

Relación entre gratitud, satisfacción con la vida y resiliencia en adultos colombianos: una comparación por sexo e ingresos económicos

Relationship between Gratitude, Life Satisfaction, and Resilience in Colombian Adults: A Comparison by Gender and Income

Recibido: junio 7/2022; Concepto de evaluación: junio 9/2023; Aceptado: octubre 3/2023

Sofía Betancourt-Salamanca

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0361-5644>
Universidad de La Sabana, Chía, Colombia

Natalia Ávila-Nivia

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3981-2494>
Universidad de La Sabana, Chía, Colombia

Nicolle D. Mena-Borrero

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9443-6536>
Universidad de La Sabana, Chía, Colombia

Natalia Sánchez-Ruales

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1977-0204>
Universidad de La Sabana, Chía, Colombia

Claudia T. Ruiz-Castillo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2120-7288>
Universidad de La Sabana, Chía, Colombia

Mariana Varela-Jaramillo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6883-3984>
Universidad de La Sabana, Chía, Colombia

Fernando Riveros Munévar¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0414-674X>
Universidad de La Sabana, Chía, Colombia

Resumen

La gratitud ha sido considerada como un factor protector de diferentes enfermedades mentales y proporciona a los individuos mayores sentimientos de connotación positiva hacia la vida, lo que favorece al bienestar de las personas, pero poco se ha explorado su relación con la satisfacción con la vida y la resiliencia. Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación es identificar si existe relación entre la gratitud, la resiliencia y la satisfacción con la vida, y compararlas según el sexo e ingresos económicos en adultos colombianos. Para ello se realizó un estudio cuantitativo, no experimental, con alcance correlacional. Se aplicaron los cuestionarios Cuestionario de Gratitud (G-20), Escala de Resiliencia Connor-Davidson (CD-RISC 10) y Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) en una muestra de 1099 participantes de nacionalidad colombiana, 123 hombres, 971 mujeres y 5 otros. Sus edades oscilaban entre los 19 y 67 años, y recibían en su mayoría mensualmente entre 400 000 COP y 900 000 COP (96.06 USD-218.07 USD). Los resultados mostraron altos niveles de gratitud, resiliencia y satisfacción con la vida, a nivel comparativo no se

encontraron diferencias entre hombres y mujeres, los participantes con mayores ingresos económicos presentaron mayores niveles de gratitud y satisfacción con la vida en comparación de aquellos con menores ingresos, y finalmente se hallaron correlaciones fuertes y positivas entre la gratitud, resiliencia y satisfacción con la vida. En conclusión, puede contemplarse a la gratitud como un aspecto favorable para la salud, la calidad de vida y el mejoramiento de otras condiciones psicológicas.

Palabras clave

Gratitud; resiliencia; satisfacción con la vida; factores protectores; ingresos económicos; Colombia.

Abstract

Gratitude has been considered a protective factor against various mental illnesses, providing individuals with heightened positive feelings towards life, thereby promoting well-being. However, little exploration has been conducted on its relationship with life satisfaction and resilience. Therefore, the objective of this research was to identify whether there is a relationship between gratitude, resilience, and life satisfaction and to compare these factors based on gender and income among Colombian adults. A quantitative, non-experimental study with correlational scope was conducted. The Gratitude Questionnaire (G-20), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 10), and Satisfaction with Life Scale (SWLS) were administered to a sample of 1099 Colombian participants, including 123 men, 971 women, and 5 others. Participants ranged in age from 19 to 67 years, with the majority earning monthly incomes between 400,000 COP-900,000 COP (96.06 USD-218.07 USD). The results revealed high levels of gratitude, resilience, and life satisfaction. Comparatively, no differences were found between men and women. Participants with higher incomes exhibited greater levels of gratitude and life satisfaction compared to those with lower incomes. Furthermore, strong positive correlations were found between gratitude, resilience, and life satisfaction. In conclusion, gratitude can be considered a favorable aspect for health, quality of life, and the improvement of other psychological conditions

Keywords

Gratitud; resiliencia; life satisfaction; protective factors; income; Colombia

Cómo citar este artículo:

Betancourt-Salamanca, S., Ávila-Nivia, N., Mena-Borrero, N. D., Sánchez-Ruales, N., Ruíz-Castillo, C. T., Varela-Jaramillo, M., & Riveros Munévar, F. (2024). Relación entre gratitud, satisfacción con la vida y resiliencia en adultos colombianos: una comparación por sexo e ingresos económicos. *Acta Colombiana de Psicología*, 27(1), 153-166.

<https://doi.org/10.14718/ACP.2024.27.1.8>

-
- 1 Autor de correspondencia: Fernando Riveros Munévar, Campus del Puente del Común, Km. 7, Autopista Norte de Bogotá. Chía, Cundinamarca, Colombia. Correo electrónico: edgar.riveros@unisabana.edu.co

Nota de autor: investigación derivada del proyecto “Diseño y adaptación de escalas psicológicas para población colombiana”, de la Facultad de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Universidad de La Sabana. Los datos acá recogidos se comparten por solicitud. Agradecimientos a la Facultad de Psicología y Ciencias del Comportamiento por el apoyo que brindó a este proyecto.

