcanzado hasta el momento, como características importantes del bienestar subjetivo.

Suclupe García (2018) en su investigación donde buscó conocer la relación entre creencias irracionales e imagen corporal en estudiantes de secundaria, trabajó con 160 evaluados a quienes les aplicó el Inventario de Creencias irracionales de Albert Ellis y el Cuestionario de Imagen Corporal (BSQ). Concluyó que a mayores creencias irracionales (a más posesión de ellas), mayor disconformidad con uno mismo, y viceversa.

Hidalgo Rivera (2017), en su trabajo sobre bienestar espiritual y felicidad en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día del distrito de Lince, 2016, contó con la participación de 150 miembros de esa iglesia que tenían entre los 18 y 75 años, a quienes les aplicó la Escala de bienestar espiritual y la Escala de felicidad de Lima. El diseño fue experimental y de corte transversal. Encontró que existe relación altamente significativa entre ambas variables, así como con las dimensiones sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, alegría de vivir, y realización personal, teniendo esta última una relación significativa.

León López *et al.* (2017), en su tesis sobre gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016, buscaron estudiar la relación entre las variables antes mencionadas donde participaron 404 estudiantes de ambos sexos entre las edades de 20 a 30 años. La investigación tuvo un diseño no experimental, de corte transversal y de alcance correlacional. Se utilizó la Escala de gratitud de Alarcón y la Escala de felicidad de mismo autor. Los autores

encontraron que la gratitud se relaciona significativamente con la felicidad y con cada una de sus dimensiones.

Punto Sosa y Ccloque Quispe (2016) realizaron un estudio donde buscaron determinar la relación entre creencias irracionales y satisfacción marital en un grupo de 222 miembros casados de una comunidad cristiana de Independencia, Lima, a quienes les aplicaron el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis y el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital de Cañetas, Rivera y Díaz-Loving. Encontraron que esta población posee creencias irracionales, sobre todo las asociadas a necesidad de aprobación, perfeccionismo, condenación, catastrofismo, ansiedad a lo desconocido, evitación al malestar y facilismo; así como también encontraron asociación entre las creencias irracionales y la satisfacción marital.

Alarcón y Caycho (2015), en su investigación sobre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, buscaron esas relaciones utilizando las escalas de Alarcón. El estudio fue de tipo sustantivo, con un diseño transeccional causal predictivo en el que participaron 300 personas, donde 147 fueron varones y 153 mujeres. Encontraron que la gratitud y la felicidad correlacionan positiva y significativamente.

Los factores de gratitud, reciprocidad y obligación moral correlacionaban positivamente con felicidad, así como con los factores sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida y realización personal de la escala de felicidad. Por otro lado, agradecer lo recibido y la satisfacción de ello tiende a estar relacionado con

actitudes y experiencias positivas hacia la vida, satisfacción por lo que se ha alcanzado y la autosuficiencia y tranquilidad emocional. También, cualidad sentimental se relacionó positiva y significativamente con la felicidad y con satisfacción con la vida.

En felicidad y gratitud no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre varones y mujeres. Para determinar cuál o cuáles de los factores de la gratitud predecían mejorar la felicidad, realizaron un análisis de regresión múltiple, identificando que la reciprocidad explica el 8.7% de la varianza total de la variable felicidad.

Salgado (2014), en su revisión de estudios empíricos sobre el impacto de la religión, religiosidad y espiritualidad como factores protectores, encontró que las investigaciones evidencian que las variables en mención contribuyen a que los individuos tengan mayor autoestima, son fuente de fortaleza y esperanza, se asocian con una mayor satisfacción con la vida y bienestar espiritual e incrementan la capacidad de perdón. También contribuyen a una mejor salud física y psicológica, ayudan a la prevención, aceleran la recuperación y promueven la tolerancia frente al padecimiento de enfermedades. Finalmente, minimizan la depresión, la ansiedad y el estrés y facilitan una mayor adaptación, contribuyen al enfrentamiento de la enfermedad y temor a la muerte, favoreciendo también a un mejor afrontamiento de la condición de discapacidad asociada a enfermedad crónica.

Arias *et al.* (2012), en su trabajo sobre espiritualidad en el ambiente laboral y su relación con la felicidad del trabajador, utilizaron una muestra representativa

de trabajadores de la Universidad Católica de San Pablo a quienes les aplicaron el Cuestionario de Espiritualidad en el Trabajo y la Escala de Felicidad de Lima. Encontraron altos niveles de espiritualidad en los administrativos y los profesores, además de relaciones estadísticamente significativas entre la espiritualidad y el sexo, el sexo y la realización personal y entre el estado civil y la satisfacción con la vida y la realización personal en los trabajadores administrativos, pero no con los docentes. En conclusión, la relación entre espiritualidad y felicidad es mayor en trabajadores administrativos que en docentes.

Alarcón (2002) realizó un estudio donde buscaba conocer qué hace feliz a la gente. Evaluó a 163 personas en Lima Metropolitana. Los resultados señalaron, finalmente, que los objetos preferidos fueron: gozar de buena salud, estar bien con Dios y tener buena familia.

Barrientos (2002), en su tesis sobre creencias irracionales en jóvenes con diferentes concepciones religiosas del cono sur de Lima metropolitana, contó con la participación de 300 jóvenes, 150 varones y 150 mujeres, entre los 16 y 25 años de concepciones católicas, evangélicas y de las denominadas iglesias escatológicas (todos bautizados en sus respectivas iglesias), con un año como mínimo de practicantes, a quienes les aplicó el Inventario de conducta racional de Clayton Shorkey y Víctor Whiteman y una ficha complementaria de datos adicional. Encontró que existen diferencias significativas en el factor II (exceso de culpa) y en el factor X (ideas de infortunio). También que existen diferencias estadísticamente significativas por sexo, donde los hombres presentan mayor nivel

de frustración, de inercia y evasión, y una mayor confianza en el control de emociones que las mujeres; mientras que las mujeres presentan un mayor nivel de independencia que los hombres. En cuanto a las edades, existieron diferencias estadísticamente significativas en el factor II de exceso de culpa, donde los jóvenes de 16 a 21 años alcanzaron puntajes más elevados que los pertenecientes a grupos de edad de 22 a 25 años. No existían diferencias en cuanto al grado de instrucción.

Internacionales:

Rivas-Rivero *et al.* (2022) realizaron un trabajo donde buscaron conocer las diferencias entre sexo respecto a creencias irracionales sobre mujeres y el uso de violencia, así como la relación de estos pensamientos con la religiosidad, el posicionamiento político y el consumo de ponografía. Encontraron a partir del modelo de ecuaciones estructurales que el sexismo se relaciona de manera directa con los pensamientos distorsionados, mientras que la relación con la religiosidad y demás variables es indirecta.

Daniel González (2020) realiza un estudio sobre el bienestar subjetivo y la felicidad donde contrasta dos modelos estructurales. Para ello aplicó una batería de instrumentos a 600 estudiantes de psicología y medicina mexicanos, haciendo uso de una muestra por conveniencia. En los modelos fueron introducidas las siguientes variables: optimismo, gratitud, resiliencia, autoestima, apoyo social percibido familiar y de amigos. De esta manera encontró que el modelo de bienestar subjetivo presentado obtuvo una buena bondad de ajuste y poder explicativo.

Daitx Monteiro *et al.* (2020) realizaron una revisión teórica entre el año 2008 y el año 2019 sobre la religiosidad, la espiritualidad y la salud mental en Brasil, encontrando que ambas variables son importantes para su uso como recurso de afrontamiento y que ambas afectan de manera positiva a la salud mental de las personas.

Oñate (2020) realizó un trabajo en Argentina con el fin de describir la religiosidad y la espiritualidad en adultos emergentes y examinar su asociación con la satisfacción con la vida y afecto positivo y negativo. Para ello evaluó a 833 adultos entre los 18 y 28 años a quienes les aplicó la Evaluación de Espiritualidad y Sentimientos Religiosos (ASPIRES), la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) y la Escala de Satisfacción con la vida (SWLS). Concluyó a partir del modelo estructural planteado que la religiosidad y la espiritualidad están asociadas con el bienestar subjetivo.

Klimenko *et al.* (2019) buscaron identificar la actitud religiosa y su relación con las distorsiones cognitivas en una muestra de 50 personas pertenecientes a una congregación religiosa de Testigos de Jehová, en Colombia. Ellos encontraron una alta actitud religiosa pero que no se correlacionaba de manera significativa con las distorsiones cognitivas, pero sí se indica la presencia de varias de ellas.

Túqueres Puga (2019) realizó una investigación donde buscó analizar el efecto de la religiosidad y otras características sociodemográficas en los niveles de felicidad reportados por habitantes que conforman la región en América Latina, a

quienes les aplicó la Encuesta Mundial de Valores (WVS). Encontró que el efecto de la religión en la felicidad de los latinoamericanos es mínimo, ya que los individuos prestan mayor atención a factores como la familia, la salud y la satisfacción financiera.

Liao y Weng (2018) en su trabajo titulado sobre la gratitud y el bienestar subjetivo, buscaron examinar si la gratitud, una emoción positiva, construiría recursos sociales y cognitivos en términos de conexión social y presencia de significado en la vida (mediadores), que posteriormente contribuyen al bienestar subjetivo. Fueron encuestados en línea 232 estudiantes en dos puntos de tiempo diferentes (con 3 meses de diferencia). Los resultados mostraron que los cambios en el agradecimiento predijeron cambios en la conexión social y la presencia de significado en la vida, lo que, a su vez, predijo cambios en el bienestar subjetivo.

Rodríguez *et al.* (2018), elaboraron un estudio para analizar los diferentes modelos existentes para explicar la felicidad. Para ello, hicieron uso de coeficientes de regresión logística estandarizados para analizar los datos del *World Value Survey*, recogidos entre los años 2005 y 2007, incluyendo 44 países. Concluyeron que la explicación de la felicidad es bien compleja y que, para entenderla, hay que prestar especial atención a las variables satisfacción y amor.

Moore (2017) en su trabajo sobre las consideraciones multiculturales e idiosincráticas para medir la relación entre religiosidad y algunas formas de espiritualidad, propugna una metodología alternativa utilizando una muestra

ideológicamente diversa de 4667 encuestados que informaron sus niveles de espiritualidad (es decir, el grado en que uno vive de acuerdo con los valores espirituales autodefinidos) y sus niveles de salud mental. La muestra incluyó predominantemente participantes agnósticos, ateos, budistas, cristianos, judíos y espirituales no religiosos.

Los análisis de múltiples grupos dentro de los modelos de ecuaciones estructurales revelaron que la espiritualidad tenía una gran fuerza de relación con la salud mental para las formas de espiritualidad tanto religiosas como seculares, incluso con múltiples configuraciones que determinaban los constituyentes del grupo secular. Un análisis exploratorio demostró que cuando la espiritualidad, los factores demográficos, el apoyo social y el uso de afrontamiento espiritual se examinaron como predictores de salud mental, las formas religiosas y seculares de espiritualidad fueron las únicas variables que mantuvieron una gran fuerza predictiva. Los resultados indicaron que vivir de acuerdo con los valores espirituales de uno, incluso cuando se define de varias maneras, es característico de una mayor salud mental.

Disabato, *et al.* (2016) en su trabajo sobre los diferentes tipos de bienestar haciendo un estudio transcultural donde examinaron el bienestar eudaimónico y hedónico, utilizaron una gran muestra internacional para evaluar si la hedonía (la experiencia de estados emocionales positivos y la satisfacción de los deseos) y la eudaimonía (la presencia del significado y el desarrollo de los potenciales) representan un constructo de bienestar general o dos dimensiones relacionadas. Una correlación latente de 0.96 presenta evidencia insignificante de la validez

discriminante entre el modelo de bienestar subjetivo de hedonia de Diener y el modelo de bienestar psicológico de eudaimonia de Ryff.

En comparación con los correlatos conocidos de bienestar (como curiosidad y gratitud), eudaimonia y hedonia mostraron relaciones muy similares, salvaron la voluntad y las formas dirigidas a los objetivos (esperanza), una orientación significativa hacia la felicidad y la determinación. Los análisis idénticos en submuestras de siete regiones geográficas del mundo revelaron resultados similares en todo el mundo. Un solo constructo general refleja con mayor precisión hedonia y eudaimonia cuando se mide como un bienestar subjetivo y psicológico autoinformado. Sin embargo, las medidas de eudaimonia pueden contener aspectos de direccionamiento significativo hacia objetivos únicos de hedonia.

Simkin (2016) elaboró un estudio donde buscó analizar si existen relaciones entre la espiritualidad, la religiosidad y el bienestar subjetivo psicológico en el marco del modelo y la teoría de los cinco factores, en 336 estudiantes universitarios de Buenos Aires. Encontró que la espiritualidad y la religiosidad se encuentran asociadas a la apertura, la responsabilidad, la extraversión, la amabilidad, el neuroticismo, y el bienestar subjetivo y psicológico.

Montoya Aguilera (2015) realizó una investigación en Ecuador donde buscó determinar la influencia de las creencias irracionales en los niveles de autoestima de 30 pacientes con cáncer mamario. Concluyó que a mayor presencia de creencias irracionales (preestablecidas antes del diagnóstico), menor es la autoestima de las evaluadas.

Rodríguez Urbano (2015), en su estudio realizado en Ecuador sobre las creencias irracionales en adolescentes embarazadas con problemas psicoafectivos, evaluó con el Test de Creencias Irracionales y el Cuestionario de los Problemas Psicoafectivos a 20 chicas. Concluyó que la presencia de creencias irracionales influye en la manifestación de los problemas psicoafectivos.

Romero González (2015) realizó una revisión bibliográfica de la gratitud como fortaleza humana concluyendo que la intervención psicológica en gratitud mejora la salud de las personas en las diferentes etapas de la vida, consiguiendo, por ejemplo, incrementar el bienestar y la satisfacción con la vida.

Kobayashi (2014), en su investigación sobre gratitud y bienestar, buscó investigar el efecto de la gratitud diaria hacia los padres en 60 hablantes nativos de japonés quienes fueron asignados aleatoriamente a tres condiciones experimentales (cinco listas de gratitud hacia los padres, cinco listas de eventos diarios y ningún tratamiento) durante una semana. Encontraron que el grupo de gratitud parental aumentó significativamente su satisfacción vital y felicidad subjetiva y el grupo de listado de eventos diarios aumentó significativamente su satisfacción vital y empatía después de la intervención.

Mejía Miño (2014) realizó un estudio en Ecuador donde buscó describir la relación entre las creencias irracionales y las emociones positivas y negativas en 20 madres de víctimas de abuso sexual. Les aplicó el Inventario de Creencias

Irracionales de Ellis y la Escala de emociones positivas y negativas de Fredrickson. Encontró que las creencias irracionales presentan influencia en la manifestación de emociones negativas.

Suldo *et al.* (2014), en su investigación sobre cómo incrementar el bienestar subjetivo en niños, tuvieron como objetivo desarrollar un programa de promoción de bienestar subjetivo que fuera apropiado para el desarrollo de los niños y ponerlo a prueba con una muestra de conveniencia de estudiantes de cuarto grado. Utilizaron el manual de intervención de bienestar subjetivo de Suldo *et al.*, el cual fue modificado por los autores del trabajo en mención, basándose en la teoría de Seligman para aumentar la felicidad. Las actividades estuvieron diseñadas para aumentar la gratitud, los actos de bondad, el uso de los puntos fuertes del carácter y las relaciones positivas con sus compañeros y maestros; programa de intervención que duró tres meses. Luego se aplicó la Escala de afecto positivo y negativo para niños y la Escala multidimensional de satisfacción de la vida de los estudiantes. Describen que un bienestar subjetivo alto implica una satisfacción con la vida y emociones positivas más frecuentes (como alegría y entusiasmo), y añaden que otros estudios con niños y adolescentes encuentran que los jóvenes con los mejores resultados académicos, sociales y de salud física tienen síntomas mínimos de psicopatología y un bienestar subjetivo elevado.

Gosling *et al.* (2013), en su trabajo sobre la religión como una forma de justificación del sistema, postulan que esta ofrece una justificación ideológica del orden social existente, de manera que las instituciones y las normas vigentes son

percibidas como legítimas y justas y, por ello, vale la pena obedecer y preservar. En sus resultados concluyen que la religiosidad se relaciona con el mismo conjunto de necesidades epistémicas, existenciales y relacionales que motivan la justificación del sistema, que está relacionada con la aceptación de la creencia en un mundo justo, la ética protestante del trabajo, la ideología de mercado, la oposición a la igualdad, el autoritarismo de derechas, el conservadurismo político y otros sistemas de justificación. A parte de ello, la religiosidad ayuda a que la gente sea más feliz o esté más satisfecha con cómo es la realidad.

López *et al.* (2013) en una investigación realizada sobre la espiritualidad y la religiosidad en cuidadores de personas con demencia como posibles factores protectores, encontraron que ambas variables funcionan como un recurso de afrontamiento ante situaciones de estrés.

Bernabé Valero (2012) realizó un estudio donde buscó profundizar en la conceptualización y medición de la gratitud, y analizar sus relación con la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida. Finalmente logró probar varios modelos en los que se predice la gratitud a través de las variables existenciales: religiosidad, espiritualidad y sentido de vida; integrando cuestiones clave de la psicología humanista y existencial, con la psicología positiva.

Yoffe (2012) realizó un trabajo en Argentina sobre los beneficios de las prácticas religiosas/espirituales en el duelo evaluando a personas religiosas de distintos credos y encontró que estas tienen un efecto beneficioso para la salud ya

que disminuyen el estrés. Concluyó que las plegarias, la meditación y la sanación espiritual colaboran en la promoción de estados positivos de bienestar psicofísico, mental y espiritual de las personas.

Rosales y Schinelli (2011) realizaron una investigación donde buscaron encontrar la relación entre religión y salud mental teniendo en cuenta el diagnóstico, los tratamientos y las distintas investigaciones en torno a estos temas. Finalmente, logran encontrar asociación entre ambas variables describiéndola desde las distintas investigaciones encontradas, así como también desde sus distintas aplicaciones en la práctica clínica.

Ahn y Mochón (2010), en su estudio sobre los factores explicativos de la felicidad de los españoles encuentran que en la felicidad influyen el estado civil, la situación laboral, la situación económica, la salud, las expectativas positivas/optimismo, el tener confianza en los demás y en las instituciones, así como también la ética.

Coppari (2010), en un trabajo realizado en Paraguay donde tuvo como objetivo describir la relación entre creencias irracionales y depresión, contó con una muestra de 94 estudiantes universitarios a quienes les aplicó el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis y el Inventario de Depresión de Beck. Encontró que existe correlación significativa directa entre la posesión de creencias irracionales y los síntomas depresivos.

García-Alandete (2010), en su investigación sobre psicología positiva, felicidad y religiosidad, ofrece una revisión teórico-empírica de la Felicidad desde el campo de la Psicología Positiva, así como de relevantes resultados empíricos de los últimos años sobre su relación con la religiosidad.

Ferre *et al.* (2008), en su trabajo sobre satisfacción con la vida, fe religiosa y asistencia al templo en Uruguay, utilizando datos de la encuesta nacional de opinión pública Religión, salud y emancipación juvenil del año 2008, estiman, a través de modelos *probit*, la probabilidad de que un individuo sea feliz haciendo hincapié en su relación con la religión a la que una persona pertenece y la frecuencia con la que asiste al templo. Encontraron que aquellas personas que declaran profesar la fe protestante son menos felices que el resto. Por otro lado, las que más asisten a servicios religiosos tienen una mayor probabilidad de estar satisfechas con la vida que quienes no lo hacen.

3. DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALES DE VARIABLES

Felicidad

Alarcón (2006) citado por Alarcón (2009), define la felicidad como un estado de satisfacción, relativamente duradero, que experimenta el individuo, de manera personal, en posesión de un bien deseado (p.137).

Para el presente trabajo de investigación, se tomó esta definición de la felicidad, teniendo en cuenta que es un estado, es decir, es algo temporal que se

puede perder en cualquier momento, y que se adquiere por la posesión de algo deseado, un objeto anhelado para la persona.

Es importante añadir que este “bien deseado” puede ser algo material, ético, estético, psicológico, religioso, social, político, etc., según la definición de Alarcón (2009).

Gratitud

Emmons (2007), citado por Moyano (2010) refiere que la gratitud es una actitud, pero también puede asociarse con los conceptos de emoción positiva, de virtud moral, de humor, de motivo, de rasgo de personalidad (el ser agradecido).

La misma autora cita a Peterson y Seligman (2004) quienes definen a la gratitud como una fortaleza humana que permite manifestar la virtud de la trascendencia, entendida como aquello por lo cual las personas se conectan con el mundo y otorgan significado a su vida.

Reynaldo Alarcón (2014), para crear un instrumento que midiera esta variable, hace un estudio donde ubica tres factores que destacan en este constructo: Reciprocidad, “por los dones recibidos de un bienhechor” (p. 37); Obligación moral, porque “es una obligación moral agradecer por lo que hemos recibido (...) funciona como deber que debe cumplirse; es un imperativo categórico” (p. 37); y Cualidad sentimental, porque “la gratitud auténtica es una experiencia afectiva positiva, que no se extingue con la recompensa al benefactor. La gratitud, que se manifiesta inicialmente como una respuesta emocional, evoluciona hacia un sentimiento estable a través del tiempo” (p. 37).

Entonces se puede entender la gratitud como una actitud de una persona ante otra o ante alguna situación agradable a ella, actitud que implica reciprocidad, obligación moral y emociones positivas hacia el bienhechor o la situación ocurrida.

Para el presente trabajo se tomaron las definiciones desde la psicología positiva, sobre todo de Alarcón, puesto que se utilizará su instrumento.

Creencias irracionales

Ellis y Abrahms (1980) mencionan que la irracionalidad o el sentir y actuar inapropiadamente consiste en interferir sin justificación en la vida de alguien o en causarle daño innecesariamente. Este tipo particular de creencias son pensamientos que tienen las personas sobre eventos en su vida y que para Ellis son anti empíricas, innatas y que causan malestar emocional en sus vidas. Nos impiden un análisis objetivo generando consecuencias contraproducentes y autodestructivas.

Creencias religiosas

El diccionario conciso de psicología de la *American Psychological Association* (APA) (Viveros, 2010), define este concepto como un sistema de creencias, prácticas espirituales, o ambas, organizadas por lo común en torno a la adoración de un dios o deidades todopoderosas y que comprende conductas tales como oraciones, meditación y participación en rituales públicos. Otras características comunes de las religiones organizadas son la creencia de que ciertas enseñanzas morales tienen una autoridad de índole divino y el reconocimiento de que ciertas personas, lugares, textos u objetos son santos o sagrados (p. 444).

La APA hace una distinción entre la religiosidad extrínseca y la religiosidad intrínseca, definiendo a la primera como “orientación religiosa en que la práctica religiosa es en buena medida un medio para otros fines, como la moralidad social o el bienestar individual, en lugar de ser un fin en sí misma” (p. 444). En la contraparte, la religión intrínseca es definida como “orientación religiosa en que la práctica religiosa es un fin en sí mismo y no un medio para otros fines” (p. 444).

En este trabajo se hará uso de la variable creencias religiosas desde la concepción intrínseca, es decir, el tener un nivel alto de actitud religiosa o religiosidad elevada, tal como mencionaron inicialmente Orozco-Parra y Dominguez-Espinosa (2014).

Tabla 1

Matriz Operacional de Variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Felicidad	Factor 1: Ausencia de sufrimiento profundo (sentido positivo de la vida).	Ítems de la Escala de Felicidad de Lima, elaborada por Reynaldo Alarcón.	Ordinal.
	Factor 2: Satisfacción con la vida.	Factor 1: 2, 7, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23 y 26.	
	Factor 3: Realización personal.	Factor 2: 1, 3, 4, 5, 6 y 10. Factor 3: 8, 9, 21, 24, 25 y 27.	
	Factor 4: Alegría de vivir.	Factor 4: 12, 13, 15 y 16.	