Introducción

En los dos últimos años ha aumentado el interés en los recursos disponibles para afrontar situaciones de crisis —especialmente debido a la pandemia por la COVID-19— con el fin de mejorar la salud mental de los individuos. Por este motivo, se han investigado los factores protectores, es decir, los recursos, las características o las condiciones que una persona tiene para afrontar situaciones de riesgo y que favorecen su bienestar (Amar et al., 2003). La gratitud se ha considerado como uno de estos factores protectores contra diversas enfermedades mentales y ha sido abordada desde la psicología positiva, que se enfoca en el bienestar de los individuos bajo el paradigma de apreciar los aspectos y sentimientos favorables de la vida (Kardas et al., 2019; Yeon & Hee, 2021). Incluso, según Vaillant (1993), la gratitud permite la transformación de emociones autodestructivas en emociones curativas, lo que resulta fundamental para procesos terapéuticos, pues emociones como la amargura y el resentimiento son reemplazadas por otras más positivas, como el agradecimiento y la aceptación. Este constructo ha despertado interés en la investigación en psicología, sobre todo en el ámbito clínico (Yildirim & Alanazi, 2018).

La gratitud se ha considerado un comportamiento complejo integrado por variables psicológicas y sociales, lo que ha llevado a diversos autores a abordarla desde diferentes perspectivas y definiciones. Esto último ha provocado la falta de consenso sobre su naturaleza (Alarcón & Morales-de-Isasi, 2012). Por esta razón, para este estudio se adoptará la definición propuesta por Bernabé-Valero et al. (2014), quienes plantean que la gratitud es “una predisposición a reconocer, valorar y responder a los aspectos positivos de la existencia personal, experimentados como dones recibidos” (p. 279).

De acuerdo con Leon-Lopez et al. (2017) y García-Medina (2019), la gratitud tiene una correlación significativa y positiva con la satisfacción con la vida, entendida como la presencia de las condiciones necesarias para lograr una buena vida y la felicidad a nivel emocional, económico y social (Veenhoven, 1994). Asimismo, Watanabe (2005) la describe como un proceso continuo de evaluación cognitivo-afectivo sobre la percepción subjetiva del cumplimiento de expectativas frente a la vida; Ruiz-González et al. (2018), por su parte, complementan esta idea al afirmar que la satisfacción con la vida es el sentimiento de bienestar basado en criterios propios, no impuestos por otros, que se relacionan con

la autoaceptación y la autoestima. Por otra parte, se ha observado que la gratitud y la resiliencia se asocian con una mayor satisfacción con la vida (McCanlies et al., 2018). Respecto a la resiliencia, existen numerosas definiciones e interpretaciones del constructo. Según Rodríguez-Fernández et al. (2018), la resiliencia se considera una adaptación positiva ante las crisis, y un desarrollo de estrategias de afrontamiento efectivas ante circunstancias de la vida que pueden desencadenar desajuste social en una persona.

Es importante destacar que la gratitud y la resiliencia han demostrado ser factores protectores contra la ansiedad y la depresión en varias poblaciones (McCanlies et al., 2018; Yeon & Hee, 2021). Se ha evidenciado que reducen los síntomas al mejorar la satisfacción con la vida, el estado de ánimo, la percepción de eventos positivos, el bienestar subjetivo y la felicidad (Dickens, 2017; Kardas et al., 2019; Kausar, 2018; O’Connell et al., 2018; Syropoulos & Markowitz, 2021; Villalba & Avello, 2019; Yeon & Hee, 2021). Además, la gratitud y la resiliencia pueden aumentar las percepciones de competencia y ayudara percibir los eventos desafiantes como oportunidades de aprendizaje (Lasota et al., 2020). No obstante, se encontró un estudio con resultados contradictorios, donde se muestra una correlación negativa entre la gratitud y la satisfacción con la vida (Salvador-Ferrer, 2017). De acuerdo con el autor, una posible explicación de lo anterior radica en que la gratitud puede ser causada al recibir ayuda considerada como difícil de proporcionar, lo cual aumenta el valor altruistamente ofrecido, y esto puede influir en la relación entre la gratitud y la satisfacción con la vida; sin embargo, se requiere mayor investigación sobre dicho tema para confirmar esta correlación (Salvador-Ferrer, 2017).

Se han llevado a cabo diversos estudios correlacionales entre gratitud y resiliencia, así como comparativos entre variables sociodemográficas, como el sexo. Por ejemplo, Lasota et al. (2020) encontraron que las mujeres obtuvieron puntajes más altos en las pruebas de gratitud y empatía. Además, hallaron que los hombres presentan niveles más altos de resiliencia y que los altos niveles de resiliencia y empatía son predictores de altos niveles de gratitud en mujeres (Agnieszka et al., 2020). Por otro lado, Sosa-Dámaso (2017) afirma que existen diferencias entre los sexos: los hombres perciben y sienten con mayor intensidad los sentimientos de gratitud en comparación con las mujeres.

En relación con otras variables sociodemográficas, como el nivel de ingresos, es relevante mencionar que no se encontraron estudios que hayan contrastado este factor con la satisfacción con la vida, la resiliencia y la gratitud. Por lo tanto, este estudio sería pionero en el tema. Aunque se han desarrollado investigaciones que han abarcado la resiliencia y la satisfacción con la vida por nivel socioeconómico (Álvarez & Cáceres, 2010; Denegri-Coria et al., 2018), estas no encontraron diferencias significativas por grupo respecto al nivel socioeconómico en la satisfacción con la vida y la resiliencia. Por otra parte, el ingreso socioeconómico hace referencia al valor monetario que recibe una persona, el cual depende de su nivel educativo, las habilidades que haya desarrollado, la zona en la que se encuentra laborando y la experiencia con la que cuenta en su trabajo (Galassi & Andrada, 2011).

Considerando que los estudios que abordan la gratitud y su relación con otras variables son limitados, este trabajo aspira contribuir a la investigación en orientaciones y campos de la psicología, como la psicología positiva y la psicología clínica. Dado que este es un estudio descriptivo, busca sentar las bases para investigaciones futuras que detallen cómo las diferencias en variables sociodemográficas, como el sexo o los ingresos económicos, pueden relacionarse con la gratitud y el modo en que esta podría utilizarse en procesos terapéuticos y de promoción de la salud.

Así pues, el objetivo de la presente investigación es identificar si existe una relación entre la gratitud, la resiliencia y la satisfacción con la vida, y compararlas con variables sociodemográficas (sexo e ingresos económicos) en adultos colombianos. Como hipótesis, se espera encontrar una correlación directamente proporcional, es decir, a mayor gratitud y resiliencia, mayor satisfacción con la vida.

Método

Tipo de estudio

El presente fue un estudio cuantitativo, no experimental, de corte transversal y con diseño correlacional. Buscó determinar las relaciones entre la resiliencia, así como la gratitud y la satisfacción con la vida, y compararlas con el sexo y el nivel de ingresos económicos. El estudio se diseñó como de corte transversal no experimental ya que involucra una sola toma de datos sin ningún tipo de modificación o manipulación de variables por parte de los investigadores (Hernández-Sampieri et al., 2014).

Participantes

Se contó con la participación de 1099 adultos colombianos. La muestra se recogió mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia donde se identificaron

diferentes tipos de ocupaciones: amos/amas de casa, desempleados, empleados, estudiantes universitarios, pensionados o trabajadores independientes. Entre los criterios de inclusión se tuvo en cuenta que los participantes fueran mayores de edad, que hubieran cumplimentado el consentimiento informado, que fueran colombianos y que actualmente residieran en el país. De los participantes, 123 fueron *hombres* (11.14%), 971 fueron *mujeres* (87.95%), y 5 se clasificaron como *otro* (0.45%). Las edades oscilaron entre 19 y 67 años (*M*: 39.77; *DT*: 10.58). Además, se tuvieron en cuenta los ingresos económicos de los participantes, quienes, en su mayoría, recibían mensualmente entre 400 000 COP y 908 000 COP (aprox. entre 96.06 USD y 218.07 USD). En la tabla 1 se puede observar más información sobre los participantes.

Tabla 1. Características demográficas de los participantes

Ingresos mensuales (COP)	f	%
0-400 000	24	2.18
400 000-908 000	804	73.57
908 000-2 000 000	190	17.28
2 000 000-4 000 000	27	2.46
≥4 000 000	54	4.91

Nivel socioeconómico	f	%
1	470	42.77
2	444	40.40
3	95	8.64
4	47	4.28
5	22	2.00
6	21	1.91
Ocupación actual	f	%
Amo/ama de casa	5	0.46
Desempleado	6	0.55
Empleado	1021	92.90
Estudiante universitario	42	3.82
Pensionado	6	0.55
Trabajador independiente	19	1.73
Nivel educativo	f	%
Primaria incompleta/en curso	32	2.91
Primaria terminada	112	10.19
Bachiller incompleto/en curso	157	20.20
Bachiller terminado	606	55.14
Técnico incompleto/en curso	17	1.55
Técnico terminado	68	6.19
Tecnólogo incompleto/en curso	2	0.18
Tecnólogo terminado	12	1.09
Profesional-universitario incompleta/en curso	47	4.28
Profesional-universitario terminado	23	2.09
Especialización incompleta/en curso	3	0.27
Especialización terminada	14	1.27
Maestría terminada	5	0.46
Maestría incompleta/en curso	1	0.09

Instrumentos

Para medir la gratitud se utilizó el Cuestionario de gratitud (G-20) diseñado por Bernabé-Valero et al. (2014) en España. El G-20 mostró a través de un análisis factorial confirmatorio un adecuado ajuste de la escala y tuvo una validez aceptable, concurrente y discriminante. Del

mismo modo, la escala y sus componentes presentaron consistencia interna entre aceptable y alta (Bernabé-Valero et al., 2014).

Este cuestionario consta de 20 ítems con una estructura interna de cuatro factores: 1) gratitud interpersonal (p. ej.: "Siento una gran alegría cuando recibo el favor de

alguien en algún asunto importante para mi vida”); 2) gratitud ante el sufrimiento (p. ej.: “Incluso en situaciones de verdadero sufrimiento, considero este sufrimiento como valioso en algún sentido”); 3) reconocimiento de los dones (p. ej.: “Cada día soy consciente de las pequeñas cosas que me ocurren y que me son regaladas”), y 4) expresión de la gratitud (p. ej.: “La mejor forma de estar agradecida/o a la vida es intentar ser feliz”).