Gratitud	Factor 1: Reciprocidad. Factor 2: Obligación moral. Factor 3: Cualidad sentimental.	Ítems de la Escala de Ordinal. Gratitud, elaborada por Reynaldo Alarcón. Factor 1: 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16 y 17. Factor 2: 1, 2, 3, 4, 5, 7 y 18. Factor 3: 6 y 11.
Creencias irracionales	Creencias 1 – 10.	Ítems del Registro de Opiniones elaborado por Ordinal. Albert Ellis. Creencia 1: 1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81 y 91. Creencia 2: 2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82 y 92. Creencia 3: 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83 y 93. Creencia 4: 4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84 y 94. Creencia 5: 5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85 y 95. Creencia 6: 6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86 y 96. Creencia 7: 7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87 y 97.

		Creencia 8: 8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88 y 98.
		Creencia 9: 9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89 y 99.
		Creencia 10: 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 y 100.
Creencias religiosas	-	Ítems de la Escala de Actitud Ordinal. Religiosa: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14.

4. HIPÓTESIS

Hipótesis General:

El 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, tiene validez.

Hipótesis Específicas:

- 1.1. Existe influencia significativa de la gratitud sobre la felicidad en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.
- 1.2. Existe influencia significativa de las creencias irracionales sobre la felicidad en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.

- 1.3. Existe influencia significativa de las creencias religiosas sobre la felicidad en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.
- 1.4. La gratitud tiene un efecto mediador en la relación entre las creencias irracionales y la felicidad, en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.
- 1.5. La gratitud tiene un efecto mediador en la relación entre las creencias religiosas y la felicidad, en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.
- 1.6. Las creencias religiosas tienen un efecto mediador en la relación entre las creencias irracionales y la felicidad, en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

1. NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación es de tipo básico, porque estuvo orientada a generar conocimientos científicos de carácter teórico, los cuales pueden resultar beneficiosos a largo plazo y sirven como base para la investigación aplicada. Es aquella que no tiene propósitos aplicativos inmediatos, pues solo busca ampliar y profundizar el caudal de conocimientos científicos existentes acerca de la realidad. Su objeto de estudio lo constituyen las teorías científicas, las mismas se analizan para perfeccionar sus contenidos (Carrasco, 2015, p. 43). Por su parte, Vara (2015) menciona que este nivel de investigación tiene distintos intereses como investigar la relación entre variables o constructos, diagnosticar alguna realidad, probar y adaptar teorías, generar nuevas formas de entender los fenómenos, y construir o adaptar instrumentos de medición (p. 236).

De nivel correlacional pues tuvo como propósito determinar si existe o no asociación entre las variables propuestas, en este caso las variables son felicidad, gratitud, creencias irracionales y creencias religiosas. Alarcón (2008) refiere que este tipo de investigaciones inician en la observación de comportamientos producidos en forma natural por la acción de variables sobre las cuales no se ha ejercido ninguna manipulación ni control experimental. “El método correlacional permite recoger evidencias de hechos, concretándose a tomar medidas e indagar por supuestas relaciones entre ellos” (p. 205). Uno de sus objetivos es indagar por las “causas” que presuntamente han generado un comportamiento observado.

Por otro lado, el presente estudio forma parte de los denominados estudios de comprobación de hipótesis y el tipo de investigación es también sustantiva explicativa, porque trata de responder a los problemas sustanciales, en tal sentido, está orientada, a describir, explicar, predecir o retrodecir la realidad, con lo cual va en búsqueda de principios y leyes generales que permitan organizar una teoría científica (Sánchez & Reyes, 2015). En este sentido, se puede afirmar que la investigación sustantiva, al perseguir la verdad, encamina hacia la investigación básica o pura, en razón a que se presenta un marco hipotético expresado en un modelo explicativo.

Finalmente, el estudio presenta un enfoque cuantitativo, debido a que las variables fueron medidas con instrumentos que cumplen con las propiedades psicométricas adecuadas y pertinentes. La felicidad y la gratitud son variables, desde la psicología positiva, que buscan medirse cuantitativamente. Reynaldo Alarcón estudia estas variables en Lima Metropolitana y construye instrumentos para su medición, los cuales cumplen con todas las propiedades psicométricas. De la misma manera, Albert Ellis crea su instrumento para medir las creencias irracionales, registro de opiniones que cuenta con propiedades psicométricas adecuadas y suficientes. Finalmente, el mismo caso con la Escala de Actitudes Religiosas que se utilizó para el presente estudio.

Todo detalle psicométrico en cuanto a los instrumentos se detalla en el Anexo 2.

2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación tiene un modelo explicativo. Por tal razón, se presenta un diseño que se basa en el uso de los modelos de ecuaciones estructurales, y establece un diseño correlacional multivariado con ecuaciones de regresión anidadas entre sí (Cupani, 2012). Por tal motivo el propósito del diseño queda determinado con un nivel correlacional, con un corte transversal (Alarcón, 2008), ya que se hace uso de la solución de correlaciones múltiples simultáneas. También podría señalarse que, según Hernández *et al.* (2014), el diseño empleado para obtener los objetivos manifestados pertenece a la investigación no experimental, porque se investigaron las variables en su contexto natural sin necesidad de ser manipuladas. Además, es de corte transversal, pues tuvo como finalidad recoger información en un momento determinado, en un tiempo único (Liu, 2008 & Tucker, 2004), describir variables y analizar la incidencia e interrelación entre variables en un momento dado (p. 154).

3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.1. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

En la presente investigación se trabajó con estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19. Para describir un poco más a esta población, los estudiantes de la población eran todos mayores de edad, de ambos sexos, pertenecientes a diferentes ciclos académicos (desde el primero hasta el último) y a diferentes carreras dentro del área de salud, ingeniería, educación y derecho (siendo consideradas aproximadamente

ocho carreras profesionales, dependiendo de la universidad) (Ver tabla 4 y descripción).

3.2. DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA Y MÉTODO DE MUESTREO

Como se ha mencionado anteriormente, la población son estudiantes de pregrado de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, todos mayores de edad, de preferencia entre los 18 y los 30 años.

Como son tres universidades privadas de Lima Metropolitana, el muestreo que se realizó fue no probabilístico, circunstancial. En principio, se tomó la decisión de utilizar este muestreo debido a las limitaciones mismas del contexto de pandemia en que nos encontrábamos; sin embargo, en otra instancia, Sánchez y Reyes (2015) refieren que, en este tipo de muestreo, quien selecciona la muestra “lo que busca es que esta sea representativa de la población donde es extraída” (p. 161).

Respecto al muestreo no probabilístico, Vara Horna (2015) refiere que “el muestreo se realiza sobre la base del conocimiento y criterios del investigador”. Se basa, principalmente, en la experiencia con la población (p. 268).

Es así que, con el apoyo de las autoridades y de los delegados de las tres universidades que decidieron colaborar con este proyecto, se realizó la difusión de la propuesta para participar en el presente estudio y así alcanzar la meta muestral deseada (el proceso se precisa a detalle en el subcapítulo de “Procedimiento”).

En referencia al tamaño de la muestra, Soper creó una herramienta que facilita obtención del número ideal de muestra. Vargas y Mora-Esquivel (2016) describen lo siguiente al respecto: La herramienta de Soper (2015) requiere que se defina la correlación mínima que se desea detectar de acuerdo con las características

del modelo. Aunque .37 se considera un efecto grande, es un nivel razonable para muchos fenómenos, ya que implica, apenas, un 13.69% de la varianza. También es necesario definir α y $1-\beta$, así como el número de variables latentes y observadas. Para obtener el tamaño de N para el efecto mínimo que se desea detectar, basta con dar clic en el botón “*Calculate*”.

Para el presente trabajo se tuvieron en cuenta los siguientes parámetros: un tamaño del efecto anticipado de 0.3, un nivel de potencia estadístico deseado de 0.8, cuatro variables latentes (felicidad, gratitud, creencias irracionales y creencias religiosas), 17 variables observadas y un nivel de significación de 0.05 (error, que equivale a un nivel de confianza del 95%). Al ingresar estos datos a la herramienta creada por Daniel Soper, se obtuvo un tamaño de muestra recomendable de 137 personas. Sin embargo, para evitar datos perdidos por abandono o consentimiento informado rechazado, se evaluó a 150 estudiantes (aproximadamente 10% más), quedando como válidos 137 evaluaciones (alrededor del 90% de los evaluados en total).

3.3. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Como criterios de inclusión se tomaron en cuenta que sean estudiantes universitarios de ambos sexos (varones y mujeres) (ver tabla 2) de preferencia de edades comprendidas entre los 18 y 30 años (ver tabla 3), que se encontraban estudiando pregrado en alguna de las tres universidades privadas ubicada en Lima Metropolitana (ver tabla 4) donde se obtuvo autorización, durante el estado de emergencia por la COVID-19.

Por otro lado, en cuanto a los criterios de exclusión, no se tuvo en cuenta a estudiantes universitarios que se encontraran estudiando fuera de Lima Metropolitana, que estudiaban en alguna otra universidad privada o universidad estatal o que se encontraban estudiando posgrado.

Tabla 2

Distribución de frecuencias y porcentajes de la muestra según sexo

Sexo	Frecuencias	Porcentajes
Varón	27	19.7%
Mujer	110	80.3%
TOTAL	137	100%

Tabla 3

Distribución de frecuencias y porcentajes de la muestra según edad

Edad	Frecuencias	Porcentajes
De 18 a 20 años	35	25.5%
De 21 a 25 años	66	48.2%
De 26 a 30 años	36	26.3%
TOTAL	137	100%

Es importante mencionar que se decide agrupar a los estudiantes en estos tres grupos de edades (ver tabla 3) porque, según Papalia y Martorell (2017), la adolescencia puede extenderse hasta los 20 años, mientras que de 21 hasta los 40 años inicia la adultez temprana. Este segundo grupo se decide dividir en dos porque

en la práctica clínica se evidencia la “crisis de los 25 años” en los jóvenes, ya que lo ven como un inicio a su *real* vida de adulto (muchas veces implica inicio laboral, inicio de su propia familia, de mantenerse solos económicamente, entre otros aspectos).

Tabla 4

Distribución de frecuencias y porcentajes de la muestra según universidad de estudios

Edad	Frecuencias	Porcentajes
Universidad A	88	64.2%
Universidad B	29	21.4%
Universidad C	20	14.3%
TOTAL	137	100%

Finalmente, aunque no se preguntó a cada estudiante evaluado a qué universidad pertenecía, se pudo obtener un estimado (ver tabla 4) a partir de los datos y correos institucionales brindados por los estudiantes que voluntariamente participaron del beneficio que consistía en un taller brindado por la autora de la investigación donde se les enseñó a gestionar mejor sus creencias irracionales y a incrementar su gratitud (49.6% del total de evaluados). De esta manera, respecto a las universidades evaluadas, luego de una comunicación con 14 universidades ubicadas en Lima Metropolitana, solo tres aceptaron que se realizara la investigación en sus estudiantes (las llamaremos la universidad A, B y C). A continuación serán descritas:

- Universidad A: es una universidad ubicada en Lima Centro. Fue fundada aproximadamente hace 30 años. Cuenta con carreras en pre y posgrado. Teniendo en cuenta lo primero, tiene seis facultades de estudios las cuales se dividen en aproximadamente 20 carreras académicas que cuentan con alrededor de 14000 estudiantes inscritos. Entre todas sus carreras, participaron las ingenierías, la de derecho y las de salud entre las cuales están psicología, medicina, obstetricia, enfermería y tecnología médica. Los estudiantes en pregrado pagan un promedio de 800 soles mensuales (a excepción de medicina que cuesta el doble (monto aproximado)).

Respecto al perfil del estudiante, suelen venir de distritos aledaños así como de distritos de Lima Sur, Lima Norte y hasta de provincias. Por otro lado, debido a que la universidad tiene turno mañana y turno noche, algunos son estudiantes que estudian, trabajan y suelen costearse sus propios estudios.

- Universidad B: es una universidad de corte confesional también ubicada en Lima Centro. Fue fundada aproximadamente hace 20 años. Cuenta con carreras en pre y posgrado. Teniendo en cuenta lo primero, tiene tres facultades de estudios las cuales se dividen en aproximadamente diez carreras académicas que cuentan con alrededor de 4000 estudiantes inscritos. Entre todas sus carreras, participaron las de humanidades entre las cuales están psicología y educación. Los estudiantes en pregrado pagan un promedio de 350 soles mensuales.

Respecto al perfil del estudiante, suelen venir de distritos aledaños así como de distritos de Lima Sur, Lima Norte y hasta de provincias. Por otro lado,

algunos estudiantes estudian y trabajan, y suelen costearse sus propios estudios.

- Universidad C: es una universidad ubicada en Lima Sur. Fue fundada aproximadamente hace 15 años. Cuenta con carreras en pre y posgrado. Teniendo en cuenta lo primero, tiene tres facultades de estudios las cuales se dividen en aproximadamente 13 carreras académicas que cuentan con alrededor de 9000 estudiantes inscritos. Entre todas sus carreras, participaron las ingenierías y las de humanidades entre las cuales están psicología y derecho. Los estudiantes en pregrado pagan un promedio de 600 soles mensuales.

Respecto al perfil del estudiante, suelen venir de distritos aledaños así como de distritos de Lima Centro y de provincias. Por otro lado, debido a que la universidad tiene turno mañana y turno noche, son estudiantes que también trabajan, algunos son padres de familia y estos suelen costearse sus propios estudios.

4. INSTRUMENTOS

Para la recopilación de la información necesaria para realizar la presente investigación se utilizaron cuatro instrumentos. El primero fue la Escala de Felicidad de Lima, diseñada por Reynaldo Alarcón Napurí, creada en el año 2006, en la Universidad Ricardo Palma (ver Anexo 1), que mide cuatro factores:

Factor 1: Ausencia de sufrimiento profundo.

Factor 2: Satisfacción con la vida.

Factor 3: Realización personal.

Factor 4: Alegría de vivir.

Su aplicación puede ser individual o colectiva y tiene una duración aproximada de diez minutos.

Su calificación se realiza según los ítems de cada factor, sumando los puntajes en base a las respuestas que están presentadas en escala Likert.

En cuanto a sus propiedades psicométricas, Alarcón (2006) encontró una elevada consistencia interna, a partir del coeficiente alfa de Cronbach, de 0.916. Por otro lado, a partir del análisis ítem-test, encontró correlaciones altamente significativas para cada uno de los reactivos ($p < 0.001$), lo que indicaría que los ítems miden indicadores de un mismo constructo. La validez convergente se evaluó a través de correlaciones entre puntajes de felicidad y dimensiones del Inventario de Personalidad de Eysenck, encontrando Alarcón una correlación positiva y significativa entre felicidad y extraversión ($p < 0.01$; $r = 0.48$) y con afectos negativos fue negativa y significativa ($p < 0.01$; $r = 0.51$), resultados que coinciden con los obtenidos por otros autores. Finalmente, la validez de constructo se estableció por Análisis Factorial, el análisis de componentes principales y la rotación ortogonal (Varimax), desde los cuales se extrajeron los cuatro factores mencionados previamente.

Otros investigadores se han animado a confirmar estas propiedades psicométricas. Por ejemplo, más de diez años después, Miranda Muñoz (2017) realizó en el Perú un análisis al respecto. Para determinar la validez realizó correlaciones ítem-escala, obteniendo coeficientes de correlación que se ubicaban entre 0.299 y 0.748, así como también la correlación ítem-factor estimadas entre

0.757 a 0.90, siendo valorada como significativa. También se valoró la validez de constructo por medio del análisis factorial confirmatorio con el método de máxima verosimilitud, evidenciándose un índice de ajuste comparativo $NFI \geq 0.96$, mostrando un ajuste aceptable entre el modelo propuesto por Reynaldo Alarcón, confirmándose, de esta manera, la validez del constructo. En cuanto a la confiabilidad, esta fue sustentada por el método de consistencia interna del coeficiente alfa de Cronbach, siendo este de 0.931, y un coeficiente de omega de 0.955, con una apreciación muy aceptable.

Incluso en el extranjero se han encontrado altos niveles de validez y confiabilidad en esta escala. Árraga Barrios y Sánchez Villarroel (2011) acreditan que es un instrumento válido y confiable, a través del análisis factorial utilizado para evaluar su validez y el coeficiente alfa de Cronbach y el coeficiente de partición por mitades utilizados para evaluar su confiabilidad.

El presente estudio encontró adecuados niveles de validez de constructo (a través del método de análisis factorial exploratorio), pero retirando el Factor 1, de Ausencia de sufrimiento profundo. Con este Factor el modelo no funcionaba bien, por lo que se optó por retirarlo (con apoyo de la teoría). En cuanto a confiabilidad, se obtuvo un omega y alfa de Cronbach de 0.939 para ambos. Se observan un CMIN de 134.686, DF de 90 y P de 0.002 (importantes de reportar) y un GFI de 0.921, un CFI de 0.974, un PCFI de 0.731 (todos por encima de 0.9) y un RMSEA de 0.052 (por debajo de 0.07). (Información en Anexo 2).

Respecto a los baremos utilizados, se hizo uso de los que aparecen en la prueba original del autor.

El segundo instrumento que se utilizó fue la Escala de Gratitud (ver Anexo 1), diseñada también por Reynaldo Alarcón Napurí, elaborada en el año 2014, en la Universidad Ricardo Palma, que mide tres factores:

Factor 1: Reciprocidad.

Factor 2: Obligación moral.

Factor 3: Cualidad sentimental.

Su aplicación puede ser individual o colectiva y tiene una duración aproximada de diez minutos.

Su calificación se realiza según los ítems de cada factor, sumando los puntajes en base a las respuestas que están presentadas en escala Likert.

En cuanto a sus propiedades psicométricas, Alarcón (2014) determinó la confiabilidad mediante el análisis ítem-test, encontrando correlaciones significativas (media de $r = 57.27$). También posee alta consistencia interna, obtenida a través del coeficiente alfa de Cronbach, 0.90, y para ítems tipificados de 0.91. Por otro lado, a partir del coeficiente Spearman-Brown, longitudes iguales a 0.87; y dos mitades de Guttman de 0.87. La validez de constructo se determinó por análisis factorial de componentes principales y rotación ortogonal (Varimax), donde se extrajeron tres factores con altas saturaciones que varían de 0.44 a 0.78.

Para confirmar ello, Ventura-León *et al.* (2018) encontraron que todos los coeficientes de confiabilidad hallados a partir del coeficiente omega jerárquico sobrepasaron el 0.70, considerándose aceptables. Para la validez se utilizó el análisis factorial confirmatorio, el cual reveló que los datos se ajustan a una estructura *Bifactor* (un factor general con dos factores específicos). Ellos concluyen que la escala de Gratitud presenta una estructura unidimensional en base a los

índices de varianza común explicada (ECV) y al porcentaje de correlaciones no contaminadas (PUC). Y añaden que, por tal razón, cuenta con propiedades psicométricas adecuadas para ser aplicada en diversas líneas de trabajo, tanto teóricas como aplicadas; sin embargo, se debe continuar con estudios de validación, recomiendan finalmente.

El presente estudio encontró también adecuados niveles de validez de constructo (a través del método de análisis factorial exploratorio) y confiabilidad omega y alfa de Cronbach de 0.919 y 0.916, respectivamente. Se observan un CMIN de 171.639, DF de 123 y P de 0.002 (importantes de reportar) y un GFI de 0.912, un CFI de 0.954, un PCFI de 0.767 (todos por encima de 0.9) y un RMSEA de 0.046 (por debajo de 0.07) (Información en Anexo 2).

Respecto a los baremos utilizados, siguiendo lo propuesto por el autor, se ubicaron los puntos de corte de los puntajes de la prueba para encontrar los niveles de gratitud de los participantes.

Luego, se utilizó el Registro de Opiniones de Albert Ellis (ver Anexo 1).

Tamayo Toro (2015) realizó una adaptación del instrumento a población de jóvenes peruanos, debido a que, al momento, no se presentaban estudios de validez, solo se contaba con la amplia aceptación y el uso en la práctica clínica y en la investigación, lo que le otorgaba al instrumento validez de contenido.

Por otro lado, con respecto a su confiabilidad, fue estudiada por Pacheco (1998) a través del coeficiente de consistencia interna, obteniendo un valor de 0,78. Este resultado se parece a lo que obtuvo Velásquez (2002) quien hizo uso del coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0,74. De la misma

manera, en el análisis realizado en la investigación de Tamayo Toro (2015) haciendo también uso del coeficiente Alfa, se obtuvo un valor de 0,79. Los datos encontrados permiten concluir que la prueba es confiable y se obtienen puntuaciones consistentes (Kline, 2000) (Información en Anexo 2).

Respecto a los baremos utilizados, se hizo uso de los originales, adaptados en Perú recientemente por Tamayo Toro (2015).

Finalmente, para medir la variable creencias religiosas, se utilizó la Escala de Actitud Religiosa (ver Anexo 1), desarrollada por Orozco-Parra y Dominguez-Espinosa (2014), la cual mide la presencia de creencias religiosas en personas creyentes en una religión teísta. Esta escala fue construida a partir de otras orientadas a medir actitudes hacia el cristianismo, judaísmo, hinduismo e islán, propuestas por Francis *et al.* (citados por Orozco-Parra & Domínguez-Espinosa, 2014). Por ello, las autoras decidieron estudiar estos instrumentos para modificar los reactivos, de tal manera que fueran incluidas todas las tradiciones religiosas teístas.

El instrumento cuenta con características psicométricas adecuadas. Se han encontrado coeficientes alfa de Cronbach mayores a 0.89 (Francis & Enger, citados por Orozco-Parra & Dominguez-Espinosa, 2014). Asimismo, las autoras de la nueva escala desarrollada realizaron una prueba de consistencia interna también mediante alfa de Cronbach y evaluaron la correlación ítem-escala, la varianza explicada (correlación al cuadrado) con los otros reactivos y el valor de la fiabilidad si se eliminaba el reactivo. Obtuvieron un coeficiente alfa de 0.93; sin embargo,

decidieron eliminar un reactivo, quedando la escala con 17 ítems. De esta manera, obtuvieron una fiabilidad de 0.94.

En cuanto a validez, se realizó un análisis factorial con los 17 ítems a través de una extracción de componentes principales con rotación ortogonal (Varimax), siendo la prueba de esféricidad de Bartlett's significativa (22357.2, $gl = 136$, $p < 0.001$) y la medida de adecuación del tamaño de muestra KMO fue adecuada (0.964). Al final, todos los reactivos tienen cargas factoriales superiores a 0.4 y comunalidades por encima de 0.2. Por otro lado, se identificó que las versiones de estas escalas siempre muestran una estructura de un solo factor (Lewis & Francis, 2004, Tiliopoulos *et al.*, 2013, Yablon *et al.*, 2014, citados por Orozco-Parra & Dominguez-Espinosa, 2014). De la misma manera, las autoras de la adaptación, llevaron a cabo un análisis factorial confirmatorio, utilizando un modelo de un solo factor latente. Encontraron que la escala a una sola dimensión tiene un ajuste aceptable (GFI = 0.91, TLI = 0.92, RMSE = 0.08, RMR = 0.69).

La escala contiene cinco puntos que van desde Totalmente de acuerdo (5) hasta Totalmente en desacuerdo (1). Del total de ítems (17), ocho fueron invertidos.