El cuestionario está diseñado para que la respuesta se clasifique mediante una escala de tipo Likert de 7 niveles que indican el grado de acuerdo o desacuerdo con el enunciado del ítem, en el que 1 significa *totalmente en desacuerdo* y 7, *totalmente de acuerdo*. La puntuación total se obtiene mediante la suma de los ítems, siendo 20 la menor y 140 la mayor. Es así como una persona se puede encontrar entre gratitud extremadamente baja (20-44), baja (45-68), media (69-92), alta (93-116) y extremadamente alta (117-140). Para este estudio se hallaron índices de fiabilidad, de alfa de Cronbach de .992, Guttman de .992, McDonald de .996, y *Greatest Lower Bound* de .997. En el marco de este estudio se probó la estructura interna de la escala para población colombiana, donde se halló la misma estructura de cuatro factores (Bernabé-Valero et al., 2014) con adecuados índices de bondad de ajuste (CFI = .982, TLI = .979, NFI = .980, RMSA = .077).

Para medir la resiliencia se usó la Escala de resiliencia Connor-Davidson (CD-RISC10), elaborada originalmente por Campbell & Stein (2007), en su versión adaptada al español por Notario-Pacheco et al. (2011). Dicho cuestionario se encuentra validado en población colombiana universitaria y cuenta con altos índices de validez y confiabilidad, con un alfa de Cronbach de .838 y unos niveles de consistencia interna aceptables entre ítems, así como entre estos y la prueba (Riveros-Munévar et al., 2017). La escala consta de diez ítems agrupados en un solo factor (p. ej.: “Soy capaz de adaptarme cuando ocurren cambios”) por medio de una escala de tipo Likert de 5 niveles y con puntuaciones de 0 a 4, siendo 0 *en absoluto* y 4 *casi siempre*. De esta forma, el puntaje total obtenido se encuentra entre 0 y 40 y, a partir de este, se puede clasificar la persona entre resiliencia baja (0-10), moderada (11-30) o alta (31-40). En la presente investigación se halló un valor alfa de Cronbach de .974, Guttman de .975, McDonald de .975, y *Greatest Lower Bound* de .983.

Por último, para medir la satisfacción con la vida se usó la Escala de satisfacción con la vida (SWLS) de Diener et al. (1985), y su versión adaptada al español, elaborada por Vázquez et al. (2013). La escala está validada en

Colombia en población universitaria y muestra niveles aceptables de validez de constructo y confiabilidad (alfa de Cronbach de .839), así como niveles adecuados de consistencia interna entre ítems, y entre estos y la prueba (Vinaccia-Alpi et al., 2019). Dicha prueba consta de cinco ítems (p. ej.: “En la mayoría de las formas de mi vida se acerca a mi ideal”) de escala tipo Likert de 7 niveles con puntuaciones de 1 a 7, siendo 1 *totalmente en desacuerdo* y 7 *totalmente de acuerdo*. Así, el puntaje total obtenido varía de 5 a 35. Un individuo puede, entonces, ser clasificado como muy insatisfecho (5-9), insatisfecho (10-14), poco insatisfecho (15-19), neutral (20), poco satisfecho (21-25), satisfecho (26-30) o muy satisfecho (31-35). En este estudio, la escala presentó valores alfa de Cronbach de .970, Guttman de .963, McDonald de .970, y *Greatest Lower Bound* de .973.

Procedimiento

Inicialmente se elaboró el archivo de Google Forms que contenía las tres escalas (G-20, CD-RISC10, SWLS), junto con el consentimiento informado y los datos sociodemográficos. Este documento se envió por medios digitales a los participantes (redes sociales y correos institucionales de la universidad y del equipo investigador). Cabe resaltar que el formulario fue programado para que las personas que no cumplían con los criterios de inclusión —ser mayor de edad, aceptar de manera voluntaria la participación en el estudio, colombiano y residir actualmente en el país— no pudieran continuar con su diligenciamiento. Tras la aplicación del formulario, se depuraron 109 datos por estar incompletos, tener información incoherente o patrones de respuesta aquiescente, o por mostrar un comportamiento de respuesta atípico (esto último a través de la prueba de distancias extremas de Mahalanobis). Finalmente, se integraron a una base de datos para proceder a desarrollar los análisis estadísticos por medio del programa estadístico JASP v. 0.17.3.

En cuanto al análisis de los resultados, primero se obtuvieron los estadísticos descriptivos para determinar los niveles de cada una de las variables. Segundo, se llevó a cabo la prueba de normalidad y homogeneidad de varianzas. Tercero, se implementó la prueba *t* de Student para determinar la existencia de una diferencia significativa entre las variables por sexos. Cuarto, se desarrolló un análisis de varianza ANOVA para examinar las diferencias de las medidas entre los diferentes grupos por ingresos económicos, y un análisis *post hoc* cuando se hallaron diferencias significativas por medio

de la prueba de diferencias honestamente significativas de Tukey. Por último, se obtuvo el coeficiente de correlación de Spearman para observar la correlación entre la gratitud, la resiliencia y la satisfacción con la vida.

Consideraciones éticas

La presente investigación se desarrolló bajo la Ley 1090 de 2006 y la Resolución No. 8430 de 1993 (Colegio Colombiano de Psicólogos [COLPSIC], 2019), las cuales reglamentan el ejercicio de la profesión de psicología y las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en la salud en Colombia. De igual manera, esta investigación se clasifica como una sin riesgos, en la medida que no se intervinieron ni modificaron variables

psicológicas, sociales, biológicas o fisiológicas en los participantes. Además, se consideraron los estándares de confidencialidad, donde solo bajo el consentimiento del participante se podrá revelar información (COLPSIC, 2019). Al respecto, se les solicitó a los participantes un consentimiento informado y se mantuvo la confidencialidad en tanto no se preguntaron datos personales de identificación.

Es importante señalar que este estudio cuenta con el aval ético en el marco del proyecto “Diseño y adaptación de escalas psicológicas para población colombiana”, con acta de aprobación 158 de la subcomisión de investigación y ética de la Facultad de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Universidad de La Sabana.

Resultados

Con el fin de establecer los niveles de gratitud, satisfacción con la vida y resiliencia en adultos colombianos, en la tabla 2 se determinaron las frecuencias de

las tres variables, teniendo en cuenta los diferentes niveles que podían presentarse.

Tabla 2. Niveles de resiliencia, gratitud y satisfacción con la vida de los participantes del estudio

	Rangos	Frecuencia	Porcentaje (%)
Resiliencia	Baja (0-10)	319	29.02
	Moderada (11-30)	332	30.20
	Alta (31-40)	448	40.76
Gratitud	Extremadamente baja (20-44)	294	26.75
	Baja (45-68)	15	1.36
	Media (69-92)	52	4.73
	Alta (93-116)	95	8.64
	Extremadamente alta (117-140)	643	58.51
Satisfacción con la vida	Muy insatisfecho (5-9)	205	18.65
	Insatisfecho (10-14)	67	6.09
	Un poco insatisfecho (15-19)	39	3.55
	Neutral (20)	17	1.54
	Un poco satisfecho (21-25)	117	10.64
	Satisfecho (26-30)	342	31.12
	Muy satisfecho (31-35)	312	28.39

Como se observa en la tabla 2, más de la mitad de los y las participantes (70.96%) estuvieron dentro de las categorías de moderada y alta resiliencia, mientras 67.15% estuvieron en las categorías de alta y extremadamente alta gratitud, y 59.51% en las de satisfecho y muy satisfecho con la vida.

Con el objetivo de contrastar los niveles de resiliencia, gratitud y satisfacción con la vida de acuerdo con el sexo

en adultos colombianos, se utilizó la prueba *t* de Student, puesto que se encontró homogeneidad en las varianzas de ambos grupos. Considerando lo anterior, los resultados expuestos en la tabla 3 establecen que no hubo diferencias significativas ($p < .05$) entre cada variable y el sexo. Por su parte, para la comparación entre grupos según el ingreso mensual se utilizó la prueba de ANOVA y un análisis *post hoc* de Tukey, cuyos resultados se muestran en la tabla 4.

Tabla 3. Niveles de gratitud, satisfacción con la vida y resiliencia por sexo

	Sexo	Media	Desviación estándar	<i>t</i>	Sig.	<i>D</i> de Cohen
Resiliencia	Masculino	21.75	14.78	-0.730	0.466	0.096
	Femenino	22.77	14.66			
Gratitud	Masculino	91.41	45.13	-1.448	0.148	0.096
	Femenino	97.67	45.18			
Satisfacción con la vida	Masculino	23.11	10.08	-0.585	0.559	0.096
	Femenino	23.71	10.47			

Tabla 4. Niveles de gratitud, resiliencia y satisfacción con la vida por ingresos económicos

	Ingresos económicos (COP)	Media	Desviación estándar	Prueba Fisher	Sig.	Mayor en COP	Tamaño efecto (η^2)
Resiliencia	0-400 000	19.58	15.71	1.66	0.156	-	-
	400 000-908 000	22.47	14.96				
	908 000-2 000 000	22.40	14.65				
	2 000 000-4 000 000	22.66	11.60				
	$\geq 4 000 000$	27.29	10.02				
Gratitud	0-400 000	75.08	49.41	3.25	0.012	2 000 000-4 000 000 y $\geq 4 000 000$ frente a 0-400 000	0.012
	400 000-908 000	96.02	46.05				
	908 000-2 000 000	96.82	45.02				
	2 000 000-4 000 000	112.00	28.30				
	$\geq 4 000 000$	109.28	35.09				
Satisfacción con la vida	0-400 000	18.83	11.66	3.19	0.013	$\geq 4 000 000$ frente a 0-400 000	0.012
	400 000-908 000	23.57	10.52				
	908 000-2 000 000	23.06	10.63				
	2 000 000-4 000 000	25.82	7.81				
	$\geq 4 000 000$	27.06	7.83				

Dentro de los resultados de resiliencia, al comparar los ingresos (tabla 4), no se encontraron diferencias significativas entre los grupos. Con respecto a la gratitud, sí se halló una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) entre los grupos con ingresos de 2 000 000 COP a 4 000 000 COP y de $\geq 4 000 000$ COP frente a aquellos dentro del rango de 0 COP a 400 000 COP. Por otra parte, en satisfacción con la vida se encontraron valores estadísticamente significativos que demostraron niveles mayores en la satisfacción con la vida del grupo de $\geq 4 000 000$ COP en comparación con el grupo de 0 COP a 400 000 COP.