Esta escala fue adaptada a estudiantes universitarios peruanos en el año 2019 por Rivera-Encinas y Huarcaya-Victoria. Se realizó un análisis de validez de la escala calculando la medida de adecuación muestral KMO y se obtuvo un resultado satisfactorio con la prueba de esféricidad de Bartlett ($\chi^2 = 8709,554$, $p = 0,000$, medida KMO = 0,955). Por otro lado, se encontró una consistencia interna aceptable (alfa de Cronbach = 0,94); sin embargo, si se eliminaban los ítems 7, 12 y 14 del instrumento original, el coeficiente alfa incrementaba a 0.951, por lo que se optó por hacerlo, quedando tan solo 14 ítems. Luego de ello, se obtuvo una

prueba de esfericidad de Bartlett: $\chi^2 = 7863,408$, $p = 0,000$ y $KMO = 0,953$. A través de una extracción de componentes principales con rotación Varimax y normalización de Kaiser, se encontraron dos factores con autovalores de 8.673 y 1.15, respectivamente, cada uno aporta el 44.92% y el 25.24% de la varianza total explicada en la rotación y en conjunto son el 70,1% de la varianza total.

Finalmente, en el presente estudio se encontró adecuados niveles de validez y de confiabilidad. Se obtuvo un omega y alfa de Cronbach de 0.957 y de 0.956, respectivamente. Se observan un CMIN de 108.767, DF de 59 y P de 0.000 (importantes de reportar) y un GFI de 0.929, un CFI de 0.978, un PCFI de 0.634 (la mayoría por encima de 0.9, a excepción de PCFI) y un RMSEA de 0.067 (por debajo de 0.07) (Información en Anexo 2).

Respecto a los baremos utilizados, siguiendo lo propuesto por las autoras, se ubicaron los puntos de corte de los puntajes de la prueba para encontrar los niveles de religiosidad de los participantes.

Es importante añadir que los instrumentos fueron aplicados de manera virtual, dada la coyuntura, y para asegurar que no fue alterada la estructura y validez de la prueba (por pasar los instrumentos de aplicación de lápiz y papel a la aplicación virtual), luego de haber obtenido los resultados, se realizó el análisis factorial confirmatorio con cada uno de los instrumentos y se observó que no hubo modificación con los resultados que se suelen obtener con la aplicación de papel y lápiz. De esta manera, se encontró que se replica la misma estructura concebida inicialmente por los autores de los instrumentos.

5. PROCEDIMIENTO

En primer lugar, el proyecto fue presentado para su aprobación por parte del Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Luego, el proyecto fue presentado para la aprobación del comité a la facultad de psicología con el fin de iniciar con su ejecución.

Para la realización de la presente investigación, fue importante, antes que nada, identificar a las universidades que deseaban colaborar del presente estudio. De las 14 universidades contactadas, solo tres aceptaron participar con esta investigación.

Las autoridades permitieron el contacto con algunos estudiantes delegados de aulas de diferentes ciclos académicos de algunas carreras seleccionados por ellos. Al tener el contacto con los delegados, la investigadora los capacitó respecto al consentimiento informado y las pruebas seleccionadas para poder colaborar con el proceso de aplicación virtual por la cual se optó debido al contexto de pandemia por la COVID-19. Se les indicó que en caso algún evaluado tuviera alguna duda, se lo comunicaran para que luego ellos se la hagan llegar a la investigadora y absolverla de inmediato. Así sucedió en un par de ocasiones.

Es importante recalcar que lo primero en presentarle a los evaluados fue un formato de consentimiento informado, el cual tenía detallados los objetivos y procedimientos de la investigación y ante el cual ellos tuvieron que responder de manera negativa o afirmativa sobre su participación en la misma. Si respondían de manera negativa, ya no tenían acceso a la realización de las pruebas. Si respondían de manera afirmativa, podían continuar con la evaluación de los *tests* seleccionados,

los cuales, en conjunto, tuvieron un tiempo de desarrollo de media hora, aproximadamente.

Al tener ya los tests respondidos, se realizó la base de datos que incluía todas las marcaciones y puntajes directos de cada evaluado para luego proceder con el análisis estadístico correspondiente y, de esta manera, obtener los resultados, y proceder a la realización de la discusión, conclusiones y recomendaciones del presente trabajo de investigación.

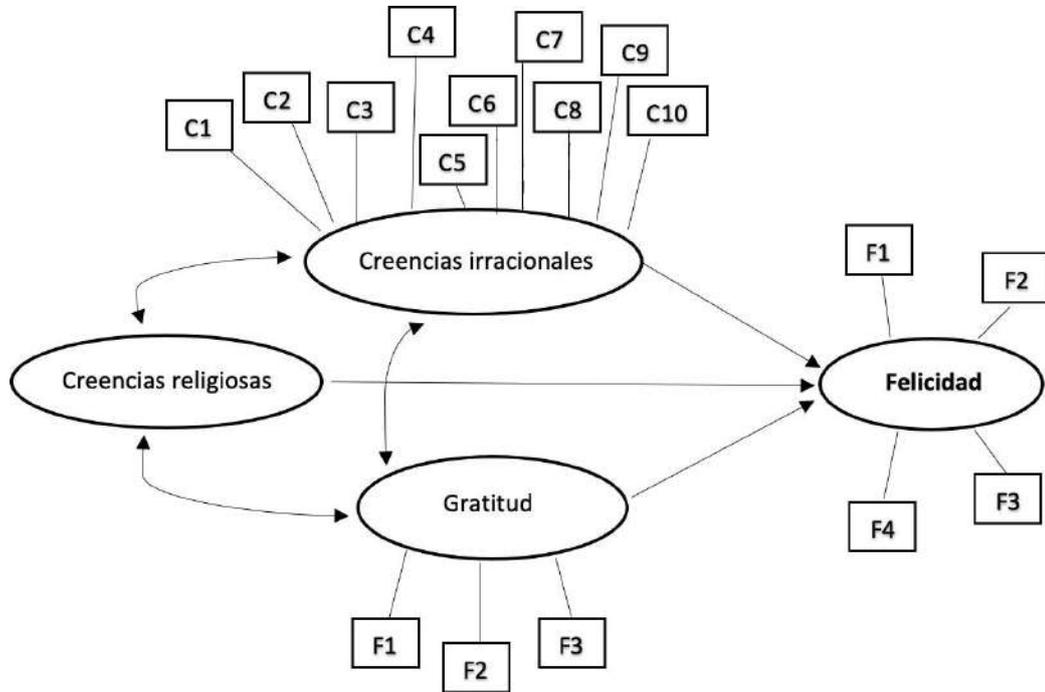
6. PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS

Mediante la prueba Shapiro-Wilk se pudo conocer si los datos de los evaluados pertenecían o no a una población con distribución normal en cuanto a todas las variables tomadas en cuenta. Solo después de este paso, se logró determinar el uso de los métodos estadísticos para el cálculo de las relaciones (Romero, 2001).

Por otro lado, el uso del procedimiento de ecuaciones estructurales permitió someter a prueba el modelo propuesto que se expresa en el diagrama presentado a continuación, en la siguiente figura:

Figura 1

Matriz de ecuaciones estructurales



Para realizar la prueba empírica del modelo se utilizó el estadístico Chi cuadrado, a un nivel de significancia de 0.05, lo que permitió analizar si los datos obtenidos se ajustan a las especificaciones del modelo (Pardo & Ruiz, 2002; Quezada Lucio, 2017).

Se utilizaron los indicadores de ajuste: TLI, RMSEA, GFI, CFI, IFI y PCFI. El indicador TLI es el coeficiente Tucker Lewis, su valor cercano a “1” indica un buen ajuste de los datos. Este índice puede ser, en ocasiones, mayor a “1” o menor a “0”. Se le conoce también como NNFI, o índice no normado de Bentler Bonet. El indicador RMSEA, originalmente RMS, fue propuesto por Steiger y Lind, y desarrollado también por Browe y Cudeck. Cuando este indicador es igual a “0” se

revela un ajuste perfecto, mientras que un valor inferior al 0.08 se considera aceptable, y uno superior a 0.1 no aceptable. En relación al indicador de ajuste GFI propuesto por Bentler, los valores cercanos a “1” son los requeridos o aceptados con respecto al modelo propuesto; este indicador de ajuste es igual al RNI o índice de no centralidad relativa, propuesto por McDonald y Marsh. El indicador IFI, fue propuesto por Bollens y se le conoce como el índice de ajuste incremental. En este caso, los valores cercanos a uno “1” significan un buen ajuste (Arbuckle & Wothke, 1999). Finalmente el indicador PCFI, indica la medida ajustada por parsimonia del CFI, la cual introduce los grados de libertad como factor de ponderación (Doral Fábregas *et al.*, 2018).

Es importante señalar también, que el manual de estilo de la APA (2010), recomienda presentar no solo el X^2 , o Chi cuadrado, sino también los índices GFI, CFI, RMS e IFI para contrastar el modelo teórico con los datos empíricos.

7. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Es importante recordar siempre los principios de beneficencia, autonomía y justicia para la realización de cualquier trabajo de investigación.

En principio se entregó a los participantes un consentimiento informado donde ellos voluntariamente decidían si participaban o no del estudio en mención (ver Anexo 3).

Luego se evitó realizar cualquier daño o incomodidad a cualquiera de los participantes respetando, por ejemplo, la confidencialidad de cada uno de ellos, salvaguardando su información personal. Por otro lado, al finalizar la evaluación

los participantes tuvieron acceso a un *link* que los llevó a un archivo Excel en *drive* donde debían colocar sus correos. Al finalizar la investigación fueron contactados (correos en copia oculta, para mantener la confidencialidad) y citados para una reunión por *Zoom* donde la investigadora les expuso herramientas para debatir las creencias irracionales, así como estrategias para incrementar los niveles de gratitud (ver Anexo 4).

Finalmente, pero no menos importante, se publicarán los resultados del trabajo realizado para conocimiento de los participantes y de la comunidad científica.

El principio de justicia no es aplicable en este caso.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

A continuación se presentarán los datos encontrados en este estudio, cumpliendo con el orden propuesto en los objetivos de investigación. La explicación de estos resultados se realizará en la sección de discusión (Capítulo V).

1) Modelo de Ecuaciones Estructurales

Figura 2

Matriz de ecuaciones estructurales con índices de correlación

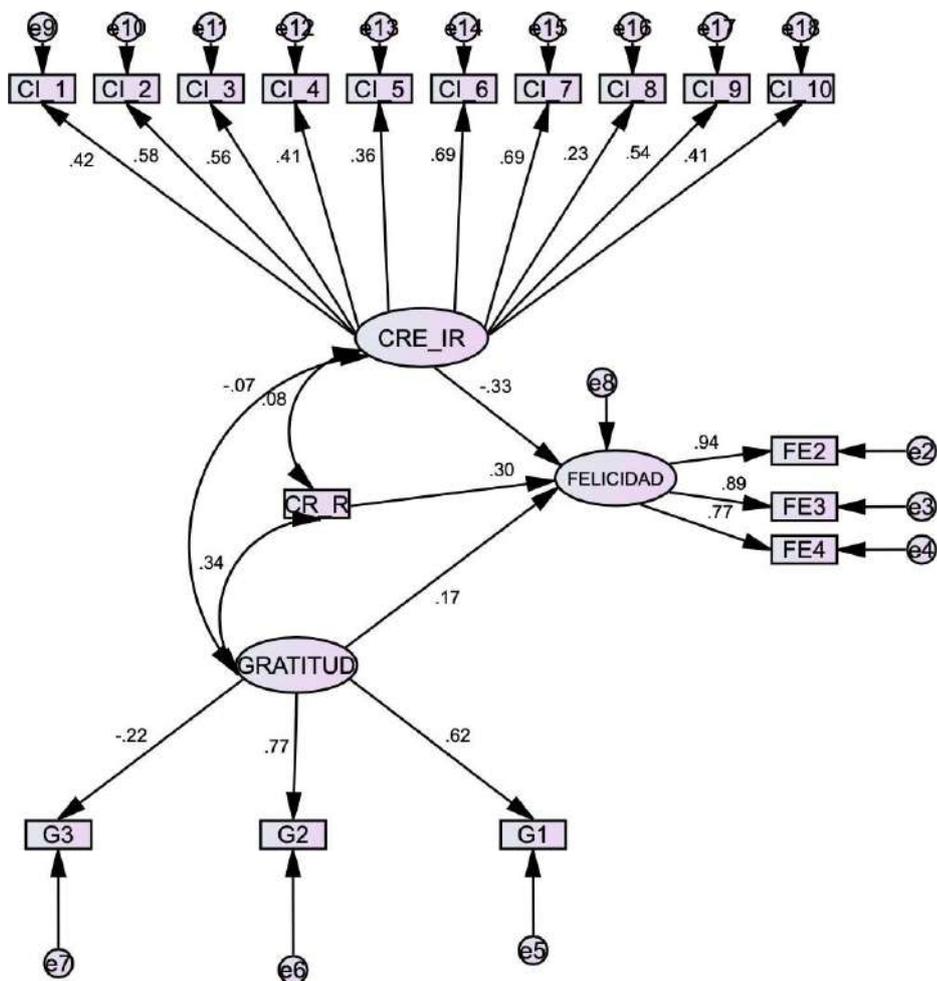


Tabla 5

Índices básicos de ajuste

CMIN	216.490
DF	114
P	0.000
TLI	0.813
GFI	0.839
CFI	0.843
IFI	0.848
PCFI	0.707
RMSEA	0.081

En la Tabla 5 se observa un coeficiente Chi-cuadrado de 216.490, con 114 grados de libertad y un p valor de 0.000. Estos datos se deben reportar pero no interpretar ya que son sensibles al tamaño de la muestra.

Por otro lado, se observan un TLI de 0.813, un GFI de 0.839, un CFI de 0.843, un IFI de 0.848, un PCFI de 0.707 y RMSEA de 0.081. Los primeros cinco deben estar cerca a 1, lo ideal es que por encima de 0.9. En este caso se observa que todos los datos se acercan a 1, aunque no idealmente por encima a 0.9, pero sí cerca, estando casi todos por encima de 0.8. En el caso del RMSEA, debe estar por debajo de 0.07 o 0.08 en el mejor de los casos, dato cercano en el presente estudio; en añadidura, para que el valor se considere no aceptable tendría que ser superior a 0.1, no siendo este el caso.

Tabla 6

Prueba de normalidad Shapiro-Wilk

Variables	P valor
Felicidad	0.401
Gratitud	0.291
Creencias irracionales	0.445
Creencias religiosas	0.000

Prueba de hipótesis:

H₀: Los datos pertenecen a una población con distribución normal.

H₁: Los datos no pertenecen a una población con distribución normal.

Teniendo en cuenta un nivel de significación de 0.05, se puede apreciar en la Tabla 6 que hay un p valor que es menor (creencias religiosas = 0.000), lo que bastaría para indicar que los datos de la población evaluada no pertenecen a una población con distribución normal. Por tal razón, en adelante se hará uso de pruebas no paramétricas.

Tabla 7

Prueba de Correlación de Spearman

Correlaciones	P valor	Coefficientes de correlación
Felicidad y Gratitud	0.004	0.242
Felicidad y Creencias irracionales	0.666	-0.037
Felicidad y Creencias religiosas	0.000	0.314

Prueba de hipótesis:

H₀: No existe correlación entre las variables.

H₁: Existe correlación entre las variables.

Teniendo en cuenta un nivel de significación de 0.05, se puede observar en la Tabla 7 que existe correlación entre la felicidad y la gratitud ($p = 0.004$), y entre la felicidad y las creencias religiosas ($p = 0.000$), pero no se aprecia correlación estadísticamente significativa entre la felicidad y las creencias irracionales ($p = 0.666$, $r = -0.037$).

Siguiendo lo indicado por Martínez y Campos (2015), se podría señalar que la correlación entre la felicidad y la gratitud es directa (positiva) baja, lo que sugeriría que es probable que, en algunos casos, a más felicidad, más gratitud, y viceversa. De la misma manera, respecto a la correlación entre la felicidad y las creencias religiosas, esta es también directa (positiva) baja, lo que también sugiere que, en algunos casos, a más felicidad, más creencias religiosas, y viceversa.

Tabla 8

Índices de coeficientes estructurales

VARIABLES	COEFICIENTES WRIGHT
Gratitud y Felicidad	0.17
Creencias irracionales y felicidad	-0.33
Creencias religiosas y felicidad	0.30
Efecto mediador de la gratitud en la relación entre creencias irracionales y felicidad	0.01
Efecto mediador de la gratitud en la relación entre creencias religiosas y felicidad	0.06
Efecto mediador de las creencias religiosas en la relación entre creencias irracionales y felicidad	0.02

En la Tabla 8 se puede observar que existe una afectación directa débil (0.17) entre gratitud y felicidad (es decir, a mayor gratitud, es probable que, en algunos casos, incremente la felicidad, y viceversa). También se observa una afectación directa moderada baja (0.30) entre creencias religiosas y felicidad (es decir, a más se tenga una creencia religiosa, es probable que incremente la felicidad, y viceversa).

Por otro lado, se podría observar una afectación inversa moderada baja (-0.35) entre creencias irracionales y felicidad (es decir, a más creencias irracionales, es probable que disminuya la felicidad, y viceversa).

Finalmente, respecto a los coeficientes teniendo en cuenta las variables mediadoras, se observan afectaciones directas casi inexistentes del efecto mediador de la gratitud en la relación entre creencias religiosas y felicidad (0.06), del efecto mediador de la gratitud en la relación entre creencias irracionales y felicidad (0.01) y del efecto mediador de las creencias religiosas en la relación entre creencias irracionales y felicidad (0.02).

Tabla 9

Efectos totales

Variables	Coefficientes
Gratitud sobre felicidad	0.30
Creencias irracionales sobre felicidad	-0.32
Creencias religiosas sobre felicidad	0.33

En la Tabla 9 se aprecia un efecto directo moderado débil de la gratitud sobre la felicidad (0.30), un efecto directo moderado débil de las creencias religiosas sobre la felicidad (0.33), y un efecto inverso moderado débil de las creencias irracionales sobre la felicidad (-0.32).

2) Estadística descriptiva

Tabla 10

Estadísticos descriptivos de la Felicidad y sus dimensiones

Variables	Media	Mediana	Desviación estándar
Felicidad	83.69	84	6.27
Factor 2	22.10	22	3.98
Factor 3	20.19	21	4.39
Factor 4	16.17	16	2.71

En la tabla 10 se pueden observar los estadísticos descriptivos de media (promedio), mediana y desviación estándar del puntaje directo de la variable felicidad y de sus dimensiones, retirando el factor 1 de Ausencia de sufrimiento.

Tabla 11

Estadísticos descriptivos de la Gratitud y sus dimensiones

Variables	Media	Mediana	Desviación estándar
Gratitud	69.15	69	5.17
Factor 1	37.91	38	3.67
Factor 2	26.99	27	2.37
Factor 3	4.26	4	1.75

En la tabla 11 se pueden observar los estadísticos descriptivos de media (promedio), mediana y desviación estándar del puntaje directo de la variable gratitud y de sus dimensiones.

Tabla 12

Estadísticos descriptivos de las Creencias irracionales

VARIABLES	Media	Mediana	Moda	Desviación estándar
Creencia 1	5.31	5	5	1.65
Creencia 2	5.54	5	5	1.95
Creencia 3	5.06	5	6	1.74
Creencia 4	6.78	7	7	1.42
Creencia 5	7.31	8	8	1.67
Creencia 6	6.44	7	6	1.94
Creencia 7	5.91	6	5	1.62
Creencia 8	7.77	8	8	1.26
Creencia 9	5.27	5	4	1.81
Creencia 10	6.70	7	6	1.57

Se puede observar a partir de la Tabla 12 que las creencias que más limitan a los evaluados en sus vidas son la 4 (es horrible cuando las cosas no van como a uno le gustaría que fueran), la 5 (los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad, la gente simplemente reacciona según

cómo los acontecimientos inciden en sus emociones) y la 8 (se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo).

Tabla 13

Estadísticos descriptivos de las Creencias Religiosas

Variable	Media	Mediana	Desviación estándar
Creencias religiosas	45.93	47	6.35

En la tabla 13 se pueden observar los estadísticos descriptivos de media (promedio), mediana y desviación estándar del puntaje directo de la variable creencias religiosas, donde los evaluados obtuvieron un puntaje promedio de 45.93, una mediana de 47 y una desviación estándar de 6.35.

3) Distribución de frecuencias y porcentajes

Tabla 14

Distribución de frecuencias y porcentajes de Felicidad

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Medianamente feliz	45	32.8%
Feliz	92	67.2%
TOTAL	137	100%

Se puede observar en la Tabla 14 que la mayoría de los evaluados (67.2%) indicaron ser felices, mientras un 32.8% indicaron ser medianamente felices.

Tabla 15

Distribución de frecuencias y porcentajes de Satisfacción con la vida

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Infeliz	1	0.7%
Medianamente feliz	26	19.0%
Feliz	80	58.4%
Altamente feliz	30	21.9%
TOTAL	137	100%

Se puede observar en la Tabla 15 del factor 2 de felicidad, satisfacción con la vida, que la mayoría de evaluados (58.4%) indicaron ser felices y que tan solo el 0.7% indicó sentirse infeliz.

Tabla 16

Distribución de frecuencias y porcentajes de Realización personal

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Infeliz	9	6.6%
Medianamente feliz	37	27.0%
Feliz	72	52.6%
Altamente feliz	19	13.9%
TOTAL	137	100%

Se puede apreciar en la Tabla 16 del factor 3 de felicidad, realización personal, que la mayoría de evaluados (52.6%) indicaron ser felices, mientras que tan solo un 6.6% indicaron ser infelices.

Tabla 17

Distribución de frecuencias y porcentajes de Alegría de vivir

Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Infeliz	1	0.7%
Medianamente feliz	15	10.9%
Feliz	54	39.4%
Altamente feliz	67	48.9%
TOTAL	137	100%

Se puede observar en la Tabla 17 del factor 4 de felicidad, alegría de vivir, que la mayoría de evaluados (48.9%) indicaron ser altamente felices, mientras que tan solo un 0.7% indicaron ser infelices.

Tabla 18

Distribución de frecuencias y porcentajes de Gratitud

Nivel	Frecuencias	Porcentajes
Moderado	45	32.8%
Alto	92	67.2%
TOTAL	137	100%

Se puede apreciar en la Tabla 18 que la mayoría de evaluados (67.2%) indicaron tener un nivel alto de gratitud y un 32.8% indicaron tener un nivel moderado de gratitud.

Tabla 19

Distribución de frecuencias y porcentajes de Reciprocidad

Nivel	Frecuencias	Porcentajes
Moderado	17	12.4%
Alto	120	87.6%
TOTAL	137	100%

Se puede observar en la Tabla 19 del factor 1 de gratitud, reciprocidad, que la mayoría de evaluados (87.6%) indicaron tener un nivel alto de gratitud y un 12.4% indicaron tener un nivel moderado de gratitud.

Tabla 20

Distribución de frecuencias y porcentajes de Obligación moral

Nivel	Frecuencias	Porcentajes
Moderado	83	60.6%
Alto	54	39.4%
TOTAL	137	100%

Se puede apreciar en la Tabla 20 del factor 2 de gratitud, obligación moral, que la mayoría de evaluados (60.6%) indicaron tener un nivel moderado de gratitud y un 39.4% indicaron tener un nivel alto de gratitud.

Tabla 21

Distribución de frecuencias y porcentajes de Calidad sentimental

Nivel	Frecuencias	Porcentajes
Bajo	106	77.4%
Moderado	28	20.4%
Alto	3	2.2%
TOTAL	137	100%

Se puede observar en la Tabla 21 del factor 3 de gratitud, calidad sentimental, que la mayoría de evaluados (77.4%) indicaron tener un nivel bajo de gratitud, y que tan solo un 2.2% indicaron tener un nivel alto de gratitud.