De acuerdo con el resultado obtenido de la prueba de Shapiro-Wilk, siendo la significancia del .001 inferior

al alfa de .05 establecido, los datos no presentaron una distribución normal, por lo cual se determinó el uso del estadístico no paramétrico del coeficiente de correlación de Spearman. De esta forma, como se puede observar en la tabla 5, se encontró una correlación significativa de .545 entre la gratitud y resiliencia; la relación entre las variables fue positiva y fuerte. Asimismo, se halló una correlación significativa de .730 entre la gratitud y la satisfacción con la vida; la relación entre las variables fue positiva y fuerte. Por último, se identificó una correlación significativa de .571 entre la satisfacción con la vida y la resiliencia; la relación entre las variables fue positiva y fuerte. No se encontraron correlaciones significativas con la edad.

Tabla 5. Correlación entre gratitud, satisfacción con la vida y resiliencia

		Resiliencia	Satisfacción con la vida
Rho de Spearman	Gratitud	Coeficiente de correlación	.545
		Sig.	<.001
	Satisfacción con la vida	Coeficiente de correlación	.571
		Sig.	<.001

Discusión

El presente estudio se propuso como objetivo identificar si existe relación entre la gratitud, la satisfacción con la vida, la resiliencia y comparar variables sociodemográficas (sexo y nivel de ingresos económicos) en adultos colombianos. Los resultados demostraron que la muestra estudiada presentaba en su mayoría gratitud en niveles alto y muy alto, niveles de resiliencia moderados y altos, y satisfacción con la vida dentro de las categorías más altas de satisfacción, por lo cual se niega la hipótesis nula. No se encontraron diferencias significativas entre grupos en cuanto al sexo, ni en la comparación de resiliencia e ingresos económicos.

Dentro de las medidas de gratitud y satisfacción con la vida, se observó que las personas con mayores puntajes en ambas variables estaban dentro de los grupos con mayor nivel de ingresos económicos y presentaban diferencias significativas en comparación con el grupo de menor nivel de ingresos económicos, que obtuvo puntajes más bajos en gratitud y satisfacción con la vida. Este hallazgo, novedoso al revisar estudios previos, requiere mayor exploración empírica tanto para su confirmación como para analizar posibles explicaciones.

Continuando con las relaciones entre variables, destaca el hecho de que todas las variables presentaron correlaciones significativas y positivas entre sí. Esto sugiere que, dentro de la muestra presente, a mayor gratitud también se encuentra mayor resiliencia y sacisfaccón con la vida.

Los resultados concuerdan con aquellos de los estudios de Leon-Lopez et al. (2017) y García-Medina (2019), porque los autores hallaron que la gratitud tiene una correlación significativa positiva con la sacisfaccón con la vida, es decir, entre mayor gratitud, mayor sacisfaccón con la vida. Esto se explica por lo propuesto por Watanabe (2005) y Ruiz-González et al. (2018), ya que la sacisfaccón es un proceso continuo de evaluación cognitivo-afectiva sobre la percepción subjetiva del cumplimiento de expectativas en la vida que genera un sentimiento de bienestar desde criterios individuales, como la autoaceptación y la autoestima. Por lo tanto, una correlación fuerte y positiva sugiere que las personas que presentan más gratitud efectúan dicho proceso de evaluación cognitivo-afectivo y sienten que se están cumpliendo las expectativas de vida, lo que las lleva a experimentar agradecimiento.

En este sentido, y considerando que la relación entre las tres variables es significativa y positiva, se puede afirmar que los hallazgos sugieren lo mismo que el estudio de McCanlies et al. (2018), al proponer que la gratitud y la resiliencia se asocian con una mayor sacisfaccón con la vida. Esto pone en evidencia que la predisposición a valorar aquellos aspectos que resultan ser de connotación positiva en la existencia de la persona, y que se experimentan como dones percibidos, se asocian con las adaptaciones positivas frente al desarrollo adecuado de estrategias de afrontamiento ante circunstancias de la vida que afectan a una persona. A su vez, esta asociación permite una mayor sacisfaccón con la vida. Siendo así, se encuentra una discrepancia con el estudio de Salvador-Ferrer (2017), quien halló una correlación negativa entre la gratitud y la sacisfaccón con la vida, mientras que el presente estudio encontró lo contrario.

En cuanto a las diferencias entre la gratitud y la resiliencia según el sexo, la presente investigación difiere de los resultados de Lasota et al. (2020), quienes concluyeron que las mujeres tienen mayores niveles de gratitud que los hombres, aunque estos últimos presentan altos niveles de resiliencia en comparación con las mujeres. Contrario a esto, no se encontraron diferencias significativas en la gratitud ni en la resiliencia con respecto al sexo. De igual forma, los hallazgos del presente estudio

no respaldan los de Sosa-Dámaso (2017), quien encontró que los hombres tienen mayores niveles de gratitud en comparación con las mujeres. No se hallaron diferencias significativas entre la sacisfaccón con la vida y el sexo.

En este estudio se evidenció que, a mayor nivel de ingresos económicos, mayor sacisfaccón con la vida y gratitud. Es relevante destacar que esta investigación es pionera en contrastar dichas variables por ingresos económicos, ya que, aunque se han llevado a cabo algunos estudios (Álvarez & Cáceres, 2010; Denegri-Coria et al., 2018) que contrastan las variables por nivel socioeconómico, no se han abordado específicamente por ingresos económicos en Colombia. Por lo tanto, a pesar de que el nivel socioeconómico difiere de los ingresos económicos recibidos, los resultados de Denegri-Coria et al. (2018) divergen con respecto a los de este estudio, al no encontrar diferencias significativas en la sacisfaccón con la vida y los ingresos económicos. No obstante, los resultados de Álvarez & Cáceres (2010) están en concordancia con los hallados aquí, al no identificar diferencias significativas con respecto al nivel socioeconómico en la resiliencia en la población colombiana. Además, no se encontraron artículos que contrastaran la gratitud por niveles o ingresos económicos.

En este orden de ideas, la relevancia del presente estudio radica en las correlaciones expuestas y los diferentes hallazgos mencionados. Uno de los grandes aportes de esta investigación es la perspectiva que se ofrece sobre la gratitud como factor protector, siendo la variable más relevante e influyente en características como la felicidad (Dickens, 2017; Syropoulos & Markowitz, 2021; Yeon & Hee, 2021). Por lo tanto, se recomienda desarrollar una práctica activa de la gratitud, dada su importancia en los ámbitos emocional y social, de modo que puede considerarse como un factor protector ante la depresión y la ansiedad.

Es importante señalar que el estudio tuvo una serie de limitaciones. La más notable de ellas fue la falta de una distribución proporcional de sujetos por grupo (hombres y mujeres), lo cual, sumado a la muestra no probabilística e intencionada, impide generalizar los datos y podría haber afectado los resultados por falta de homogeneidad. Además, debido a la coyuntura por la COVID-19, hubo dificultades en el acceso a la población y la aplicación de las escalas, ya que el contexto de aplicación fue virtual, lo que no permitió tener control sobre variables externas o responder de inmediato a posibles inquietudes. Por otra parte, las crisis económicas, de salud y sociales, entre otras, derivadas de la pandemia,

provocaron cambios en los sistemas de creencias y valores de las personas. Por ende, los resultados deben analizarse teniendo en cuenta la crisis sanitaria.

Estos hallazgos, que destacan la relación entre gratitud, satisfacción con la vida y resiliencia, así como los altos puntajes en personas con mayores ingresos económicos, señalan condiciones profesionales relevantes. Según esto, la gratitud tiene una alta correlación con la resiliencia y la satisfacción con la vida. Vale la pena llevar a cabo evaluaciones de los niveles de gratitud e,

inclusive, se plantea la necesidad de programas de entrenamiento en gratitud como elemento preventivo de condiciones psicológicas adversas. Teniendo en cuenta los resultados obtenidos con las variables trabajadas en la investigación, se sugiere que para futuras investigaciones se tengan en cuenta otras variables como la felicidad, la autoestima, la regulación emocional u otras características sociodemográficas como regiones, países, instituciones, entre otras, ya que aportarían mayor sustento y relevancia teórica y empírica.

Referencias

- Agnieszka, L., Katarzyna, T., & Sandra, B. (2020). Empathy, Resilience, and Gratitude – Does Gender Make a Difference? *Anales de Psicología*, 36(3), 521-532. <https://doi.org/10.6018/analesps.391541>
- Alarcón, R., & Morales-de-Isasi, C. (2012). Relaciones entre gratitud y variables de personalidad. *Acta de investigación psicológica*, 2(2), 699-712. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322012000200008&script=sci_abstract&tlng=pt
- Álvarez, L. Y. R., & Cáceres, L. R. (2010). Resiliencia, rendimiento académico y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de Bucaramanga (Colombia). *Psicología Iberoamericana*, 18(2), 37-46. <https://doi.org/10.48102/pi.v18i2.252>
- Amar, J., Llanos, R., & Acosta, C. (2003). Factores protectores: Un aporte investigativo desde la psicología comunitaria de la salud. *Psicología desde el Caribe*, 11(1), 107-121. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21301108>
- Bernabé-Valero, G., García-Alandete, J., & Gallego-Pérez, J. F. (2014). Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: el Cuestionario de Gratitud–20 ítems (G-20). *Annals of Psychology*, 30(1), 278-286. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.135511>
- Campbell, L., & Stein, M. (2007) Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Trauma Stress*, 20(6), 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Colegio Colombiano de Psicólogos [COLPSIC]. (2019). *Deontología y Bioética del Ejercicio de la Psicología en Colombia* (7.ª ed.). Manual Moderno.
- Denegri-Coria, M., González-Rivera, N., Elgueta-Sepúlveda, H., García-Jara, C., Sepúlveda, J. A., Schnettler, B., Vivallo-Urra, O., & Salazar-Valenzuela, P. (2017). Satisfacción con la vida en estudiantes universitarios chilenos: una revisión de la relación entre género y nivel socioeconómico. *CES Psicología*, 11(1), 40-55. <https://doi.org/10.21615/cesp.11.1.4>
- Dickens, L. (2017). Using gratitude to promote positive change: a series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208. <https://doi.org/10.1080/01973533.2017.1323638>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Galassi, G. L., & Andrada, M. J. (2011). Relación entre educación e ingresos en las regiones geográficas de Argentina. *Papeles de población*, 17(69), 257-290. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-74252011000300009&script=sci_arttext
- García-Medina, S. (2019). *Gratitud como factor modulador del bienestar. Una revisión sistemática* [Trabajo de grado, Universidad de Jaén]. CREA: Colección de Recursos Educativos Abiertos. https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/9805/1/TFG._GRATITUD._revision_sistemática._Sara_Garca_Medina2.pdf
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6.ª ed.). McGraw Hill.
- Kardas, F., Zekeriya, C. A. M., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81-100. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ejer/issue/48089/608137>
- Kausar, R. (2018). Relationship between gratitude and happiness in college students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(1), 109-113. <https://doi.org/10.15614/ijpp.v9i01.11752>