Tabla 22

Distribución de frecuencias y porcentajes de Creencia irracional 1: Para un adulto es necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos

Limita su vida	Frecuencias	Porcentajes
No limita	46	33.6%
Limita moderadamente	60	43.8%
Limita mucho	31	22.6%
TOTAL	137	100%

Se puede apreciar en la Tabla 22 de la creencia irracional 1 (para un adulto es necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos) que esta limita moderadamente la vida de la mayoría de los estudiantes evaluados (43.8%).

Tabla 23

Distribución de frecuencias y porcentajes de Creencia irracional 2: Uno debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende

Limita su vida	Frecuencias	Porcentajes
No limita	38	27.7%
Limita moderadamente	50	36.5%
Limita mucho	49	35.8%
TOTAL	137	100%

Se puede observar en la Tabla 23 de la creencia irracional 2 (uno debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende) que esta limita moderadamente la vida de la mayoría de los estudiantes evaluados (36.5%).

Tabla 24

Distribución de frecuencias y porcentajes de Creencia irracional 3: Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas

Limita su vida	Frecuencias	Porcentajes
No limita	51	37.2%
Limita moderadamente	63	46.0%
Limita mucho	23	16.8%
TOTAL	137	100%

Se puede apreciar en la Tabla 24 de la creencia irracional 3 (ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas) que esta limita moderadamente la vida de la mayoría de los estudiantes evaluados (46%).

Tabla 25

Distribución de frecuencias y porcentajes de Creencia irracional 4: Es horrible cuando las cosas no van como a uno le gustaría que fueran

Limita su vida	Frecuencias	Porcentajes
No limita	5	3.6%
Limita moderadamente	50	36.5%
Limita mucho	82	59.9%
TOTAL	137	100%

Se puede observar en la Tabla 25 de la creencia irracional 4 (es horrible cuando las cosas no van como a uno le gustaría que fueran) que esta limita mucho la vida de la mayoría de los estudiantes evaluados (59.9%).

Tabla 26

Distribución de frecuencias y porcentajes de Creencia irracional 5: Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad, la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden en sus emociones

Limita su vida	Frecuencias	Porcentajes
No limita	6	4.4%
Limita moderadamente	36	26.3%
Limita mucho	95	69.3%
TOTAL	137	100%

Se puede apreciar en la Tabla 26 de la creencia irracional 5 (los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad, la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden en sus emociones) que esta limita mucho la vida de la mayoría de los estudiantes evaluados (69.3%).

Tabla 27

Distribución de frecuencias y porcentajes de Creencia irracional 6: Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa

Limita su vida	Frecuencias	Porcentajes
No limita	23	16.8%
Limita moderadamente	44	32.1%
Limita mucho	70	51.1%
TOTAL	137	100%

Se puede observar en la Tabla 27 de la creencia irracional 6 (se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa) que esta limita mucho la vida de la mayoría de los estudiantes evaluados (51.1%).

Tabla 28

Distribución de frecuencias y porcentajes de Creencia irracional 7: Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente

Limita su vida	Frecuencias	Porcentajes
No limita	27	19.7%
Limita moderadamente	62	45.3%
Limita mucho	48	35.0%
TOTAL	137	100%

Se puede apreciar en la Tabla 28 de la creencia irracional 7 (es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente) que esta limita moderadamente la vida de la mayoría de los estudiantes evaluados (45.3%).

Tabla 29

Distribución de frecuencias y porcentajes de Creencia irracional 8: Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo

Limita su vida	Frecuencias	Porcentajes
Limita moderadamente	22	16.1%
Limita mucho	115	83.9%
TOTAL	137	100%

Se puede observar en la Tabla 29 de la creencia irracional 8 (se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo) que esta limita mucho la vida de la mayoría de los estudiantes evaluados (83.9%).

Tabla 30

Distribución de frecuencias y porcentajes de Creencia irracional 9: El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente

Limita su vida	Frecuencias	Porcentajes
No limita	53	38.7%
Limita moderadamente	52	38.0%
Limita mucho	32	23.4%
TOTAL	137	100%

Se puede apreciar en la Tabla 30 de la creencia irracional 9 (el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente) que esta no limita la vida de la mayoría de los estudiantes evaluados (38.7%).

Tabla 31

Distribución de frecuencias y porcentajes de Creencia irracional 10: La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido

Limita su vida	Frecuencias	Porcentajes
No limita	9	6.6%
Limita moderadamente	56	40.9%
Limita mucho	72	52.6%
TOTAL	137	100%

Se puede observar en la Tabla 31 de la creencia irracional 10 (la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido) que esta limita mucho la vida de la mayoría de los estudiantes evaluados (52.6%).

Tabla 32

Distribución de frecuencias y porcentajes de Creencias religiosas

Actitud religiosa	Frecuencias	Porcentajes
Baja	8	5.8%
Moderada	109	79.6%
Alta	20	14.6%
TOTAL	137	100%

Se puede apreciar en la Tabla 32 que la mayoría de los evaluados (79.6%) indica tener una actitud religiosa moderada, mientras que tan solo un 5.8% indica tener una actitud religiosa baja.

4) Distribución de frecuencias y porcentajes según sexo y edad

De manera complementaria a los resultados que corresponden a los objetivos del estudio, a continuación se presentarán otros datos descriptivos de los niveles de las variables y sus dimensiones según sexo y edad.

Tabla 33

Distribución de frecuencias y porcentajes de Felicidad según Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Felicidad	Medianamente feliz	Frecuencias	10	35	45
		Porcentajes dentro de sexo	37.0%	31.8%	32.8%
	Feliz	Frecuencias	17	75	92
		Porcentajes dentro de sexo	63.0%	68.2%	67.2%
TOTAL	Frecuencias	27	110	137	
	Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%	

Se puede observar en la Tabla 33 de la felicidad según sexo, que tanto los varones (63.0%) como las mujeres (68.2%) se consideran felices, siendo las mujeres quienes se consideran más felices que los varones.

Tabla 34

Distribución de frecuencias y porcentajes de Felicidad según Edad

		Edad				
		De 18 a 20 años	De 21 a 25 años	De 26 a 30 años	TOTAL	
Felicidad	Frecuencias	9	24	12	45	
	Medianamente feliz	Porcentajes dentro de edad	25.7%	36.4%	33.3%	32.8%
	Frecuencias	26	42	24	92	
	Feliz	Porcentajes dentro de edad	74.3%	63.6%	66.7%	67.2%
	Frecuencias	35	66	36	137	
	TOTAL	Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%

Se puede apreciar en la Tabla 34 de la felicidad según edad, que los tres grupos de edad se consideran felices, destacando el grupo de 18 a 20 años de edad (74.3%), mientras que los que destacan en sentirse medianamente felices son los de 21 a 25 años de edad (36.4%).

Tabla 35

Distribución de frecuencias y porcentajes de Satisfacción con la vida según Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Satisfacción con la vida	Infeliz	Frecuencias	0	1	1
		Porcentajes dentro de sexo	0.0%	0.9%	0.7%
	Medianamente feliz	Frecuencias	5	21	26
		Porcentajes dentro de sexo	18.5%	19.1%	19.0%
	Feliz	Frecuencias	15	65	80
		Porcentajes dentro de sexo	55.6%	59.1%	58.4%
	Altamente feliz	Frecuencias	7	23	30
		Porcentajes dentro de sexo	25.9%	20.9%	21.9%
	TOTAL	Frecuencias	27	110	137
		Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%

Se puede observar en la Tabla 35 de la satisfacción con la vida según sexo, que tanto los varones (55.6%) como las mujeres (59.1%) se consideran felices, destacando las mujeres. Por otro lado, los varones destacan más en sentirse altamente felices (25.9%), mientras que las mujeres destacan en sentirse medianamente felices (19.1%) e infelices (0.9%).

Tabla 36

Distribución de frecuencias y porcentajes de Satisfacción con la vida según Edad

		Edad				
		De 18 a 20 años	De 21 a 25 años	De 26 a 30 años	TOTAL	
Satisfacción con la vida	Infeliz	Frecuencias	0	1	0	1
		Porcentajes dentro de edad	0.0%	1.5%	0.0%	0.7%
	Medianamente feliz	Frecuencias	4	14	8	26
		Porcentajes dentro de edad	11.4%	21.2%	22.2%	19.0%
	Feliz	Frecuencias	24	37	19	80
		Porcentajes dentro de edad	68.6%	56.1%	52.8%	58.4%
	Altamente feliz	Frecuencias	7	14	9	30
		Porcentajes dentro de edad	20.0%	21.2%	25.0%	21.9%
	TOTAL	Frecuencias	35	66	36	137
		Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%

Se puede apreciar en la Tabla 36 de la satisfacción con la vida según edad, que los tres grupos de edad se consideran felices, destacando el grupo de 18 a 20 años de edad (68.6%), mientras que los que se sienten altamente felices son los de

26 a 30 años de edad (25.0%), así como en sentirse medianamente felices (22.2%). Por último, quienes se sienten más infelices son los de 21 a 25 años de edad (1.5%).

Tabla 37

Distribución de frecuencias y porcentajes de Realización personal según Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Realización personal	Infeliz	Frecuencias	4	5	9
		Porcentajes dentro de sexo	14.8%	4.5%	6.6%
	Medianamente feliz	Frecuencias	7	30	37
		Porcentajes dentro de sexo	25.9%	27.3%	27.0%
	Feliz	Frecuencias	13	59	72
		Porcentajes dentro de sexo	48.1%	53.6%	52.6%
	Altamente feliz	Frecuencias	3	16	19
		Porcentajes dentro de sexo	11.1%	14.5%	13.9%
	TOTAL	Frecuencias	27	110	137
		Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%

Se puede observar en la Tabla 37 de la realización personal según sexo, que tanto los varones (48.1%) como las mujeres (53.6%) se consideran felices, destacando las mujeres. Por otro lado, las mujeres destacan más en sentirse altamente felices (14.5%) y medianamente felices (27.3%), mientras que los varones destacan en sentirse infelices (14.8%).

Tabla 38

Distribución de frecuencias y porcentajes de Realización personal según Edad

		Edad				
		De 18 a 20 años	De 21 a 25 años	De 26 a 30 años	TOTAL	
Realización personal	Infeliz	Frecuencias	2	5	2	9
		Porcentajes dentro de edad	5.7%	7.6%	5.6%	6.6%
	Medianamente feliz	Frecuencias	7	18	12	37
		Porcentajes dentro de edad	20.0%	27.3%	33.3%	27.0%
	Feliz	Frecuencias	20	35	17	72
		Porcentajes dentro de edad	57.1%	53.0%	47.2%	52.6%
	Altamente feliz	Frecuencias	6	8	5	19
		Porcentajes dentro de edad	17.1%	12.1%	13.9%	13.9%
	TOTAL	Frecuencias	35	66	36	137
		Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%

Se puede apreciar en la Tabla 38 de la realización personal según edad, que los tres grupos de edad se consideran felices, destacando el grupo de 18 a 20 años de edad (57.1%), así como destacan en sentirse altamente felices (17.1%), mientras

que los que se sienten medianamente felices son los de 26 a 30 años de edad (33.3%). Por último, quienes se sienten más infelices son los de 21 a 25 años de edad (7.6%).

Tabla 39

Distribución de frecuencias y porcentajes de Alegría de vivir según Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Alegría de vivir	Infeliz	Frecuencias	1	0	1
		Porcentajes dentro de sexo	3.7%	0.0%	0.7%
	Medianamente feliz	Frecuencias	2	13	15
		Porcentajes dentro de sexo	7.4%	11.8%	10.9%
	Feliz	Frecuencias	8	46	54
		Porcentajes dentro de sexo	29.6%	41.8%	39.4%
	Altamente feliz	Frecuencias	16	51	67
		Porcentajes dentro de sexo	59.3%	46.4%	48.9%
	TOTAL	Frecuencias	27	110	137
		Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%

Se puede observar en la Tabla 39 de la alegría de vivir según sexo, que tanto los varones (59.3%) como las mujeres (46.4%) se consideran altamente felices, destacando los varones. Por otro lado, las mujeres destacan más en sentirse felices

(41.8%) y medianamente felices (11.8%), mientras que los varones destacan en sentirse infelices (3.7%).

Tabla 40

Distribución de frecuencias y porcentajes de Alegría de vivir según Edad

		Edad			TOTAL	
		De 18 a 20 años	De 21 a 25 años	De 26 a 30 años		
Alegría de vivir	Infeliz	Frecuencias	0	0	1	1
		Porcentajes dentro de edad	0.0%	0.0%	2.8%	0.7%
	Medianamente feliz	Frecuencias	3	8	4	15
		Porcentajes dentro de edad	8.6%	12.1%	11.1%	10.9%
	Feliz	Frecuencias	14	25	15	54
		Porcentajes dentro de edad	40.0%	37.9%	41.7%	39.4%
	Altamente feliz	Frecuencias	18	33	16	67
		Porcentajes dentro de edad	51.4%	50.0%	44.4%	48.9%
	TOTAL	Frecuencias	35	66	36	137
		Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%

Se puede apreciar en la Tabla 40 de la alegría de vivir según edad, que los tres grupos de edad se consideran altamente felices, destacando el grupo de 18 a 20 años de edad (51.4%), mientras que los que se sienten más felices son los de 26 a 30 años de edad (41.7%), así como también son los que se sienten más infelices (2.8%). Por último, quienes se sienten medianamente felices son los de 21 a 25 años de edad (12.1%).

Tabla 41

Distribución de frecuencias y porcentajes de Gratitud según Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Gratitud	Moderado	Frecuencias	9	36	45
		Porcentajes dentro de sexo	33.3%	32.7%	32.8%
	Alto	Frecuencias	18	74	92
		Porcentajes dentro de sexo	66.7%	67.3%	67.2%
TOTAL		Frecuencias	27	110	137
		Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%

Se puede observar en la Tabla 41 de la gratitud según sexo, que tanto los varones (66.7%) como las mujeres (67.3%) se consideran altamente gratos, destacando las mujeres.

Tabla 42

Distribución de frecuencias y porcentajes de Gratitud según Edad

		Edad			TOTAL	
		De 18 a 20 años	De 21 a 25 años	De 26 a 30 años		
Gratitud	Moderado	Frecuencias	12	20	13	45
		Porcentajes dentro de edad	34.3%	30.3%	36.1%	32.8%
		Frecuencias	23	46	23	92
	Alto	Porcentajes dentro de edad	65.7%	69.7%	63.9%	67.2%
		Frecuencias	35	66	36	137
		Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%
TOTAL		Frecuencias	35	66	36	137
		Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%

Se puede apreciar en la Tabla 42 de la gratitud según edad, que los tres grupos de edad se consideran altamente gratos, destacando el grupo de 21 a 25 años de edad (69.7%), mientras que los que se sienten moderadamente gratos son los del grupo de 26 a 30 años de edad (36.1%).

Tabla 43

Distribución de frecuencias y porcentajes de Reciprocidad según Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Reciprocidad	Moderado	Frecuencias	3	14	17
		Porcentajes dentro de sexo	11.1%	12.7%	12.4%
	Alto	Frecuencias	24	96	120
		Porcentajes dentro de sexo	88.9%	87.3%	87.6%
	TOTAL	Frecuencias	27	110	137
		Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%

Se puede observar en la Tabla 43 de la reciprocidad según sexo, que tanto los varones (88.9%) como las mujeres (87.3%) se consideran altamente gratos, destacando los varones.

Tabla 44

Distribución de frecuencias y porcentajes de Reciprocidad según Edad

		Edad				
		De 18	De 21	De 26	TOTAL	
		a 20	a 25	a 30		
		años	años	años		
Reciprocidad	Moderado	Frecuencias	5	7	5	17
		Porcentajes dentro de edad	14.3%	10.6%	13.9%	12.4%
		Frecuencias	30	59	31	120
	Alto	Porcentajes dentro de edad	85.7%	89.4%	86.1%	87.6%
		Frecuencias	35	66	36	137
		Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%
TOTAL						

Se puede apreciar en la Tabla 44 de la reciprocidad según edad, que los tres grupos de edad se consideran altamente gratos, destacando el grupo de 21 a 25 años de edad (89.4%), mientras que los que se sienten moderadamente gratos son los del grupo de 18 a 20 años de edad (14.3%).

Tabla 45

Distribución de frecuencias y porcentajes de Obligación moral según Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Obligación moral	Moderado	Frecuencias	19	64	83
		Porcentajes dentro de sexo	70.4%	58.2%	60.6%
	Alto	Frecuencias	8	46	54
		Porcentajes dentro de sexo	29.6%	41.8%	39.4%
	TOTAL	Frecuencias	27	110	137
		Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%

Se puede observar en la Tabla 45 de la obligación moral según sexo, que tanto los varones (70.4%) como las mujeres (58.2%) se consideran moderadamente gratos, destacando los varones.

Tabla 46

Distribución de frecuencias y porcentajes de Obligación moral según Edad

		Edad				
		De 18	De 21	De 26	TOTAL	
		a 20	a 25	a 30		
		años	años	años		
Obligación moral	Moderado	Frecuencias	20	42	21	83
		Porcentajes dentro de edad	57.1%	63.6%	58.3%	60.6%
		Frecuencias	15	24	15	54
	Alto	Porcentajes dentro de edad	42.9%	36.4%	41.7%	39.4%
		Frecuencias	35	66	36	137
	TOTAL	Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%

Se puede apreciar en la Tabla 46 de la obligación moral según edad, que los tres grupos de edad se consideran moderadamente gratos, destacando el grupo de 21 a 25 años de edad (63.6%), mientras que los que se sienten altamente gratos son los del grupo de 18 a 20 años de edad (42.9%).

Tabla 47

Distribución de frecuencias y porcentajes de Calidad sentimental según Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Cualidad sentimental	Bajo	Frecuencias	18	88	106
		Porcentajes dentro de sexo	66.7%	80.0%	77.4%
		Frecuencias	8	20	28
	Moderado	Porcentajes dentro de sexo	29.6%	18.2%	20.4%
		Frecuencias	1	2	3
	Alto	Porcentajes dentro de sexo	3.7%	1.8%	2.2%
		Frecuencias	27	110	137
	TOTAL	Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%

Se puede observar en la Tabla 47 de la cualidad sentimental según sexo, que tanto los varones (66.7%) como las mujeres (80.0%) se consideran bajos en gratitud, destacando las mujeres, mientras que son los varones quienes se sienten moderadamente (29.6%) y altamente gratos (3.7%).

Tabla 48

Distribución de frecuencias y porcentajes de Calidad sentimental según Edad

		Edad			TOTAL	
		De 18 a 20 años	De 21 a 25 años	De 26 a 30 años		
Calidad sentimental	Bajo	Frecuencias	31	43	32	106
		Porcentajes dentro de edad	88.6%	65.2%	88.9%	77.4%
		Frecuencias	4	21	3	28
	Moderado	Porcentajes dentro de edad	11.4%	31.8%	8.3%	20.4%
		Frecuencias	0	2	1	3
		Porcentajes dentro de edad	0.0%	3.0%	2.8%	2.2%
	TOTAL	Frecuencias	35	66	36	137
		Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%

Se puede apreciar en la Tabla 48 de la cualidad sentimental según edad, que los tres grupos de edad se consideran bajos en gratitud, destacando el grupo de 26 a 30 años de edad (88.9%), mientras que los que se sienten moderadamente (31.8%) y altamente gratos (3.0%) son los del grupo de 21 a 25 años de edad.

Tabla 49

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 1 según Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Creencia irracional 1	No limita	Frecuencias	6	48	46
		Porcentajes dentro de sexo	22.2%	36.4%	33.6%
	Limita de manera moderada	Frecuencias	15	45	60
		Porcentajes dentro de sexo	55.6%	40.9%	43.8%
	Limita mucho	Frecuencias	6	25	31
		Porcentajes dentro de sexo	22.2%	22.7%	22.6%
	TOTAL	Frecuencias	27	110	137
		Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%

Se puede observar en la Tabla 49 de la creencia irracional 1 (para un adulto es necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos) según sexo, que tanto los varones (55.6%) como las mujeres (40.9%) están moderadamente limitados por la creencia irracional 1, destacando los varones, mientras que son las mujeres quienes están muy limitadas (22.7%) y nada limitadas (36.4%) por la creencia irracional 1.

Tabla 50

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 1 según Edad

		Edad			TOTAL	
		De 18 a 20 años	De 21 a 25 años	De 26 a 30 años		
Creencia irracional 1	No limita	Frecuencias	15	22	9	46
		Porcentajes dentro de edad	42.9%	33.3%	25.0%	33.6%
		Frecuencias	16	31	13	60
	Limita de manera moderada	Porcentajes dentro de edad	45.7%	47.0%	36.1%	43.8%
		Frecuencias	4	13	14	31
		Porcentajes dentro de edad	11.4%	19.7%	38.9%	22.6%
	TOTAL	Frecuencias	35	66	36	137
		Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%

Se puede apreciar en la Tabla 50 de la creencia irracional 1 (para un adulto es necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos), según edad, que los evaluados que tienen entre 18 y 20 años de edad (45.7%) y los que tienen de 21 a 25 años de edad (47.0%) están limitados de manera moderada por la creencia irracional 1, mientras que los que tienen de 26 a 30 años de edad son quienes están muy limitados por esta creencia irracional (38.9%). Finalmente, los

que se encuentran menos limitados por esta creencia irracional son los de 18 a 20 años de edad (42.9%).

Tabla 51

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 2 según Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Creencia irracional 2	No limita	Frecuencias	9	29	38
		Porcentajes dentro de sexo	33.3%	26.4%	27.7%
	Limita de manera moderada	Frecuencias	14	36	50
		Porcentajes dentro de sexo	51.9%	32.7%	36.5%
	Limita mucho	Frecuencias	4	45	49
		Porcentajes dentro de sexo	14.8%	40.9%	35.8%
	TOTAL	Frecuencias	27	110	137
		Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%

Se puede observar en la Tabla 51 de la creencia irracional 2 (uno debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende) según sexo, que los varones son quienes más se encuentran limitados moderadamente (51.9%) y no limitados (33.3%) por esta creencia irracional, mientras que las mujeres son quienes se encuentran muy limitadas por esta creencia irracional (40.9%).

Tabla 52

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 2 según Edad

		Edad			TOTAL	
		De 18 a 20 años	De 21 a 25 años	De 26 a 30 años		
Creencia irracional 2	No limita	Frecuencias	13	17	8	38
		Porcentajes dentro de edad	37.1%	25.8%	22.2%	27.7%
		Frecuencias	12	25	13	50
	Limita de manera moderada	Porcentajes dentro de edad	34.3%	37.9%	36.1%	36.5%
		Frecuencias	10	24	15	49
		Porcentajes dentro de edad	28.6%	36.4%	41.7%	35.8%
	TOTAL	Frecuencias	35	66	36	137
		Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%

Se puede apreciar en la Tabla 52 de la creencia irracional 2 (uno debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende), según edad, que los evaluados que tienen de 26 a 30 años de edad son quienes están muy limitados por esta creencia irracional (41.7%), seguidos por los de 21 a 25 años de edad quienes se encuentran limitados moderadamente por esta creencia irracional

(37.9%). Finalmente, quienes no se encuentran limitados por esta creencia irracional son los que tienen de 18 a 20 años de edad (37.1%).

Tabla 53

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 3 según Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Creencia irracional 3	No limita	Frecuencias	12	39	51
		Porcentajes dentro de sexo	44.4%	35.5%	37.2%
	Limita de manera moderada	Frecuencias	13	50	63
		Porcentajes dentro de sexo	48.1%	45.5%	46.0%
	Limita mucho	Frecuencias	2	21	23
		Porcentajes dentro de sexo	7.4%	19.1%	16.8%
TOTAL	Frecuencias	27	110	137	
	Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%	

Se puede observar en la Tabla 53 de la creencia irracional 3 (ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas) según sexo, que tanto los varones (48.1%) como las mujeres (45.5%) se encuentran moderadamente limitados por esta creencia irracional, destacando los varones, así como también destacan en ser los menos limitados (44.4%) por esta creencia irracional, mientras que las mujeres son quienes más poseen esta creencia irracional de manera muy limitante (19.1%).

Tabla 54

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 3 según Edad

		Edad			TOTAL	
		De 18 a 20 años	De 21 a 25 años	De 26 a 30 años		
Creencia irracional 3	No limita	Frecuencias	11	27	13	51
		Porcentajes dentro de edad	31.4%	40.9%	36.1%	37.2%
		Frecuencias	19	28	16	63
	Limita de manera moderada	Porcentajes dentro de edad	54.3%	42.4%	44.4%	46.0%
		Frecuencias	5	11	7	23
		Porcentajes dentro de edad	14.3%	16.7%	19.4%	16.8%
	TOTAL	Frecuencias	35	66	36	137
		Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%

Se puede apreciar en la Tabla 54 de la creencia irracional 3 (ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas), según edad, que los tres grupos de edad poseen esta creencia irracional de manera moderadamente limitante, destacando el grupo que tiene entre 18 y 20 años de edad (54.3%), mientras que quienes no se ven limitados por esta creencia irracional son los que tienen entre 21

y 25 años de edad (40.9%). Finalmente, quienes están muy limitados por esta creencia irracional son los que tienen entre 26 y 30 años de edad (19.4%).

Tabla 55

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 4 según Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Creencia irracional 4	No limita	Frecuencias	1	4	5
		Porcentajes dentro de sexo	3.7%	3.6%	3.6%
	Limita de manera moderada	Frecuencias	7	43	50
		Porcentajes dentro de sexo	25.9%	39.1%	36.5%
	Limita mucho	Frecuencias	19	63	82
		Porcentajes dentro de sexo	70.4%	57.3%	59.9%
	TOTAL	Frecuencias	27	110	137
		Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%

Se puede observar en la Tabla 55 de la creencia irracional 4 (es horrible cuando las cosas no van como a uno le gustaría que fueran) según sexo, que tanto los varones (70.4%) como las mujeres (57.3%) se encuentran muy limitados por esta creencia irracional, destacando los varones, así como también destacan en ser los menos limitados (3.7%) por esta creencia irracional, mientras que las mujeres son quienes más poseen esta creencia irracional de manera moderadamente limitante (39.1%).

Tabla 56

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 4 según Edad

		Edad			TOTAL	
		De 18 a 20 años	De 21 a 25 años	De 26 a 30 años		
Creencia irracional 4	No limita	Frecuencias	1	2	2	5
		Porcentajes dentro de edad	2.9%	3.0%	5.6%	3.6%
		Frecuencias	15	25	10	50
	Limita de manera moderada	Porcentajes dentro de edad	42.9%	37.9%	27.8%	36.5%
		Frecuencias	19	39	24	82
		Porcentajes dentro de edad	54.3%	59.1%	66.7%	59.9%
	Limita mucho	Frecuencias	35	66	36	137
		Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%
		TOTAL				

Se puede apreciar en la Tabla 56 de la creencia irracional 4 (es horrible cuando las cosas no van como a uno le gustaría que fueran), según edad, que los tres grupos de edad poseen esta creencia irracional de manera muy limitante, destacando el grupo que tiene entre 26 y 30 años de edad (66.7%), así como son quienes no se ven tan limitados por esta creencia irracional (5.6%), mientras que

los que tienen entre 18 y 20 años de edad son quienes se encuentran más limitados de manera moderada (42.9%).

Tabla 57

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 5 según Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Creencia irracional 5	No limita	Frecuencias	3	3	6
		Porcentajes dentro de sexo	11.1%	2.7%	4.4%
	Limita de manera moderada	Frecuencias	6	30	36
		Porcentajes dentro de sexo	22.2%	27.3%	26.3%
	Limita mucho	Frecuencias	18	77	95
		Porcentajes dentro de sexo	66.7%	70.0%	69.3%
TOTAL	Frecuencias	27	110	137	
	Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%	

Se puede observar en la Tabla 57 de la creencia irracional 5 (los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad, la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden en sus emociones) según sexo, que tanto los varones (66.7%) como las mujeres (70.0%) se encuentran muy limitados por esta creencia irracional, destacando las mujeres, así como también destacan en ser las más limitadas

moderadamente por esta creencia irracional (27.3%), mientras que los varones son quienes se encuentran menos limitados por esta creencia irracional (11.1%).

Tabla 58

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 5 según Edad

		Edad			TOTAL	
		De 18 a 20 años	De 21 a 25 años	De 26 a 30 años		
Creencia irracional 5	No limita	Frecuencias	1	3	2	6
		Porcentajes dentro de edad	2.9%	4.5%	5.6%	4.4%
	Limita de manera moderada	Frecuencias	6	19	11	36
		Porcentajes dentro de edad	17.1%	28.8%	30.6%	26.3%
	Limita mucho	Frecuencias	28	44	23	95
		Porcentajes dentro de edad	80.0%	66.7%	63.9%	69.3%
TOTAL	Frecuencias	35	66	36	137	
	Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%	

Se puede apreciar en la Tabla 58 de la creencia irracional 5 (los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad, la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos

inciden en sus emociones) según edad, que los tres grupos de edad poseen esta creencia irracional de manera muy limitante, destacando el grupo que tiene entre 18 y 20 años de edad (80.0%), mientras que los que tienen entre 26 y 30 años de edad son quienes se encuentran más limitados de manera moderada (30.6%) y quienes se encuentran menos limitados (5.6%) por esta creencia irracional.

Tabla 59

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 6 según Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Creencia irracional 6	No limita	Frecuencias	4	19	23
		Porcentajes dentro de sexo	14.8%	17.3%	16.8%
	Limita de manera moderada	Frecuencias	9	35	44
		Porcentajes dentro de sexo	33.3%	31.8%	32.1%
	Limita mucho	Frecuencias	14	56	70
		Porcentajes dentro de sexo	51.9%	50.9%	51.1%
TOTAL	Frecuencias	27	110	137	
	Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%	

Se puede observar en la Tabla 59 de la creencia irracional 6 (se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa) según sexo, que tanto los varones (51.9%) como las mujeres (50.9%) se encuentran muy limitados por esta creencia irracional, destacando los varones, así

como también destacan en ser los más limitados moderadamente por esta creencia irracional (33.3%), mientras que las mujeres son quienes se encuentran menos limitadas por esta creencia irracional (17.3%).

Tabla 60

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 6 según Edad

		Edad			TOTAL	
		De 18 a 20 años	De 21 a 25 años	De 26 a 30 años		
Creencia irracional 6	No limita	Frecuencias	7	10	6	23
		Porcentajes dentro de edad	20.0%	15.2%	16.7%	16.8%
		Frecuencias	13	23	8	44
	Limita de manera moderada	Porcentajes dentro de edad	37.1%	34.8%	22.2%	32.1%
		Frecuencias	15	33	22	70
		Porcentajes dentro de edad	42.9%	50.0%	61.1%	51.1%
	TOTAL	Frecuencias	35	66	36	137
		Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%

Se puede apreciar en la Tabla 60 de la creencia irracional 6 (se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente

peligrosa) según edad, que los tres grupos de edad poseen esta creencia irracional de manera muy limitante, destacando el grupo que tiene entre 26 y 30 años de edad (61.1%), mientras que los que tienen entre 18 y 20 años de edad son quienes se encuentran más limitados de manera moderada (37.1%) y quienes se encuentran menos limitados (20.0%) por esta creencia irracional.

Tabla 61

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 7 según Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Creencia irracional 7	No limita	Frecuencias	4	23	27
		Porcentajes dentro de sexo	14.8%	20.9%	19.7%
	Limita de manera moderada	Frecuencias	15	47	62
		Porcentajes dentro de sexo	55.6%	42.7%	45.3%
	Limita mucho	Frecuencias	8	40	48
		Porcentajes dentro de sexo	29.6%	36.4%	35.0%
	TOTAL	Frecuencias	27	110	137
		Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%

Se puede observar en la Tabla 61 de la creencia irracional 7 (es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente) según sexo, que tanto los varones (55.6%) como las mujeres (42.7%) se encuentran limitados moderadamente por esta creencia irracional, destacando los varones, mientras que

las mujeres son quienes se encuentran menos limitadas por esta creencia irracional (20.9%), pero también quienes se encuentran muy limitadas por la creencia irracional 7 (36.4%).

Tabla 62

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 7 según Edad

		Edad			TOTAL	
		De 18 a 20 años	De 21 a 25 años	De 26 a 30 años		
Creencia irracional 7	No limita	Frecuencias	11	10	6	27
		Porcentajes dentro de edad	31.4%	15.2%	16.7%	19.7%
		Frecuencias	12	33	17	62
	Limita de manera moderada	Porcentajes dentro de edad	34.3%	50.0%	47.2%	45.3%
		Frecuencias	12	23	13	48
		Porcentajes dentro de edad	34.3%	34.8%	36.1%	35.0%
	TOTAL	Frecuencias	35	66	36	137
		Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%

Se puede apreciar en la Tabla 62 de la creencia irracional 7 (es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente) según edad,

que los tres grupos de edad poseen esta creencia irracional de manera moderadamente limitante, destacando el grupo que tiene entre 21 y 25 años de edad (50.0%), mientras que los que tienen entre 26 y 30 años de edad son quienes se encuentran muy limitados por esta creencia irracional (36.1%). Finalmente, los que tienen entre 18 y 20 años de edad son quienes se encuentran menos limitados (31.4%) por esta creencia irracional.

Tabla 63

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 8 según Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Creencia irracional 8	Limita de manera moderada	Frecuencias	8	14	22
		Porcentajes dentro de sexo	29.6%	12.7%	16.1%
	Limita mucho	Frecuencias	19	96	115
		Porcentajes dentro de sexo	70.4%	87.3%	83.9%
TOTAL	Frecuencias	27	110	137	
	Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%	

Se puede observar en la Tabla 63 de la creencia irracional 8 (se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo) según sexo, que tanto los varones (70.4%) como las mujeres (87.3%) se encuentran muy limitados por esta creencia irracional, destacando las mujeres.

Tabla 64

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 8 según Edad

		Edad			TOTAL	
		De 18 a 20 años	De 21 a 25 años	De 26 a 30 años		
Creencia irracional 8	Limita de manera moderada	Frecuencias	6	11	5	22
		Porcentajes dentro de edad	17.1%	16.7%	13.9%	16.1%
	Limita mucho	Frecuencias	29	55	31	115
		Porcentajes dentro de edad	82.9%	83.3%	86.1%	83.9%
TOTAL		Frecuencias	35	66	36	137
		Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%

Se puede apreciar en la Tabla 64 de la creencia irracional 8 (se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo) según edad, que los tres grupos de edad poseen esta creencia irracional de manera muy limitante, destacando el grupo que tiene entre 26 y 30 años de edad (86.1%), mientras que el grupo de 18 a 20 años de edad es el que se encuentra más limitado de manera moderada por esta creencia irracional (17.1%).

Tabla 65

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 9 según Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Creencia irracional 9	No limita	Frecuencias	12	41	53
		Porcentajes dentro de sexo	44.4%	37.3%	38.7%
	Limita de manera moderada	Frecuencias	8	44	52
		Porcentajes dentro de sexo	29.6%	40.0%	38.0%
	Limita mucho	Frecuencias	7	25	32
		Porcentajes dentro de sexo	25.9%	22.7%	23.4%
TOTAL	Frecuencias	27	110	137	
	Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%	

Se puede observar en la Tabla 65 de la creencia irracional 9 (el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente) según sexo, que son las mujeres quienes más se encuentran limitadas de manera moderada (40.0%) por la creencia irracional 9, mientras que los varones son quienes se encuentran muy limitados (25.9%), así como menos limitados (44.4%) por esta creencia irracional.

Tabla 66

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 9 según Edad

		Edad			TOTAL	
		De 18 a 20 años	De 21 a 25 años	De 26 a 30 años		
Creencia irracional 9	No limita	Frecuencias	12	25	16	53
		Porcentajes dentro de edad	34.3%	37.9%	44.4%	38.7%
		Frecuencias	15	24	13	52
	Limita de manera moderada	Porcentajes dentro de edad	42.9%	36.4%	36.1%	38.0%
		Frecuencias	8	17	7	32
		Limita mucho	Porcentajes dentro de edad	22.9%	25.8%	19.4%
	TOTAL	Frecuencias	35	66	36	137
		Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%

Se puede apreciar en la Tabla 66 de la creencia irracional 9 (el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente) según edad, que los evaluados que tienen entre 18 y 20 años de edad son quienes más están limitados de manera moderada (42.9%) por esta creencia irracional, seguidos por los que tienen entre 21 y 25 años de edad (25.8%) que son quienes se encuentran muy limitados por la

creencia irracional 9. Finalmente, son los que tienen entre 26 y 30 años de edad (44.4%) quienes se encuentran menos limitados por esta creencia irracional.

Tabla 67

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 10 según

Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Creencia irracional 10	No limita	Frecuencias	1	8	9
		Porcentajes dentro de sexo	3.7%	7.3%	6.6%
	Limita de manera moderada	Frecuencias	12	44	56
		Porcentajes dentro de sexo	44.4%	40.0%	40.9%
	Limita mucho	Frecuencias	14	58	72
		Porcentajes dentro de sexo	51.9%	52.7%	52.6%
TOTAL	Frecuencias	27	110	137	
	Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%	

Se puede observar en la Tabla 67 de la creencia irracional 10 (la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido) según sexo, que tanto los varones (51.9%) como las mujeres (52.7%) poseen esta creencia irracional de manera muy limitante, destacando las mujeres, así como también son a quienes les limita menos la creencia irracional 10 (7.3%), mientras que son los varones quienes se ven limitados de manera moderada por esta creencia irracional (44.4%).

Tabla 68

Distribución de frecuencias y porcentajes de la Creencia irracional 10 según Edad

		Edad			TOTAL	
		De 18 a 20 años	De 21 a 25 años	De 26 a 30 años		
Creencia irracional 10	No limita	Frecuencias	2	4	3	9
		Porcentajes dentro de edad	5.7%	6.1%	8.3%	6.6%
	Limita de manera moderada	Frecuencias	17	26	13	56
		Porcentajes dentro de edad	48.6%	39.4%	36.1%	40.9%
	Limita mucho	Frecuencias	16	36	20	72
		Porcentajes dentro de edad	45.7%	54.5%	55.6%	52.6%
TOTAL	Frecuencias	35	66	36	137	
	Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%	

Se puede apreciar en la Tabla 68 de la creencia irracional 10 (la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido) según edad, que los evaluados que tienen entre 26 y 30 años de edad (55.6%) así como quienes tienen entre 21 y 25 años de edad (54.5%) son quienes más están limitados por esta

creencia irracional, mientras que los que tienen entre 18 y 20 años de edad son quienes se encuentran limitados de manera moderada (48.6%) por la creencia irracional 10. Finalmente, los que tienen entre 26 y 30 años de edad son quienes menos se encuentran limitados por esta creencia irracional (8.3%).

Tabla 69

Distribución de frecuencias y porcentajes de las Creencias religiosas según Sexo

		Sexo			
		Varón	Mujer	TOTAL	
Creencias religiosas	Baja	Frecuencias	1	7	8
		Porcentajes dentro de sexo	3.7%	6.4%	5.8%
	Media	Frecuencias	20	89	109
		Porcentajes dentro de sexo	74.1%	80.9%	79.6%
	Alta	Frecuencias	6	14	20
		Porcentajes dentro de sexo	22.2%	12.7%	14.6%
	TOTAL	Frecuencias	27	110	137
		Porcentajes dentro de sexo	100%	100%	100%

Se puede observar en la Tabla 69 de las creencias religiosas según sexo, que tanto los varones (74.1%) como las mujeres (80.9%) tienen una religiosidad moderada, destacando las mujeres, así como también son quienes tienen menos religiosidad (6.4%). Por su parte, los varones son quienes tienen mayor religiosidad (22.2%).

Tabla 70

Distribución de frecuencias y porcentajes de las Creencias religiosas según Edad

		Edad			TOTAL	
		De 18 a 20 años	De 21 a 25 años	De 26 a 30 años		
Creencias religiosas	Baja	Frecuencias	1	6	1	8
		Porcentajes dentro de edad	2.9%	9.1%	2.8%	5.8%
		Frecuencias	28	50	31	109
	Media	Porcentajes dentro de edad	80.8%	75.8%	86.1%	79.6%
		Frecuencias	6	10	4	20
		Porcentajes dentro de edad	17.1%	15.2%	11.1%	14.6%
	Alta	Frecuencias	35	66	36	137
		Porcentajes dentro de edad	100%	100%	100%	100%
		TOTAL				

Se puede apreciar en la Tabla 70 de las creencias religiosas según edad, que los tres grupos de edad se consideran moderadamente religiosos, destacando el grupo de 26 a 30 años de edad (86.1%), mientras que los que se consideran muy religiosos son quienes tienen entre 18 y 20 años de edad (17.1%). Finalmente,

quienes se consideran menos religiosos son quienes tiene entre 21 y 25 años de edad (9.1%).

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

La presente investigación buscó darle validez a un 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.

La pandemia por COVID-19 trajo consigo una serie de consecuencias negativas, pero también positivas. En principio, la incertidumbre de no saber cuánto tiempo se estaría en cuarentena, saliendo solo para comprar alimentos y medicinas, y el no saber cuándo llegarían las vacunas y empezarían a levantar las medidas de protección y distanciamiento que cada país iba sugiriendo. Sobre todo, el pensar cuándo volveremos a la “normalidad”. Esto también afectó la vida académica, ya que las clases empezaron a ser virtuales. Los estudiantes tuvieron que adaptarse a ello y pasar complicaciones con el internet y elementos electrónicos, ya que muchos no contaban con laptops o celulares adecuados, ni con una buena conexión de internet. En otra instancia, muchas familias quedaron con problemas económicos y empezaron a ver afectada su salud por la pandemia, así como empezaron a perder familiares.

Pero, por otro lado, se evidenció a familias que se unieron más, personas que fueron creativas y lograron tener su propia empresa como un emprendimiento, entre otras cosas.

Entonces, volviendo a lo negativo, algunas investigaciones realizadas durante la pandemia evidencian cómo se ha visto afectada la salud mental. Por ejemplo, la investigación realizada en Perú por Gimeno (2020) o las investigaciones

realizadas a nivel internacional como las de Huang Jizheng *et al.*, Cuiyan Wang *et al.*, y Jianyin Qiu *et al.* (2020) en China.

Es por esta razón que se decide investigar la percepción del bienestar subjetivo (felicidad) de los estudiantes universitarios y si esta se puede explicar por la gratitud, la posesión de creencias irracionales y la práctica de alguna creencia religiosa (actitud religiosa).

Es así que, en la presente investigación, se encontró que el modelo propuesto tiene validez, así como también se encontró que la gratitud y las creencias religiosas influyen directamente en la felicidad, así como también las creencias irracionales pero de manera inversa (aunque los índices de correlación no indican asociación entre ambas). Por otro lado, no se encontró una influencia significativa (casi inexistente) teniendo en cuenta las variables mediadoras.

Al inicio de la elaboración del modelo, se observó que la gratitud y creencias irracionales correlacionaban de una manera inversa con la felicidad, mientras que las creencias racionales, correlacionaban de una manera directa. Esto fue muy curioso porque la literatura mencionada a lo largo de este trabajo indica todo lo contrario. Es así que, haciendo un análisis de los instrumentos, fue importante notar que el Factor 1 de la Felicidad: “Ausencia de sufrimiento profundo”, tenía ítems más de índole negativo/inverso, es decir, no indicaban tanto el bienestar subjetivo o felicidad de una persona, si no la ausencia de este y pues, según la misma teoría, el indicar aspectos que no me hacen feliz o me dan bienestar, no necesariamente indica que soy feliz o que siento bienestar y satisfacción con mi vida actual.

De esta manera, se optó por retirar el Factor 1 de Felicidad (Ausencia de sufrimiento profundo) del modelo. Es ahí que el modelo cobra sentido y todo empieza a

correlacionar según lo que indican la teoría e investigaciones previas, es decir, la gratitud y las creencias religiosas empezaron a correlacionar de manera positiva/directa con la felicidad, y las creencias irracionales correlacionaron de manera negativa/inversa con la felicidad.

Respecto a la revisión de literatura en mención, la búsqueda de teoría, como la de Benedict (en Margot, 2007), quien en su obra *Échantillons de civilisation*, refería que las sociedades apolíneas solían ver a la felicidad como un estado duradero resultado de valorar o agradecer lo que es bueno, bello y útil. Emmons (citado por Guerrero Mateus, 2015) refiere que la gratitud es un intercambio que llena de amor y felicidad a todos, ya que implica dar y recibir de manera natural. Añade que la gratitud se puede cultivar y convertirse en un elemento decisivo de la felicidad humana. De la misma manera, el mismo Reynaldo Alarcón suele afirmar la relación de ambas variables en sus libros e investigaciones (como se mencionó en el Capítulo 2 de Marco Teórico).

También se hizo una búsqueda exhaustiva de estudios similares al realizado. Es así que no se encontraron muchos trabajos parecidos que hayan investigado todas estas variables; sin embargo, otras investigaciones asociadas realizadas también en Perú, como la de Aldana Espinoza y Zapata Alvarado (2021), Campos Vásquez (2021), Guzmán Gamero y Guzmán Herrera (2018), León López (2017), y Alarcón y Caycho (2015), han encontrado que existe correlación directa entre la gratitud y la felicidad, tal como fue encontrado en el presente estudio. Y a nivel internacional, Liao y Weng (2018), Romero González (2015), Kobayashi (2014), y Suldo et al. (2014), encontraron también influencia de la gratitud en la felicidad.

Por otra parte, respecto a la asociación de felicidad y religión, Alarcón la menciona constantemente en sus libros e investigaciones (como se ha mencionado anteriormente en el Capítulo 2 de Marco Teórico). También San Agustín refería que el hombre está, por naturaleza, separado de Dios desde el nacimiento (por el pecado original), pero que también su naturaleza lo llama a buscarlo (Margot, 2007). Es así como concluye que la persona suele tener esa disposición, por sí misma, al más allá extraordinario, al cual se aspira.

Algunas investigaciones confirman esta relación. En Perú, Escudero Nolasco (2018) encontró correlaciones significativas entre religiosidad y bienestar psicológico así como, en base a la regresión logística binaria, el modelo de dos factores (de religiosidad y espiritualidad) logró explicar al bienestar psicológico entre un 8.8% a un 12%. También Hidalgo Rivera (2017) encontró correlación entre la felicidad y el bienestar espiritual (asociado a la actitud religiosa). Arias *et al.* (2012) encontraron que existe correlación significativa entre la espiritualidad y la felicidad.

Añadido a esto, Salgado (2014) encontró en su revisión de estudios empíricos sobre el impacto de la religión, religiosidad y espiritualidad como factores protectores, que estas variables contribuyen a que las personas tengan mayor autoestima, así como más fortaleza y esperanza, se asocian a una mayor satisfacción con la vida y bienestar espiritual y aumentan la capacidad de perdón. También sirven de apoyo emocional y social, promueven valores prosociales, se relacionan a un menor uso y abuso de sustancias y menor tendencia a fumar. Luego, aportan a tener una mejor salud física y psicológica, contribuyen a la prevención, aceleran la recuperación y promueven la tolerancia frente al padecimiento de

enfermedades. Finalmente, minimizan la depresión, la ansiedad, la presión sanguínea y el estrés y facilitan una mejor adaptación, ayudan al enfrentamiento de la enfermedad y temor a la muerte, favoreciendo también a un mayor afrontamiento de la condición de discapacidad asociada a enfermedad crónica.