- Lasota, A., Tomaszek, K., & Bosacki, S. (2020). Empathy, Resilience, and Gratitude – Does Gender Make a Difference? *Annals of Psychology*, 36(3), 521-532. <https://doi.org/10.6018/analesps.391541>
- Leon-Lopez, S. T., Hidalgo-Gómez, E. P., & Mendoza-Galarza, M. (2017). Gratiitud y felicidad en estudiantes del segundo al quinto año de una universidad privada de Lima este, 2016. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 10(1), 16-21. <https://doi.org/10.17162/rccs.v10i1.216>
- Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. D. O. No. 46341. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>
- McCanlies, E. C., Gu, J. K., Andrew, M. E., & Violanti, J. M. (2018). The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(1), 63-72. <https://doi.org/10.1177/0020764017746197>
- Notario-Pacheco, B., Solera-Martínez, M., Serrano-Parra, M. D., Bartolomé-Gutiérrez, R., García-Campayo, J., & Martínez-Vizcaíno, V. (2011). Reliability and validity of the Spanish version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) in young adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-63>
- O'Connell, B. H., O'Shea, D., & Gallagher, S. (2018). Examining psychosocial pathways underlying gratitude interventions: A randomized controlled trial. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-being*, 19(8), 2421-2444. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9931-5>
- Resolución 8430 de 1993 [Ministerio de Salud]. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. 4 de octubre de 1993. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Riveros-Munévar, F., Bernal-Vargas, L., Bohórquez-Borda, D., Vinaccia-Alpi, S., & Margarita-Quiceno, J. (2017). Análisis psicométrico del Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 10) en población universitaria colombiana. *Psicología desde el Caribe*, 34(3), 161-171. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/7409/11140>
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Ros-Martínez-de-Lahidalga, I., & Zuazagoitia Rey-Baltar, A. (2018). Implicación escolar de estudiantes de secundaria: La influencia de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Educación XX1: Revista de la Facultad de Educación*, 21(1), 87-108. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70653466005>
- Ruiz-González, P., Medina-Mesa, Y., Zayas, A., & Gómez-Moliner, R. (2018). Relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 67-76. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1170>
- Salvador-Ferrer, C. (2017). The relationship between Gratitude and Life satisfaction in a sample of Spanish university students. *Anales de Psicología*, 33(1), 114-119. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.33.1.226671/202891>
- Sosa-Dámaso, L. (2017). *Descripción de la compasión y gratitud en un grupo de adolescentes* [Trabajo de grado, Universidad de La Laguna]. Repositorio institucional de la Universidad de La Laguna. <http://riull.uil.es/xmlui/handle/915/6359>
- Syropoulos, S., & Markowitz, E. (2021). Prosocial responses to COVID-19: Examining the role of gratitude, fairness and legacy motives. *Personality and Individual Differences*, 171(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110488>
- Vaillant, G. E. (1993). *The wisdom of the ego*. Harvard University.

- Vázquez, C., Duque, A., & Hervás, G. (2013). Satisfaction with Life Scale in a Representative Sample of Spanish Adults: Validation and Normative Data. *Spanish Journal of Psychology*, 16(82), 1-15. <https://doi.org/10.1017/sjp.2013.82>
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención psicosocial*, 3, 87-116. <https://repub.eur.nl/pub/16195/>
- Villalba, K. O., & Avello, R. (2019). Resiliencia como factor determinante para la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Educación Médica Superior*, 33(3), 1-15. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=So864-21412019000300007&script=sci_arttext&lng=en
- Vinaccia-Alpi, E., Parada, N., Quiceno, J. M., Riveros-Munévar, F., & Vera-Maldonado, L. A. (2019). Escala de satisfacción con la vida (SWLS): análisis de validez, confiabilidad y baremos para estudiantes universitarios de Bogotá. *Psicogente*, 22(42), 1-20. <https://doi.org/10.17081/psico.22.42.3468>
- Watanabe, B. Y. A. (2005). Satisfacción por la vida y teoría homeostática del bienestar. *Psicología y salud*, 15(1), 121-126. <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/826>
- Yeon, J., & Hee, W. (2021). The effect of gratitude and self-encouragement on depression in psychiatric inpatients in Korea. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(3), 325-328. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.12.004>
- Yildirim, M., & Alanazi, Z. S. (2018). Gratitude and life satisfaction: Mediating role of perceived stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), 21-28. <https://doi.org/10.5539/ijps.v10n3p21>