A nivel internacional, en Brasil, Daitx Monteiro *et al.* (2020) encontraron que la religiosidad y espiritualidad afectan de manera positiva a la salud mental de las personas. En Estados Unidos, Moore (2017) encontró influencia de la espiritualidad en la salud mental, de una manera positiva; y, en España, Gosling *et al.* (2013) encontraron a partir su investigación *sobre* la religión como una forma de justificación del sistema, que la religiosidad ayuda a que la gente sea más feliz o esté más satisfecha con cómo son las cosas. De la misma manera, Ferre *et al.* (2008) encontraron en Uruguay que las personas que asisten más a servicios religiosos tienen una mayor probabilidad de estar satisfechos con la vida que quienes no lo hacen. Finalmente, en Argentina, Simkin (2016) y Oñate (2020) encontraron que la religiosidad se encuentra asociada al bienestar subjetivo.

Es importante mencionar, a todo lo anteriormente expuesto, que se ha verificado que el término espiritualidad utilizado en las investigaciones previas sea el asociado con la vida religiosa de las personas y no el término que hace referencia a un tema que no incluye la vivencia cercana a un dios.

Entonces, en conclusión, como se ha mencionado anteriormente, se puede observar que todas las investigaciones anteriores encontradas coinciden con los resultados obtenidos por la presente investigación, lo que indicaría que no importa el contexto (pandémico o no) o el lugar de origen (Perú u otro país en América, Europa o Asia), generalmente podremos encontrar algún tipo de relación o

influencia significativa de la gratitud y de las creencias religiosas (aunque en otras investigaciones se estudió la espiritualidad) sobre el bienestar subjetivo/felicidad de las personas, en este caso, de estudiantes, así como también no podemos encontrar aún evidencia de que las creencias irracionales correlacionen de manera significativa en la felicidad o bienestar subjetivo (aunque en el presente estudio se encontró una afectación directa).

Es importante también hacer un análisis de las posibles causas de por qué no se ha encontrado correlación significativa pero sí influencia de las creencias irracionales sobre la felicidad. En principio, cabe destacar que las creencias irracionales, por teoría, son pensamientos distorsionados sobre la realidad, es decir, son ideas que no tienen un sustento empírico. Margot (2007) en un extenso análisis teórico realizado sobre la felicidad, concluye diciendo también que las personas no tendrían que pensar con pesimismo y resignación sobre su propia felicidad, así como tampoco creer que las circunstancias externas no son favorables para ella (idea muy conectada con las creencias irracionales), sino que deben actuar para construir su propia felicidad.

Albert Ellis menciona que generalmente estos pensamientos deberían causar malestar; sin embargo, es probable que muchas personas se sientan satisfechas, aliviadas y contentas viviendo en la irracionalidad. Por ejemplo, Calixto González (citado en Olguín Lacunza, 2022), refiere que la felicidad puede ser irracional cuando el cuerpo produce sustancias como la dopamina y la oxitocina que le generan una sensación de bienestar pero netamente biológica (que podría darse, por ejemplo, durante el estado de enamoramiento a través de un beso o abrazo). También Vásquez Parra (2014) refiere que la felicidad es irracional y que incluso

puede definirse como un estado pasajero de locura, ya que termina estando más orientada por la emoción que por la razón.

Entonces, estas son algunas explicaciones teóricas y empíricas para poder entender cuáles podrían ser las causas por las cuales ni este ni otro estudio logró encontrar correlación significativa de la posesión de creencias irracionales (en general) y la felicidad, bienestar subjetivo o salud mental (variable usada en diversas investigaciones mencionadas anteriormente). Ahora, la razón por la que sí se obtuvo una afectación inversa puede deberse a lo mencionado anteriormente sobre la asociación entre ambas variables como lo referido por Ellis, Margot y lo encontrado en diversas investigaciones mencionadas en el Capítulo 2.

Habría que realizar más estudios, tal vez teniendo en cuenta cada una de las creencias irracionales o tal vez con un enfoque cualitativo para entender a profundidad la relación entre ambas variables.

De todas maneras, es de importancia mencionar que se tuvo en cuenta esa relación ya que existen estudios previos que encontraron su existencia. Por ejemplo, Campos López (2019) encontró que existe correlación entre la infelicidad y la irracionalidad (sobre todo en varones). Años antes, Spörrle *et al.* (2010), encontraron correlación negativa entre el bienestar subjetivo (felicidad) y las creencias irracionales, así como para predecir la satisfacción con la vida (a menos creencias irracionales, mayor felicidad y satisfacción con la vida). De la misma manera, Bizarro *et al.* (2009) encontraron correlación inversa entre la posesión de creencias irracionales y el equilibrio (estabilidad), así como con la satisfacción con la vida.

Por otro lado, Abad Granda (2018), encontró la creencia 9 (el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente) en pacientes depresivos. También Solórzano Hernández (2019) encontró un grupo de estudiantes poseen creencias irracionales en un 85%, producto de un conjunto de factores que no favorecen su bienestar. Suclupe García (2018) concluyó que a mayores creencias irracionales (a más posesión de ellas), mayor disconformidad con uno mismo. Luego, Rodríguez Urbano (2015) concluye que la presencia de creencias irracionales influye en la manifestación de los problemas psicoafectivos. De la misma forma, Mejía Miño (2014) encontró que las creencias irraconales presentan influencia en la manifestación de emociones negativas. Finalmente, Coppari (2010) encontró que existe correlación significativa directa entre la posesión de creencias irracionales y los síntomas depresivos.

Respecto a los efectos mediadores propuestos, como se graficó en la introducción y se explicó en el planteamiento del problema, era probable encontrar un efecto mediador haciendo uso del conocimiento teórico hallado, así como de la lógica transitiva de si la variable A afecta a la variable C, de si la variable B afecta a la variable C y de si la variable A afecta a la variable B, es probable que exista un efecto mediador de la variable B en la relación de las variables A y C. Por otro lado, también se decide plantear objetivos con efectos mediadores debido a que no hay suficiente información que detalle concretamente la relación entre las tres variables implicadas. Es así que fueron tres los objetivos específicos que implicaban efectos mediadores.

El primero, teniendo en cuenta el efecto mediador de la gratitud en la relación entre las creencias irracionales y la felicidad. Ya se ha mencionado anteriormente cómo la felicidad se asocia con la gratitud y con las creencias irracionales. Es así como también se encuentra correlación entre las creencias irracionales con la gratitud, desde el punto de vista de la psicología positiva, como aspecto psicoafectivo (Roríguez Urbano, 2015) y de emoción positiva (Mejía Miño, 2014). Por otro lado, Herrero Estevez (2022) refiere en un análisis teórico sobre los estoicos, que el agradecimiento es una técnica que nos permite enfocarnos en lo positivo para ser más felices y dejar de lado ese sesgo cognitivo que nos lleva a prestar más atención a los eventos negativos y pensar con irracionalidad.

El segundo, teniendo en cuenta el efecto mediador de la gratitud en la relación entre las creencias religiosas y la felicidad. Ya se ha mencionado anteriormente cómo la felicidad se asocia con la gratitud y con las creencias religiosas. Es así como también se encuentra correlación entre las creencias religiosas con la gratitud, como desde el aspecto del afecto positivo (Oñate, 2020) y como lo menciona Bernabé Valero (2012) quien logró probar varios modelos en los que se predice la gratitud a través de las variables existenciales como religiosidad, espiritualidad y sentido de vida; integrando, de esta manera, cuestiones clave de la psicología humanista y existencial, con la psicología positiva. Finalmente, Urchaga-Litago (2019) refiere que la religiosidad es una fortaleza humana que promueve la gratitud, y Mumbrú Mora (2021) señala que la gratitud puede ser una experiencia religiosa desde el punto de vista transpersonal, como una concepción no trascendente del hecho religioso.

El tercero, teniendo en cuenta el efecto mediador de las creencias religiosas en la relación entre las creencias irracionales y la felicidad. Ya se ha mencionado anteriormente cómo la felicidad se asocia con las creencias irracionales y con las creencias religiosas. Es así como también se encuentra correlación entre las creencias religiosas con las creencias irracionales, como Rivas-Rivero *et al.* (2022) quienes encontraron que la religiosidad se asocia de manera indirecta con estos pensamientos, es decir, que, a más religiosidad, menos pensamientos distorsionados (y viceversa); mientras que Klimenko *et al.* (2019) encontraron que las personas con una actitud religiosa alta pueden poseer algunas distorsiones cognitivas. De la misma manera, en Perú, Punto Sosa y Ccolque Quispe (2016) encuentran la presencia de creencias irracionales en los miembros de una comunidad cristiana. Finalmente, Abdu'l-Bahá (citado por Rivers, 2021) hijo del fundador de la fe bahai, refiere que, cuando los pensamientos están ocupados con amarguras del mundo, lo que hay que hacer es dirigir la mirada hacia Dios para que Él conceda la calma celestial.

Lamentablemente, a pesar de la evidencia teórica y empírica existente y del uso de la lógica transitiva, no se evidenció efectos mediadores en ninguno de los casos propuestos. Probablemente no se encontró ningún efecto mediador por el reciente contexto pandémico en que se generó la investigación, ya que la mayoría de evidencia teórica y empírica señalada en el presente trabajo es de la época pre pandemia por COVID-19.

Es por estos resultados que se podrían plantear nuevas hipótesis en futuras investigaciones, ya que la población ya no se encuentra en un estado de emergencia.

Por otro lado, si aún no se encontrara evidencia a favor de estos efectos mediadores, tal vez se podría hipotetizar que no existen porque las relaciones tienen formas complejas, no necesariamente formas lineales. Entonces la hipótesis de investigación podría ser que existe efecto mediador pero con relaciones no lineales (a veces incrementa, a veces disminuye). Para ello se requeriría analizarlo con los procedimientos estadísticos adecuados (relaciones con formas complejas).

Finalmente, es importante añadir que en el modelo no se incluyeron otras variables como tipo de universidad o facultades/carreras de estudio y que probablemente esto podría constituir un sesgo debido a la heterogeneidad de la población de estudio; por tal razón se sugeriría que en futuras investigaciones se controlen estas dos variables.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES

1. La conclusión principal sale del objetivo principal. Se puede decir que el modelo explicativo propuesto 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, tiene validez.
2. Teniendo en cuenta los objetivos específicos, se puede concluir que existe influencia directa de la gratitud sobre la felicidad en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19, en un nivel bajo.
3. Por otro lado, se concluye que existe influencia inversa de las creencias irracionales sobre la felicidad en estudiantes universitarios, en un nivel moderado bajo, aunque no se encontró correlación estadísticamente significativa entre ambas variables.
4. En última instancia, se puede concluir que existe influencia directa significativa de las creencias religiosas sobre la felicidad en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19, en un nivel moderado bajo.
5. Teniendo en cuenta las variables mediadoras, se concluye que no existe efecto mediador de la gratitud en la relación entre las creencias irracionales y la felicidad, en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.
6. Por otro lado, se puede concluir que tampoco existe efecto mediador de la gratitud en la relación entre las creencias religiosas y la felicidad, en

estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.

7. Finalmente, se concluye que no existe efecto mediador de las creencias religiosas en la relación entre las creencias irracionales y la felicidad, en estudiantes de tres universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19.
8. Respecto a los objetivos descriptivos, se puede concluir que un 67.2% de los evaluados indicaron ser felices y un 32.8% indicaron ser medianamente felices.
9. Con respecto a la gratitud, un 67.2% de evaluados indicaron tener un nivel alto de gratitud y un 32.8% indicaron tener un nivel moderado de gratitud.
10. Respecto a las creencias irracionales, aquellas que limitan mucho la vida de los evaluados son las creencias 4 (es horrible cuando las cosas no van como a uno le gustaría que fueran), la 5 (los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad, la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden en sus emociones) y la 8 (se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo).
11. Para terminar, con respecto a las creencias religiosas, un 79.6% de evaluados indicaron tener una actitud religiosa moderada, un 14.6% indicaron tener una actitud religiosa alta y un 5.8% indica tener una actitud religiosa baja.

CAPÍTULO VII: RECOMENDACIONES

Respecto al trabajo de investigación realizado, se pueden dar las siguientes sugerencias:

- Se sugiere realizar la investigación fuera de un contexto pandémico (aunque no se sabe cuánto tiempo falte para ello) para conocer si los resultados se replican o si tal vez mejoran o empeoran.
- Sería recomendable replicar la investigación en una población de personas adultas trabajadoras, ya que diversas investigaciones indican que los niveles de felicidad en ellos son mayores a los de los jóvenes.
- En la revisión de antecedentes y literatura se ha podido observar la interacción de la felicidad con otras variables psicológicas. Sería recomendable poder añadir las al modelo o crear nuevos modelos con nuevas interacciones de variables.
- En otra instancia, sería recomendable replicar el modelo añadiendo otras variables socioculturales como nivel socioeconómico, sexo, grado de instrucción, estado civil, entre otras mencionadas en la literatura.
- Se sugiere añadir al modelo las variables universidad y facultad o carrera de estudios para disminuir la heterogeneidad de la población de estudio.
- También se sugiere incluir la medida de un índice de predictividad en futuros modelos estudiados.
- Por otro lado, sería recomendable utilizar otros instrumentos que midan las mismas variables, pero desde otras teorías, ya que la de Reynaldo Alarcón no es la única teoría de felicidad y gratitud que existe. De la misma manera, tomar otro instrumento asociado a la religión, o tal vez medir espiritualidad.

Finalmente, sería interesante poder utilizar algún instrumento que mida pensamientos distorsionados y no creencias irracionales, ya que esta primera variable también se investiga bastante.

- Se recomienda profundizar el estudio de la interacción entre las creencias irracionales y la felicidad.
- Finalmente, se sugiere realizar un análisis de correlaciones de formas complejas (no lineales) teniendo en cuenta los efectos mediadores propuestos sobre las correlaciones mencionadas en los objetivos específicos 4, 5 y 6.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad Granda, M. E. (2018). *Diferencias en las creencias irracionales según la condición diagnóstica en un grupo de pacientes que asisten a un servicio de salud mental de Lima Metropolitana*. (Tesis inédita de licenciatura), Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- Ahn, N. & Mochón, F. (2010). La felicidad de los españoles: factores explicativos. *Revista de economía aplicada*, 54(18), 5-31.
<https://www.redalyc.org/pdf/969/96915832001.pdf>
- Alarcón, R. (2014). La gratitud y su medición. *Asociación de docentes pensionistas*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Alarcón, R. (2014). Construcción y valores psicométricos de una escala para medir la gratitud. *Acta de investigación psicológica*, 4(2), 1520-1534.
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad*. Lima: Editorial Universitaria, Universidad Ricardo Palma.
- Alarcón, R. (2008). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Lima: Editorial Universitaria Universidad Ricardo Palma.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Mediar la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología – 2006*, 40(1), 99-106.
- Alarcón, R. (2002). *¿Qué hace feliz a la gente?* Lima: Universidad Ricardo Palma.
- 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://www.scielo.org.co/pdf/psych/v9n1/v9n1a05.pdf>

- Alarcón, R. & Morales de Isasi, C. (2012). Relaciones entre gratitud y variables de personalidad. *Actas de Investigación Psicológica – Psychological Research Records*, 2(2), 699-712.
<http://www.redalyc.org/pdf/3589/358933341008.pdf>
- Aldana Espinoza, M. J. & Zapata Alvarado, E. M. (2021). *Felicidad y gratitud en estudiantes de psicología de una universidad particular de Piura* (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego, Piura, Perú.
https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/9327/1/REP_MAXIMO.ALDANA_ELIANA.ZAPATA_FELICIDAD.Y.GRATITUD.EN.ES TUDIANTES.pdf
- Almansa, C. (2011). *Las doce creencias irracionales que sustentan la neurosis (A. Ellis) y los doce curadores (E. Bach): estudio de su correspondencia. Congreso presentado en Barcelona*.
<http://www.sedibac.org/CONGRESO%202011/CD/PDF/C-Almansa-.pdf>
- American Psychological Association (2010). *Manual de publicaciones*. México: Manual Moderno.
- Andina (2021). *Cronología del coronavirus en el Perú*. Lima: Autor.
<https://andina.pe/agencia/interactivo-cronologia-del-coronavirus-el-peru-488.aspx>
- Arbuckle, J. L. & Wothke, W. (1999). *Amos 4.0 user's guide*. Chicago: Smallwaters Corporation.
- Arias, W., Masías, M.A., Muñoz, E. & Arpasi, M. (2012). Espiritualidad en el ambiente laboral y su relación con la felicidad del trabajador. *Revista de Investigación* (Arequipa), 4, 9-33.

http://www.ucsp.edu.pe/images/direccion_de_investigacion/PDF/revista2013/Espiritualidad-y-felicidad-en-el-trabajador.pdf

Árraga Barrios, M. V. & Sánchez Villarroel, M. (2011). Validez y confiabilidad de la Escala de Felicidad de Lima en adultos mayores venezolanos. *Univ. Psychol*, Bogotá, Colombia, 11(2), 381-393.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n2/v11n2a03.pdf>

Asensio, A. (2020). *Se puede ser feliz a pesar de la pandemia: qué hace la gente que lo es*. <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-puede-ser-feliz-pesar-pandemia-hace-gente-20201213075936.html>

Baldor, M. (2010). *Técnicas de intervención cognitivo-conductuales*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).
<http://es.scribd.com/doc/60151922/Tecnicas-de-intervencion-cognitivo-conductuales-2#scribd>

Baptista, M., Carneiro, A & Lemos, V. (2011). Apoyo familiar, creencias irracionales y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios. *Psicología de Ciencias y Profesión*, 31, 20-29.
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932011000100003

Barrientos, F. (2002). *Creencias irracionales en jóvenes con diferentes concepciones religiosas del cono sur de Lima metropolitana*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.
<http://148.215.2.10/articulo.oa?id=147118132009>

Becerra Fernández, S. (2019). *Felicidad: una revisión teórica*. (Tesis inédita de bachiller). Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Perú.

https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6888/Sandra%20Becerra%20Fern%C3%A1ndez_.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Bernabé Valero, M. G. (2012). *La gratitud como actitud existencial: papel predictivo de la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida* (Tesis inédita de doctorado). Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, España.
- Bernal, G. & Rosselló, J. (2007). *Manual de tratamiento para la terapia cognitiva - conductual*. Puerto Rico: Universidad de Puerto Rico. http://ipsi.uprrp.edu/pdf/manuales_tara/grupal_participantes_esp.pdf
- Bizarro, L., Matta, A. & Reppold, C. (2009). Creencias irracionales, ajuste psicológico y satisfacción vital en estudiantes universitarios. *Psico-USF*, 14, 71-81.
- Caballo, V., Carroble, J. & Salazar, I. (2011). *Manual de psicopatología y trastornos psicológicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Cala, I. (2015). *Felicidad y gratitud*. Miami: Cala Enterprises.
- Campos López, A. (2019). *Ideas irracionales y dimensiones de personalidad en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Perú.
- Campos Vasquez, P. E. (2021). *Gratitud y felicidad en jóvenes voluntarios de una institución de ayuda social en la zona norte del país*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Privada Del Norte, Lima, Perú.
- Carrasco Díaz, S. (2015). *Metodología de la investigación científica*. Lima: San Marcos.

- Caycho, T., Ventura-León, J. L. & Castilla Cabello, H. (2016). La gratitud en adolescentes y jóvenes de Lima: un estudio comparativo. *Rev. Psicol. (Arequipa Univ. Catól. San Pablo)*, 6(1), 13-22.
https://www.researchgate.net/publication/320620414_LA_GRATITUD_EN_ADOLESCENTES_Y_JOVENES_DE_LIMA_UN_ESTUDIO_COMPARATIVO
- Coppari, N. (2010). Relación entre creencias irracionales e indicadores depresivos en estudiantes universitarios. *Eureka*, 7(2), 32-52.
<https://www.psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-7-2-10-10.pdf>
- Cupani, M. (2012). Análisis de ecuaciones estructurales: conceptos, etapas de desarrollo y un ejemplo de aplicación. *Revista Tesis*, 1, 186-199.
- Dahab, J., Minici, A. & Rivadeneira, C. (2001). ¿Qué es la terapia cognitivo conductual? *Revista de terapia cognitivo conductual*, 1, 1-6.
<http://cetecic.com.ar/revista/pdf/que-es-la-terapia-cognitivo-conductual.pdf>
- Daitx Monteiro, D., Costa Reichow, J. R., De Freitas Sais, E. & De Souza Fernandes, F. (2020). Espiritualidade/religiosidade e saúde mental no Brasil: Uma revisão. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 40(98), 29-39.
- Daniel González, L. (2020). *Bienestar subjetivo y felicidad: contraste de dos modelos estructurales en estudiantes de psicología y medicina*. (Tesis inédita de doctorado). Universidad Autónoma de Nuevo León, México.
<http://eprints.uanl.mx/20184/>

- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A. & Worthington, E. L., Jr. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31. <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000107>
- De Marcos, J. (2016). *Lo racional y lo irracional en religión*. <http://www.igcuu.org/lo-racional-lo-irracional-religion/>
- Díaz, R. (2010). *Enfoque cognitivo conductual, herramienta para la intervención social*. México: Instituto Nacional de Pediatría.
- Díaz, M.; Ruiz, M. & Villalobos, A. (2011). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Madrid: Desclee de Brouwer.
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471-482. <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000209>
- Doral Fábregas, F., Rodríguez Ardura, I. & Meseguer Artola, A. (2018). Modelos de ecuaciones estructurales en investigaciones de ciencias sociales: Experiencia de uso em Facebook. *Revista de Ciencias Sociales*, 24(1), 22-40. <https://www.redalyc.org/journal/280/28059578003/html/>
- Dryden, W. & Ellis, A. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Ellis, A. (2006). *Usted puede ser feliz*. Barcelona: Paidós.
- Ellis, A. (1990). *Aplicaciones clínicas de la TRE*. Bilbao: Editorial Desclee.

- Ellis, A. (1987). Rational-emotive therapy: current valuation and address future institute for the rational-emotive therapy. *Journal of cognitive psychotherapy*, 1(2).
- Ellis, A. & Abrahms, E. (1980). *Terapia racional emotiva*. México D.F.: Editorial PAX.
- Ellis, A. & Grieger, R. (1981). *Manual de terapia racional-emotiva* (3ra. ed.). New York: Desclee de Brouwer.
- Escudero Nolasco, J. C. (2018). *Espiritualidad y religiosidad en relación al bienestar psicológico en estudiantes de psicología de dos universidades de Lima Metropolitana*. (Tesis inédita de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.
- Escurra, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por el criterio de jueces. *Revista Psicológica*, 6(1-2), 103-111.
- Fernández, R., Galera, M., Galleano, C. & Medrano, L. (2010). Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios. *Liberabit*, 16, 183-191.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68617161007>
- Ferre, Z., Gerstenblüth, M. & Rossi, M. (2008). *Satisfacción con la vida, fe religiosa y asistencia al templo en Uruguay*. Departamento de Economía, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de la República Montevideo, Uruguay. <https://core.ac.uk/download/pdf/6314829.pdf>
- Fuentes, L. del C. (2018). La religiosidad y la espiritualidad ¿son conceptos teóricos independientes? *Revista de psicología*, 14(28), 109-119.

- Funes, M. (2019). *La gratitud nos hace más felices*. España: Misión.
<https://www.revistamision.com/la-gratitud-nos-mas-felices>
- Gálvez Dávila, L. P. (2019). *Creencias irracionales y autoconcepto en estudiantes de una universidad de Trujillo*. (Tesis inédita de licenciatura), Universidad Privada del Norte, Lima, Perú.
- García-Alandete, J. (2010). Psicología positiva, felicidad y religiosidad. *Religión y cultura*, Universidad Católica de Valencia, 523-548.
https://www.researchgate.net/publication/262562184_Psicologia_positiva_felicidad_y_religiosidad_SPANISH
- Gimeno, F. (2020). *Las otras cifras de la COVID en Perú: 12 feminicidios y 226 violaciones*. Lima: EFE.
- González Nunes, J. & Rodríguez Cortés, M. (2003). La gratitud, una cualidad natural. *Revista Latinoamericana de Psicopatología Fundamental* 4(4), 54-67. <http://redalyc.org/articulo.oa?id=233018039005>
- Gosling, S.D., Graham, J., Hawkins, C.B., Hennes, E.P., Jost, J.T., Nosek, B.A. & Stern, C. (2013). Creencia en un Dios justo: La religión como una forma de justificación del sistema. *Psicología política*, 47, 55-89.
<https://www.uv.es/garzon/psicologia%20politica/N47-4.pdf>
- Greenberger, D. & Padesky, C. (2010). *El control de tu estado de ánimo*. Manual de terapia cognitiva para usuarios. Barcelona: Paidós.
- Grijota, E. (2018). *Cómo la gratitud puede llevarte a la felicidad*. Barcelona: La Vanguardia.
<https://www.lavanguardia.com/vivo/lifestyle/20181225/453647477993/como-gratitud-llevarte-felicidad.html>

- Guerrero Mateus, C. A. (2015). *La virtud de la gratitud en niños y niñas de grado 3 ° de educación básica primaria* (Tesis inédita de maestría), Universidad De La Salle, Bogotá, Colombia.
https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1501&context=maest_docencia
- Guzmán Gamero, R. & Guzmán Herrera, N. (2018). *Gratitud, felicidad y satisfacción con la vida en trabajadores profesionales*. Sociedad Peruana de Psicología Positiva.
- Hay, L. L. (1997). *Gratitud*. Barcelona: Urano.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Herrero Estevez, A. (2022). La práctica de los estoicos para ser verdaderamente más felices. *Rev. Cuerpo Mente*. https://www.cuerpomente.com/salud-mental/tecnica-agradecimiento-felicidad_10308
- Hidalgo Rivera, K.E. (2017). *Bienestar espiritual y felicidad en miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día del distrito de Lince, 2016*. (Tesis inédita de licenciatura), Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/382>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019, 15 de mayo). Población ocupada con educación universitaria se incrementó 1.8%. *Andina*.
<https://andina.pe/agencia/noticia-inei-poblacion-ocupada-educacion-universitaria-se-incremento-18-751509.aspx>
- Instituto Nacional de Salud Mental (2018, 17 de setiembre). Suicidio: Las alarmantes cifras que deja cada año en el Perú y el mundo. *RPP Vital*.

<https://vital.rpp.pe/salud/las-cifras-que-deja-cada-ano-el-suicidio-en-el-peru-y-el-mundo-grafica-noticia-993568>

Juan, I. (2017). *Por qué la gratitud nos hace más felices según la neurociencia*. España: Intimind.

Kalmijn, W. (2015). *Methods for measurement of happiness*. https://worlddatabaseofhappiness-archive.eur.nl/hap_quer/introtext_measures3.pdf

Klimenko, O., Tamayo Lopera, D. A., Hernández Calle, J. A., Hernández, E., Valero Navarro, J. & Ramírez Baena, K. (2019). La actitud religiosa y su relación con las distorsiones cognitivas en una muestra de personas pertenecientes a la orientación religiosa de origen protestante. *Psicoespacios*, 13(22), 3-22.

Kline, P. (2000). *Handbook of psychological testing*. Londres: Routledge.

Kobayashi, Futoshi (2014). Daily Gratitude Toward One's Parents and Psychological Well-Being. *American Psychological Association (APA)*. <http://dx.doi.org/10.1037/e566942014-001>

Labrador, F. (1999). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Ediciones Pirámide.

León López, S.T., Hidalgo Gómez, E. P. & Mendoza Galarza, M. (2017). *Gratitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016*. (Tesis inédita de licenciatura), Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

Liao, K. Y.-H., & Weng, C.-Y. (2018). Gratefulness and subjective well-being: Social connectedness and presence of meaning as mediators. *Journal of*

Counseling Psychology, 65(3), 383-393.

<http://dx.doi.org/10.1037/cou0000271>

López, J., Márquez-González, M., Romero-Moreno, R. & Losada, A. (2013). Espiritualidad y religiosidad en cuidadores de personas con demencia como posibles factores protectores de maltrato. *Sociedad y Utopía*, 41, 402-423.

Lozano Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China.

Rev. Neuropsiquiatr., 81(1).

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972020000100051&script=sci_arttext)

[85972020000100051&script=sci_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972020000100051&script=sci_arttext)

Luengas Dondé, E. (2010). *Los jóvenes universitarios y su religiosidad en la UIA Plantel León*. (Tesis inédita de maestría), Universidad Iberoamericana, México.

Maceri, S. B. (2011). *Racionalidad, emociones y felicidad: vínculos posibles*. 3er

Congreso Internacional de Investigación, 15 al 17 de noviembre de 2011,

La Plata, Argentina.

https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.1472/ev.1472.pdf

Margot, J. P. (2007). La felicidad. *Praxis filosófica*, 25, 55-79.

<https://www.redalyc.org/pdf/2090/209014642004.pdf>

Martí Vilar, M., Pérez-Delgado, E. & Samper, P. (2013). *Cristianismo y culturas:*

Problemática de la inculturación del mensaje cristiano. Valencia: Facultad

de Teología San Vicente Ferrer.

https://www.researchgate.net/publication/46275823_Actitudes_creencias_

y_valores_religiosos_en_adolescentes_y_su_relacion_con_valores_humanos

- Martínez Rebollar, A. & Campos Francisco, W. (2015). Correlación entre actividades de interacción social registradas con nuevas tecnologías y el grado de aislamiento social en los adultos mayores. *Revista Mexicana de Ingeniería Bioética*, 36(3), 181-191.
- Mejía Miño, P. C. (2014). *Las creencias irracionales y su influencia en las emociones positivas y negativas en madres de víctimas de abuso sexual del Sistema de Protección a Víctimas y Testigos*. (Tesis inédita de licenciatura), Universidad Central del Ecuador.
- Ministerio de Salud (2020). *Cuidado de la salud mental del personal de la salud en el contexto del COVID-19*. Lima: Autor.
- Miranda Muñoz, L. C. (2017). *Propiedades psicométricas de la Escala de felicidad de Lima en universitarios de la Provincia del Santa*. (Tesis inédita de Licenciatura), Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Mirom, A. (2015). *La religión no puede ser irracional*. Costa Rica: El País. <https://www.elpais.cr/2015/03/29/la-religion-no-puede-ser-irracional/>
- Montoya Aguilera, A. P. (2015). *Creencias irracionales y su relación con el autoestima en pacientes con diagnóstico de cáncer mamario*. (Tesis inédita de licenciatura), Universidad Católica del Ecuador.
- Moore, J. T. (2017). Multicultural and idiosyncratic considerations for measuring the relationship between religious and secular forms of spirituality with positive global mental health. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(1), 21-33. <http://dx.doi.org/10.1037/rel0000083>

- Moyano, N. (2010). Gratitude en la psicología positiva. https://researchgate.net/publication/267808849_Gratitud_en_la_Psicologia_Positiva
- Mumbrú Mora, A. (2021). La experiencia de la gratitud como experiencia religiosa. *Analysis*, 2(10), 1-9.
- Olguín Lacunza, M. (2022). La felicidad (irracional) del enamoramiento. *La Gaceta UNAM*. <https://www.gaceta.unam.mx/la-felicidad-irracional-del-enamoramiento/>
- Oñate, M. E. (2020). *Religiosidad, espiritualidad, satisfacción con la vida y afecto positivo y negativo en adultos emergentes*. (Tesis inédita de doctorado). Pontificia Universidad Católica de Argentina, Buenos Aires, Argentina.
- Orozco-Parra, C. L. & Domínguez-Espinosa, A. del C. (2014). Diseño y validación de la Escala de Actitud Religiosa. *Revista de Psicología*, 23(1), 3-11. <https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/32868>
- Pacheco, C. (1998). *Ansiedad estado rasgo y creencia irracionales en estudiantes universitarios*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.
- Papalia, D. & Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano*. México: McGrawHill.
- Papalia, D., Feldman, R. & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. México: McGrawHill.
- Pardo, A. & Ruiz, M. (2002). *SPSS 11: Guía para el análisis de datos*. Madrid: McGraw-Hill.
- Pikaza, X. (1999). *El fenómeno religioso: Curso fundamental de religión*. Madrid: Trotta.

- Punto Sosa, J. L. & Ccolque Quispe, G. (2016). *Creencias irracionales y satisfacción marital en miembros casados de una comunidad cristiana del distrito de Independencia* (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Quezada Lucio, N. (2017). *Estadística con SPSS 24*. Lima: Macro.
- Quiceno, J. M. & Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Diversitas*, 5(2), 321-336.
<https://www.redalyc.org/pdf/679/67916260008.pdf>
- Real Academia de la Lengua Española (2019). *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española*. <https://www.rae.es/>
- Rius, M. (2012). *¿Cuánto más mayores más felices?*
<https://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20120504/54287616775/cuanto-mas-mayores-mas-felices.html>
- Rivas-Rivero, E., Checa-Romero, M & Viuda-Serrano, A. (2022). Factores relacionados con las creencias distorsionadas sobre las mujeres y la violencia en estudiantes de Educación Secundaria. *Revista de Educación*, 395, 363-389.
- Rivera Encinas, M. T. & Huarcaya Victoria, J. (2019). Escala de actitud religiosa en estudiantes de medicina humana. *Horiz. Med.* 19(4).
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1727-558X2019000400005&script=sci_arttext
- Rivera Novoa, A. (2017). Creencias religiosas, infabilidad y verdad. *Franciscanum* 168(59), 23-61.

<http://www.scielo.org.co/pdf/frcn/v59n168/0120-1468-frcn-59-168-00023.pdf>

Rivers, M. (2021). *La gratitud: un paso crucial hacia la positividad*.

<https://bahaiteachings.org/es/la-gratitud-un-paso-crucial-hacia-la-positividad/>

Rodríguez, J. A. (2018). Modelos para explicar la felicidad. *Grupo de estudios de poder y privilegio*, Universidad de Barcelona, España.

https://nanopdf.com/download/modelos-para-explicar-la-felicidad_pdf

Rodríguez Sacristán, M. (2017). *Afrontamiento de problemas en personas creyentes y no creyentes*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Francisco de Vitoria, Madrid, España.

Rodríguez Urbano, J. L. (2015). *Creencias irracionales en adolescentes embarazadas con problemas psicoafectivos*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Central del Ecuador.

Roessler, J. & Gloor, P. A. (2021). *Measuring happiness increases happiness*.

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s42001-020-00069-6.pdf>

Romero, D. (2018, 27 de noviembre). Adolescentes y la depresión: Los síntomas más comunes de la depresión en un adolescente duran aproximadamente dos semanas. *El Peruano*. <https://elperuano.pe/noticia-adolescentes-y-depresion-73273.aspx>

Romero, F. (2001). *Aprendiendo estadística: Volumen I*. Lima: Ozlo.

Romero, F. (2001). *Aprendiendo estadística: Volumen II*. Lima: Ozlo.

Romero González, M.V. (2015). *La gratitud como fortaleza humana: una revisión bibliográfica*. (Tesis inédita de licenciatura), Universidad de Jaén, España.

- Rosales, M. G. & Schinelli, F. (2011). Religión y salud mental: diagnóstico, investigaciones y tratamientos. *III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Argentina.
- Samsó, R. (2014). *Ser agradecidos nos hace más felices*. España: El País. https://elpais.com/elpais/2014/04/25/eps/1398421625_433152.html
- Salgado, A. C. (2014). Revisión de estudios empíricos sobre el impacto de la religión, religiosidad y espiritualidad como factores protectores. *Propósitos y Representaciones*, 2(1), 121-159. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5475193>
- Sánchez Carlessi, H. & Reyes Meza, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Business Support Aneth.
- Sausa, M. (2018, 03 de febrero). Menores ocupan el 70% de atenciones en salud mental. *Perú21*. <https://peru21.pe/peru/cifras-salud-mental-peru-menores-ocupan-70-atenciones-infografia-394376>
- Sayago, N. (2019, 23 de abril). ¡Alarmante! Cada día se suicida una persona en el Perú. *Andina*. <https://andina.pe/agencia/noticia-¡alarmante-cada-dia-se-suicida-una-persona-el-peru-749249.aspx>
- Sharot, T. (2012). *La felicidad evoluciona según la edad*. https://www.bbc.com/mundo/movil/noticias/2012/12/121204_salud_edad_felicidad_relacion_jgc.shtml
- Simkin, H. (2016). *Espiritualidad, religiosidad y bienestar subjetivo y psicológico en el marco del Modelo y la Teoría de los Cinco Factores de la*

Personalidad. (Tesis inédita de doctorado). Universidad Nacional La Plata, Argentina.

Solórzano Hernández, H. M. (2019). *Creencias irracionales de los estudiantes del 5to. de secundaria de la institución educativa 2056 "José Gálvez" del distrito de Independencia, provincia de Lima en el periodo 2018*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.

Spörrle, M., Strobel, M. & Tumasjan, A. (2010). Sobre la creciente validez de las creencias irracionales a la hora de predecir el bienestar subjetivo a la vez que se controlan los factores de personalidad. *Psicothema*, (22), 543-548. <http://www.psicothema.es/pdf/3764.pdf>

Suclupe García, K. M. (2018). *Creencias irracionales e imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Perú.

Sugay, C. (2021). *Cómo medir la felicidad con pruebas y encuestas (+Cuestionarios)*. <https://positivepsychology.com/measure-happiness-tests-surveys/>

Suldo, S. M., Hearon, B. V., Connolly, J., Mccullough, M., Bander, B. B., Garofano, J. & Tan, S. Y. (2014). *Classwide intervention to improve elementary school children's subjective well-being*. American Psychological Association (APA), 2. <http://dx.doi.org/10.1037/e547032014-001>

Tamayo Toro, M.A. (2015). *Creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, según el nivel de estudios*,

- sexo y lugar de origen*. (Tesis inédita de licenciatura), Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.
- Tamayo Toro, M.A. (octubre, 2018). *Felicidad de jóvenes que viven con ambos padres y de los que tienen padres separados*. Expositora en mesa redonda presentada en II Coloquio Peruano de Psicología Positiva, Lima, Perú.
- Timms, P. (2007). *La terapia cognitivo-conductual (TCC)*. Londres: Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists.
- Túqueres Puga, P. J. (2019). *Los religiosos son más felices en América Latina*. (Tesis inédita de licenciatura). Escuela Politécnica Nacional, Ecuador.
- Ulloa Brenes, G. (2013). Orientaciones éticas y religiosas de jóvenes que participan en la pastoral universitaria de la parroquia de San Pedro. *Reflexiones*, Vol. 92(1), 109:121. <http://www.redalyc.org/pdf/729/72927050006.pdf>
- Urchaga-Litago, J. D. (2019). La religiosidad como fortaleza humana. *Revista INFAD de Psicología*, 1(1), 309-316. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1429>
- Vara Horna, A. A. (2015). *7 pasos para elaborar una tesis*. Lima: Macro.
- Vargas Halabí, T. & Mora-Esquivel, R. (2016). *Tamaño de la muestra en modelos de ecuaciones estructurales con constructos latentes: Un método práctico*. *Actualidades investigativas en educación*, 17(1), 1-34.
- Vásquez Parra, C. (2014). *La felicidad irracional*. México: Tecnológico de Monterrey.
- Velásquez, J. (2002). *Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3394/1/Velasquez_sj.pdf

Veenhoven, R. (2017). *Medidas de felicidad ¿cuál elegir?*, en el libro Métricas del bienestar subjetivo: límites y mejoras (pp. 65-84).
https://www.researchgate.net/publication/318857438_Measures_of_Happiness_Which_to_Choose

Ventura-León, J. L., Caycho-Rodríguez, T. & Barboza-Palomino, M. (2018). Análisis psicométrico preliminar de una medida de gratitud en estudiantes universitarios de Lima. *Rev Psicol. Arequipa, Universidad Católica San Pablo*, 8(2), 13-31. <http://ucsp.edu.pe/investigacion/psicologia/wp-content/uploads/2019/04/1.-Medida-de-gratitud-en-universitarios.pdf>

Viveros, S. (2010). *APA Diccionario conciso de psicología*. México, D.F.: Manual Moderno.

Warren, J. D. (2020). How you measure happiness depends where you live.
<https://news.ucr.edu/articles/2020/12/09/how-you-measure-happiness-depends-where-you-live>

Wilde, J. (1996). *Treating anger, anxiety, and depression in children and adolescents*. Florence: Accelerated Development.

Yoffe, L. (2012). Beneficios de las prácticas religiosas/espirituales en el duelo. *Av. Psicol.*, 20(1), 9-30.

ANEXOS

1. INSTRUMENTOS

- Escala de Felicidad de Lima, de Reynaldo Alarcón.

ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

Reynaldo Alarcón

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 de 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)

1	En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal.	TA	A	¿	D	TD
2	Siento que mi vida está vacía.	TA	A	¿	D	TD
3	Las condiciones de mi vida son excelentes.	TA	A	¿	D	TD

4	Estoy satisfecho con mi vida.	TA	A	¿	D	TD
5	La vida ha sido buena conmigo.	TA	A	¿	D	TD
6	Me siento satisfecho con lo que soy.	TA	A	¿	D	TD
7	Pienso que nunca seré feliz.	TA	A	¿	D	TD
8	Hasta ahora, he conseguido las cosas que, para mí, son importantes.	TA	A	¿	D	TD
9	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.	TA	A	¿	D	TD
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.	TA	A	¿	D	TD
11	La mayoría del tiempo me siento feliz.	TA	A	¿	D	TD
12	Es maravilloso vivir.	TA	A	¿	D	TD
13	Por lo general me siento bien.	TA	A	¿	D	TD
14	Me siento inútil.	TA	A	¿	D	TD
15	Soy una persona optimista.	TA	A	¿	D	TD
16	He experimentado la alegría de vivir.	TA	A	¿	D	TD
17	La vida ha sido injusta conmigo.	TA	A	¿	D	TD

18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.	TA	A	¿	D	TD
19	Me siento un fracasado.	TA	A	¿	D	TD
20	La felicidad es para algunas personas, no para mí.	TA	A	¿	D	TD
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.	TA	A	¿	D	TD
22	Me siento triste por lo que soy.	TA	A	¿	D	TD
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.	TA	A	¿	D	TD
24	Me considero una persona realizada.	TA	A	¿	D	TD
25	Mi vida transcurre plácidamente.	TA	A	¿	D	TD
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.	TA	A	¿	D	TD
27	Creo que no me falta nada.	TA	A	¿	D	TD

Gracias por su colaboración.

- Escala de Gratitud, de Reynaldo Alarcón.

ESCALA DE GRATITUD

Reynaldo Alarcón

INSTRUCCIONES:

Por favor, lea detenidamente cada afirmación, y luego utilice la Escala para indicar su grado de aceptación o de rechazo a cada una de las frases. Marque con X el número apropiado de su respuesta. No hay respuestas buenas ni malas.

ESCALA:

- Totalmente de acuerdo (5)
Acuerdo (4)
Ni acuerdo, ni desacuerdo (3)
Desacuerdo (2)
Totalmente en Desacuerdo (1)

1. Hay muchas cosas en la vida por las que estoy agradecido.	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5		

2. Debemos agradecer el beneficio recibido por más pequeño que sea.	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5		

3. Nunca olvidaré lo que otros han hecho por mí.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
--	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

4. Es una obligación moral agradecer lo que hemos recibido.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
---	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

5. No tengo porqué agradecer el favor que me han hecho.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
---	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

6. La gratitud termina cuando se pagan los favores recibidos.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
---	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

7. Es difícil olvidar a quienes me hicieron un favor.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
---	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

8. Me es fácil elogiar a una persona bondadosa.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
---	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

9. Me considero una persona agradecida.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
---	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

10. Me preocupo por corresponder a la persona que me hizo un favor cuando más lo necesitaba.	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
--	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

11. La recompensa a la persona que me ayudó, pone fin a la gratitud que le debía.	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
---	--

12. Me siento muy contento cuando correspondo a la persona que me hizo un favor.	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
--	--

13. Considero valiosos los beneficios que he recibido.	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
--	--

14. Lo que somos y lo bueno que tenemos, no lo hemos conseguido solos.	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
--	--

15. La persona generosa, merece reconocimiento de los demás.	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
--	--

16. La gratitud nunca termina.	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
--------------------------------	--

17. Guardo en la memoria a quienes generosamente me ayudaron.	<input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="5"/>
---	--

18. Es una obligación moral corresponder a quienes nos ayudaron.

1

2

3

4

5

LA PRUEBA HA TERMINADO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

- Registro de opiniones, de Albert Ellis.

REGISTRO DE OPINIONES

Edad: _____ **Sexo:** Varón - Mujer **Ciclo:** _____

En los siguientes enunciados encontrarás pensamientos que las personas tienen de manera frecuente. Lee cada uno de ellos y marca con un aspa (X) si estás o no de acuerdo con ese pensamiento, basándote en cómo tú piensas.

Ejemplo:

	Estoy de acuerdo	No estoy de acuerdo
Tengo que hacer todo bien para sentirme bien.	X	

No es necesario que te tomes mucho tiempo pues no existen respuestas buenas ni malas, por lo que se te pide que respondas con tranquilidad y sinceridad. Asegúrate de no dejar ninguna sin contestar y de poner lo que realmente piensas, no lo que crees que deberías pensar.

		Estoy de acuerdo	No estoy de acuerdo
1	Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.		
2	Odio equivocarme en algo.		

3	La gente que se equivoca, recibe su merecido.		
4	Generalmente, acepto los acontecimientos con sabiduría.		
5	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.		
6	Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.		
7	Normalmente, postergo las decisiones importantes.		
8	Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo.		
9	“Una cebra no puede cambiar sus rayas”.		
10	Prefiero, sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila.		
11	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie.		
12	Evito las cosas que no puedo hacer bien.		
13	Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo del infierno.		
14	Las frustraciones no me distorsionan.		
15	A la gente no le trastornan los acontecimientos sino la percepción que tienen de ellos.		
16	Me producen poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros.		

17	Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto antes.		
18	En las decisiones importantes, consulto con una persona que sabe al respecto.		
19	Es casi imposible superar la influencia del pasado.		
20	Me gusta disponer de muchos recursos.		
21	Quiero gustar a todo el mundo.		
22	No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.		
23	Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.		
24	Las cosas deberían ser distintas a como son.		
25	Yo provoco mi propio mal humor.		
26	A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza.		
27	Evito enfrentarme a los problemas.		
28	Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía.		
29	Solo porque una vez algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.		
30	Me siento mucho más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer.		

31	Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás.		
32	Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo.		
33	La inmoralidad debería castigarse severamente.		
34	A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.		
35	Las personas desgraciadas, normalmente, se deben este estado a sí mismas.		
36	Me preocupo por evitar que algo ocurra.		
37	Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo.		
38	Hay determinadas personas de las que dependo mucho.		
39	La gente sobre valora la influencia del pasado.		
40	Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo.		
41	Si no gusto a los demás es su problema, no el mío.		
42	Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.		
43	Pocas veces culpo a la gente de sus errores.		

44	Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.		
45	Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.		
46	No puedo soportar correr riesgos.		
47	La vida es demasiado corta para estar haciendo cosas que a uno no le gustan.		
48	Me gusta valerme por mí mismo.		
49	Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.		
50	Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.		
51	Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.		
52	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sean ellas.		
53	El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.		
54	Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas.		
55	Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.		
56	Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro.		

57	Raramente aplazo las cosas.		
58	Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas.		
59	Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.		
60	Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido.		
61	Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, realmente no tengo necesidad de ello.		
62	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.		
63	Todo el mundo es, esencialmente, bueno.		
64	Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme.		
65	Nada es por sí mismo perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.		
66	Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro.		
67	Me resulta difícil hacer las tareas desagradables.		
68	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.		
69	Somos esclavos de nuestro pasado.		

70	A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más.		
71	A menudo me preocupo que la gente me apruebe y me acepte.		
72	Me trastorna cometer errores.		
73	No es equitativo que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”.		
74	Disfruto honradamente de la vida.		
75	Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida.		
76	Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo.		
77	Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora.		
78	Pienso que es fácil buscar ayuda.		
79	Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.		
80	Me encanta estar echado, sin hacer nada.		
81	Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.		
82	Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.		
83	Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.		

84	La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver.		
85	Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.		
86	Raramente pienso en cosas como la muerte o una guerra.		
87	Me disgustan las responsabilidades.		
88	No me gusta depender de los demás.		
89	La gente básicamente nunca cambia.		
90	La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso.		
91	Ser criticado es algo incómodo pero no perturbador.		
92	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.		
93	Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.		
94	Raramente me incomodan los errores de los demás.		
95	El hombre construye su propio infierno interior.		
96	Muchas veces me sorprendo planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro.		

97	Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable.		
98	He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar.		
99	No miro atrás con resentimiento.		
100	No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada.		

- Escala de Actitud Religiosa (Creencias Religiosas).

ESCALA DE ACTITUD RELIGIOSA (EAR)

INSTRUCCIONES:

Por favor, lea detenidamente cada afirmación, y luego utilice la Escala para indicar su grado de aceptación o de rechazo a cada una de las frases. Marque con X el número apropiado de su respuesta. No hay respuestas buenas ni malas.

ESCALA:

- Totalmente de acuerdo (5)
- Acuerdo (4)
- Ni acuerdo, ni desacuerdo (3)
- Desacuerdo (2)
- Totalmente en Desacuerdo (1)

	1	2	3	4	5
Dios me ayuda a llevar una vida mejor.					
Me gusta mucho aprender sobre Dios.					
Dios significa nada para mí.					
Creo que Dios ayuda a la gente.					
La oración me ayuda mucho.					
Pienso que orar es una buena cosa.					
Dios es muy real para mí.					
Pienso que orar sirve para nada.					

La religión me ayuda a llevar una mejor vida.					
Encuentro difícil creer en Dios.					
Para mí es importante practicar mi religión/creencias espirituales.					
Pienso que ir al templo (por ejemplo: iglesia, sinagoga, mezquita, entre otras) es una pérdida de tiempo.					
Mis creencias religiosas realmente dan forma a mi enfoque total de la vida.					
La espiritualidad es importante en mi vida.					

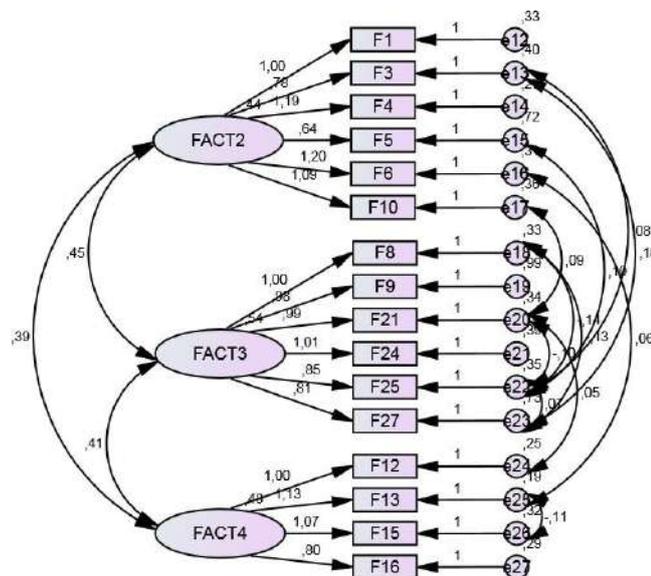
2. PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE INSTRUMENTOS

- Escala de Felicidad de Lima, de Reynaldo Alarcón.

El presente estudio encontró adecuados niveles de validez de constructo (a través del método de análisis factorial exploratorio), pero retirando el Factor 1, de Ausencia de sufrimiento profundo. Con este Factor el modelo no funcionaba bien, por lo que se optó por retirarlo (con apoyo de la teoría). En cuanto a confiabilidad, se obtuvo un omega y alfa de Cronbach de 0.939 para ambos. Se observan un CMIN de 134.686, DF de 90 y P de 0.002 (importantes de reportar) y un GFI de 0.921, un CFI de 0.974, un PCFI de 0.731 (todos por encima de 0.9) y un RMSEA de 0.052 (por debajo de 0.07).

Figura 3

Matriz de ecuaciones estructurales de la Escala de Felicidad de Lima

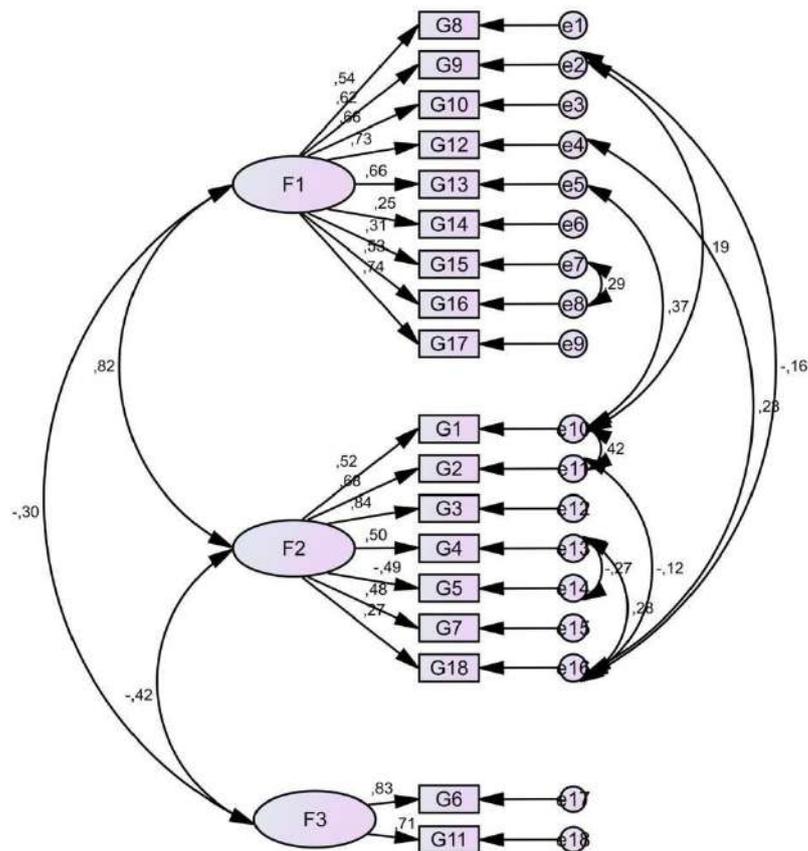


- Escala de Gratitud de Lima, de Reynaldo Alarcón.

También se encontró adecuados niveles de validez de constructo (a través del método de análisis factorial exploratorio) y confiabilidad omega y alfa de Cronbach de 0.919 y 0.916, respectivamente. Se observan un CMIN de 171.639, DF de 123 y P de 0.002 (importantes de reportar) y un GFI de 0.912, un CFI de 0.954, un PCFI de 0.767 (todos por encima de 0.9) y un RMSEA de 0.046 (por debajo de 0.07).

Figura 4

Matriz de ecuaciones estructurales de la Escala de Gratitud de Lima



- Registro de opiniones, de Albert Ellis.

Esta escala no presentaba estudios de validez o confiabilidad. Por tal razón, en el año 2015 se hizo un estudio psicométrico de este instrumento con la misma población de estudio que la presente investigación. Es importante mencionar, de todas formas, que la amplia aceptación y el uso en la práctica clínica y en la investigación le otorga al instrumento validez de contenido. A pesar de ello, se realizó la modificación de algunos ítems a partir de una muestra piloto, y ellos fueron revisados por jueces expertos. Los ítems modificados fueron los siguientes:

- 1) La gente que se equivoca recibe su merecido. (Directo)
- 2) Generalmente, acepto los acontecimientos con sabiduría. (Inverso)
- 7) Normalmente, postergo las decisiones importantes. (D)
- 15) A la gente no le trastornan los acontecimientos sino la percepción que tienen de ellos. (I)
- 18) En las decisiones importantes, consulto con una persona que sabe al respecto. (D)
- 36) Me preocupo por evitar que algo ocurra. (I)
- 43) Pocas veces culpo a la gente de sus errores. (I)
- 47) La vida es demasiado corta para estar haciendo cosas que a uno no le gustan. (D)
- 61) Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, realmente no tengo necesidad de ello. (I)
- 65) Nada es por sí mismo perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos. (I)
- 74) Disfruto honradamente de la vida. (I)

- 80) Me encanta estar echado, sin hacer nada. (D)
- 86) Raramente pienso en cosas como la muerte o una guerra. (I)
- 87) Me disgustan las responsabilidades. (I)
- 89) La gente básicamente nunca cambia. (D)
- 91) Ser criticado es algo incómodo pero no perturbador. (I)
- 94) Raramente me incomodan los errores de los demás. (I)

A partir de los resultados se aplicó la validez de contenido de Aiken (Escurra, 1988) cuya fórmula es la siguiente:

$$V = \frac{S}{(N(C-1))}$$

Donde:

S = sumatoria del valor asignado por el Juez 1

N = número de jueces = 7

C = número de valores de la escala = 2 (acuerdo y desacuerdo).

Escurra (1988) menciona que en grupos de 5, 6 y 7 jueces (siendo el último el caso de esta investigación), se necesita un completo acuerdo entre ellos para que el ítem sea válido. A partir de ello, la validez de contenido de Aiken (Escurra, 1988) se desarrolló de la siguiente manera:

Tabla 31

Opinión de jueces antes de realizar el cambio de los ítems

Ítems	Jueces							Total	Total	V	p
	1	2	3	4	5	6	7	Acuerdo	Desacuerdo		
								(A)	(D)		
1	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
2	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
3	D	A	A	D	A	A	A	5	2	0.71	-
4	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
5	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
6	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
7	A	A	D	A	A	A	A	6	1	0.86	-
8	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
9	A	A	D	A	A	A	A	6	1	0.86	-
10	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
11	A	A	D	A	A	D	D	4	3	0.57	-
12	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
13	A	A	A	A	A	D	A	6	1	0.86	-
14	A	A	D	A	A	A	A	6	1	0.86	-
15	A	D	A	A	A	A	A	6	1	0.86	-
16	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
17	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
18	A	A	D	A	A	A	A	6	1	0.86	-

19	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
20	A	A	D	A	A	A	D	5	2	0.71	-
21	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
22	A	A	A	A	A	A	D	6	1	0.86	-
23	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
24	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
25	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
26	A	A	A	D	A	A	A	6	1	0.86	-
27	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
28	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
29	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
30	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
31	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
32	A	A	D	A	A	D	A	5	2	0.71	-
33	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
34	A	D	A	A	A	A	A	6	1	0.86	-
35	A	A	D	A	A	A	A	6	1	0.86	-
36	A	D	D	A	A	A	A	5	2	0.71	-
37	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
38	A	A	A	D	A	A	A	6	1	0.86	-
39	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
40	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
41	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008

42	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
43	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
44	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
45	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
46	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
47	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
48	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
49	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
50	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
51	A	A	A	D	A	A	D	5	2	0.71	-
52	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
53	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
54	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
55	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
56	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
57	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
58	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
59	A	A	D	A	A	A	A	6	1	0.86	-
60	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
61	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
62	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
63	A	A	A	D	A	A	A	6	1	0.86	-
64	A	A	A	A	A	A	D	6	1	0.86	-

65	D	A	D	A	A	A	A	5	2	0.71	-
66	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
67	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
68	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
69	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
70	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
71	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
72	A	D	A	A	A	A	A	6	1	0.86	-
73	A	A	A	D	A	A	A	6	1	0.86	-
74	A	A	D	A	A	A	A	6	1	0.86	-
75	A	A	A	A	A	A	D	6	1	0.86	-
76	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
77	A	A	D	A	A	A	A	6	1	0.86	-
78	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
79	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
80	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
81	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
82	A	A	A	D	A	A	A	6	1	0.86	-
83	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
84	A	A	A	D	A	A	D	5	2	0.71	-
85	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
86	A	A	D	A	A	A	A	6	1	0.86	-
87	A	A	D	A	A	A	D	5	2	0.71	-

88	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
89	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
90	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
91	A	A	D	A	A	A	A	6	1	0.86	-
92	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
93	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
94	D	A	A	A	A	A	A	6	1	0.86	-
95	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
96	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
97	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
98	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
99	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
100	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008

Ya que Ecurra (1988) menciona que en caso de 7 jueces todos deben estar de acuerdo para que el ítem sea válido, se puede observar que los resultados antes de que se hicieran las modificaciones por recomendación de los jueces fueron los siguientes:

Ítems inválidos: 3, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 18, 20, 22, 26, 32, 34, 35, 36, 38, 51, 59, 63, 64, 65, 72, 73, 74, 75, 77, 82, 84, 86, 87, 91 y 94.

Sin embargo el resultado fue otro luego de realizar el cambio de los ítems a partir de la recomendación de los 7 jueces y del criterio del investigador del presente estudio.

Tabla 32

Opinión de jueces después de realizar el cambio de los ítems por sugerencia de los mismos

Ítems	Jueces							Total	Total	V	p
	1	2	3	4	5	6	7	Acuerdo (A)	Desacuerdo (D)		
1	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
2	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
3	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
4	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
5	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
6	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
7	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
8	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
9	A	A	D	A	A	A	A	6	1	0.86	-
10	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
11	A	A	D	A	A	D	D	4	3	0.57	-
12	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
13	A	A	A	A	A	D	A	6	1	0.86	-
14	A	A	D	A	A	A	A	6	1	0.86	-

15	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
16	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
17	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
18	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
19	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
20	A	A	D	A	A	A	D	5	2	0.71	-
21	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
22	A	A	A	A	A	A	D	6	1	0.86	-
23	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
24	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
25	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
26	A	A	A	D	A	A	A	6	1	0.86	-
27	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
28	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
29	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
30	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
31	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
32	A	A	A	A	A	D	A	6	1	0.86	-
33	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
34	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
35	A	A	D	A	A	A	A	6	1	0.86	-
36	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
37	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008

38	A	A	A	D	A	A	A	6	1	0.86	-
39	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
40	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
41	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
42	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
43	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
44	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
45	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
46	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
47	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
48	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
49	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
50	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
51	A	A	A	D	A	A	D	5	2	0.71	-
52	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
53	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
54	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
55	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
56	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
57	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
58	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
59	A	A	D	A	A	A	A	6	1	0.86	-
60	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008

61	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
62	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
63	A	A	A	D	A	A	A	6	1	0.86	-
64	A	A	A	A	A	A	D	6	1	0.86	-
65	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
66	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
67	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
68	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
69	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
70	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
71	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
72	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
73	A	A	A	D	A	A	A	6	1	0.86	-
74	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
75	A	A	A	A	A	A	D	6	1	0.86	-
76	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
77	A	A	D	A	A	A	A	6	1	0.86	-
78	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
79	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
80	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
81	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
82	A	A	A	D	A	A	A	6	1	0.86	-
83	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008

84	A	A	A	D	A	A	D	5	2	0.71	-
85	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
86	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
87	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
88	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
89	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
90	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
91	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
92	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
93	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
94	D	A	A	A	A	A	A	6	1	0.86	-
95	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
96	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
97	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
98	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
99	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008
100	A	A	A	A	A	A	A	7	0	1.00	0.008

En este caso, se puede observar que los resultados después de que se hicieran las modificaciones por recomendación de los jueces fueron los siguientes:

Ítems inválidos: 9, 11, 13, 14, 20, 22, 26, 32, 35, 38, 51, 59, 63, 64, 73, 75, 77, 82, 84, y 94.

A pesar que no se pudieron hacer válidos todos los ítems pues a veces los jueces se contradecían en algunos aspectos, se decidió no modificarlos más para no alterar lo propuesto por el autor, Albert Ellis.

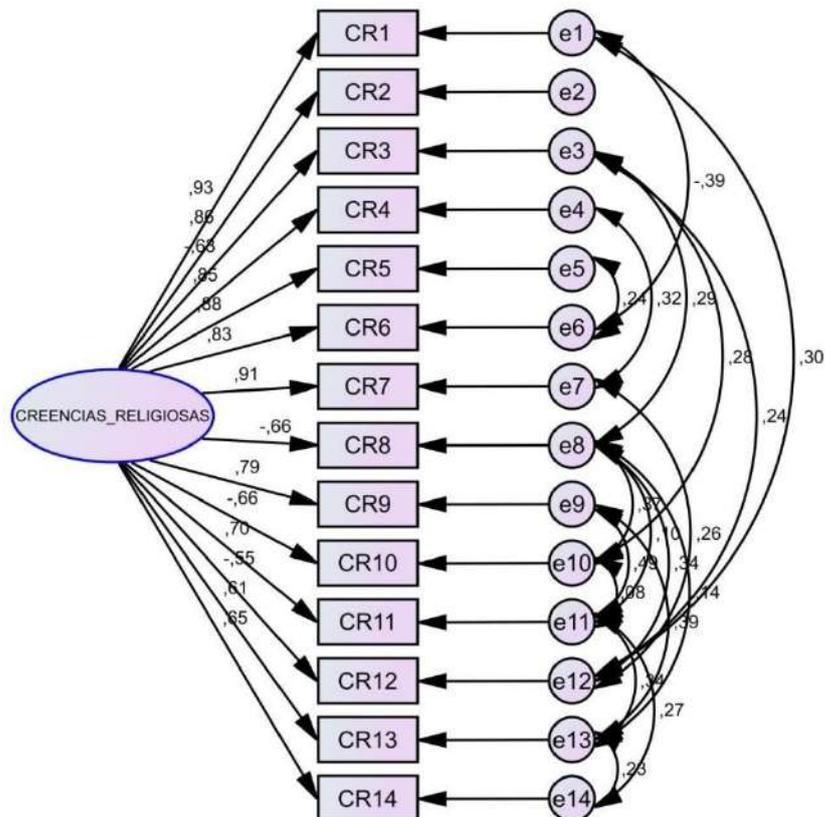
Por otro lado, con respecto a la confiabilidad de este instrumento, ha sido estudiada por Pacheco (1998), a través del coeficiente de consistencia interna, obteniendo un valor de 0,78. Este resultado se asemeja al obtenido por Velásquez (2002) quien usó el coeficiente Alfa de Cronbach, donde obtuvo un coeficiente de 0,74. Asimismo, en el análisis realizado en esta investigación haciendo también uso del Alfa de Cronbach, se obtuvo un coeficiente de 0,79. Estos resultados permiten concluir que la prueba es confiable y permite obtener puntuaciones consistentes (Kline, 2000).

- Escala de Actitud Religiosa (Creencias Religiosas).

Finalmente, se encontró adecuados niveles de validez y de confiabilidad. Se obtuvo un omega y alfa de Cronbach de 0.957 y de 0.956, respectivamente. Se observan un CMIN de 108.767, DF de 59 y P de 0.000 (importantes de reportar) y un GFI de 0.929, un CFI de 0.978, un PCFI de 0.634 (la mayoría por encima de 0.9, a excepción de PCFI) y un RMSEA de 0.067 (por debajo de 0.07).

Figura 5

Matriz de ecuaciones estructurales de la Escala de Actitudes Religiosas



3. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Ya que todos los evaluados son adultos, se les entregó un consentimiento informado antes de la aplicación de los *tests* mencionados anteriormente. A continuación, se presentará el modelo de consentimiento informado entregado, según lo indicado por el Comité de Ética Institucional de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN	
<i>Título del estudio</i>	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
<i>Investigador (a)</i>	Mónica Alexandra Tamayo Toro
<i>Institución</i>	Universidad Peruana Cayetano Heredia

Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para ver la validez de un modelo explicativo sobre la felicidad basado en gratitud, creencias irracionales y creencias religiosas en estudiantes de universidades privadas de Lima Metropolitana, durante el estado de emergencia por la COVID-19. Este es un estudio desarrollado por una postulante al grado de Doctora en Psicología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Procedimientos:

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. Se entregará un *test* virtual de felicidad (bienestar subjetivo) que se debe

completar sinceramente (5-10 minutos).

2. Se entregará un *test* virtual de gratitud que se debe completar sinceramente (5-10 minutos).
3. Se entregará un *test* virtual de creencias irracionales (pensamientos distorsionados de la realidad) que se debe completar sinceramente (10-15 minutos).
4. Se entregará un *test* virtual de creencias religiosas que se debe completar sinceramente (5-10 minutos).

Durante la evaluación, usted no podrá nombrar a personas y/o dar cualquier información que pudieran afectar o dañar la honra de terceros; en caso de que esto sucediera, tendremos que eliminar esa información del archivo.

Los únicos datos que se le pedirán para corroborar los criterios de inclusión serán su edad, sexo y el ciclo académico en el que se encuentra.

También se descartará la evaluación en caso usted haya respondido de manera perseverativa (la misma respuesta de manera frecuente) o siguiendo algún patrón específico.

Riesgos:

Existe la posibilidad de que algunas de las preguntas puedan generarle cierta incomodidad, usted es libre de contestarlas o no y de continuar participando del estudio o no.

Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación de las variables en mención y se le informará los resultados que se obtengan de la investigación.

Al finalizar la evaluación, por su participación, se le invitará a participar de un taller virtual donde se darán recomendaciones sobre cómo incrementar sus niveles de gratitud y controlar y minimizar la presencia de creencias irracionales.

Costos y compensación

Los costos de todos los exámenes serán cubiertos por el estudio y no le ocasionarán gasto alguno. No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

Se guardará su información con códigos y no con nombres. Sólo la investigadora tendrá acceso a las bases de datos. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Derechos del participante:

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor llame a la Mg. Mónica Alexandra Tamayo Toro, al teléfono

██████████ *(teléfono del investigador principal y coordinador del estudio)*

o escriba al correo ██████████

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar a la Dra. Frine Samalvides Cuba, presidenta del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: duict.cieh@oficinas-upch.pe

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio de manera virtual, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Nombres y Apellidos del participante: _____

4. EVIDENCIA DE BENEFICIO

Beneficio Tesis Doctorado Recibidos x ↕ 🖨 📧

 **Mónica Tamayo Toro** <psicologa.tamayo@gmail.c...> mié, 26 ene, 19:36 ☆ ↶ ⋮
para bcc: [Redacted]

Estimados colaboradores,

Luego de saludarlos y esperando que ustedes y los suyos se encuentren bien, dada la coyuntura de la tercera ola por COVID-19, aprovecho la ocasión para enviarles el link del beneficio por haber participado respondiendo los tests de mi tesis de doctorado, el cual consiste en una reunión donde hablaremos de cómo incrementar nuestra gratitud y trabajar por gestionar mejor nuestras creencias irracionales. La reunión será este sábado 29 de enero a las 19:30 horas por Zoom.

Aquí les dejo el enlace:

Mónica Tamayo le está invitando a una reunión de Zoom programada.
Tema: Beneficio por participar en tesis doctoral (Tamayo)
Hora: 29 ene. 2022 07:30 p. m. Lima

Unirse a la reunión Zoom
<https://us04web.zoom.us/j/72936248734?pwd=RqZmVZ4U7Ib3zABLzWYo1JagZvXJrA.1>

ID de reunión: 729 3624 8734
Código de acceso: doctorado

Cordialmente,
Mg. Mónica Tamayo Toro