

## **RESUMEN**

### **LA GRATITUD COMO FORTALEZA DEL CARÁCTER Y CREENCIAS ASOCIADAS EN ADULTOS DE DIFERENTE EDAD Y GÉNERO.**

María Elena Garassini, Jimena Delgado y María Inés Iturriaga  
Universidad Metropolitana

El presente trabajo tuvo como objetivo general describir el grado de gratitud, las creencias y manifestaciones culturales asociadas como fortaleza del carácter en una muestra de adultos venezolanos. Los objetivos específicos comprendieron determinar los rangos obtenidos en el Cuestionario de Gratitud GQ- 6, el análisis de las creencias culturales asociadas y atribuidas a la gratitud y explorar las conductas de manifestación de la gratitud, en términos de comportamientos esperados en la cultura venezolana. A través de un muestreo no probabilístico de tipo intencional, se seleccionaron a 120 adultos, pertenecientes al sexo femenino y masculino, a partir de los 18 años de edad y residentes en el área metropolitana de Caracas. Se utilizó un enfoque mixto de investigación, tanto cuantitativo como cualitativo, aplicándose la técnica de encuesta y la entrevista semiestructurada. Los resultados obtenidos muestran altos niveles de gratitud (GQ-6) y en una variedad de temas obtenidos del análisis de contenido realizado, que fueron agrupados en los tres componentes de la actitud, como lo son el componente cognitivo, afectivo y conductual. En este sentido, se puede afirmar que en esta investigación, los venezolanos se muestran altamente agradecidos, reconociendo las acciones positivas que los demás hacen por ellos y manifestando numerosas emociones positivas que reafirman el carácter interpersonal de esta fortaleza perteneciente a la virtud de la trascendencia. Las manifestaciones conductuales de la gratitud abarcan conductas verbales a través de las cuales se muestra el agradecimiento, obsequios y regalos como propinas, comida, postres, contribuciones, detalles. En el contexto de la cultura venezolana, se reflexiona acerca del papel de esta fortaleza del carácter, en una cultura caracterizada por la motivación al poder y a la afiliación.

Palabras claves: gratitud, creencias, manifestaciones culturales.

## La gratitud en los venezolanos

María Elena Garassini, Jimena Delgado y María Inés Iturriaga  
Universidad Metropolitana

### Introducción

La psicología positiva constituye una nueva rama de la psicología centrada en la salud, entendida más allá que ausencia de enfermedad como la potenciación de cada individuo y el logro personal de “la mejor versión de sí mismo”. El modelo de Bienestar de la Psicología Positiva contempla las fortalezas del carácter como su eje transversal.

Una fortaleza del carácter contemplada dentro de la clasificación elaborada Peterson y Seligman (2003) es la gratitud, la cual en conjunto con el aprecio a la belleza, la esperanza, el sentido del humor y la espiritualidad forman parte de la virtud de la trascendencia, que contribuye directamente al bienestar de los individuos, debido a que posee un efecto emocional positivo en las personas y las aproxima hacia los demás.

Emmons (2008), uno de los autores que más ha profundizado en este tema, señala que la gratitud posee un carácter relacional y en consecuencia requiere de su reconocimiento en el contexto de las relaciones interpersonales, siendo interpretada frecuentemente como el reconocimiento de la bondad o de un efecto positivo ocasionado por cualquier agente externo al individuo. Este reconocimiento posee un componente moral que genera emociones positivas y procura bienestar y apreciación hacia la propia vida, pues hay un elemento positivo y prosocial hacia la persona, proveniente de otro sujeto. (Seligman, 2003)

La primera buena noticia sobre la gratitud es que está extendida en todo el mundo y no distingue raza, sexo ni edad. Investigadores pioneros de la Psicología Positiva como Park, Peterson y Seligman (2006), realizaron un estudio para investigar la relación y prevalencia de las 24 fortalezas del carácter. Se incluyeron 117,676 adultos pertenecientes a 54 países del mundo más los 50 estados de los Estados Unidos de Norteamérica, que hubiesen respondido entre Septiembre de 2002 y Diciembre de 2003 al cuestionario VIA-IS. Se encontró como resultado que las principales fortalezas del carácter fueron la bondad, imparcialidad, honestidad, **gratitud** y juicio, mientras que las fortalezas que puntuaron más bajas fueron prudencia, modestia y el autocontrol.

De acuerdo a los estudios anteriores, con respecto a la gratitud como fortaleza del carácter, la misma pareciera ejercer un papel importante en las vidas de los encuestados, pues se evidencia como fortaleza predominante en la población venezolana apareciendo frecuentemente entre los primeros lugares. Al respecto Garassini (2011) destaca que la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva realizó una investigación en la que se corrobora que una de las principales fortalezas del carácter de los venezolanos es la gratitud.

### **Objetivo General**

Describir el grado de gratitud, las creencias y manifestaciones culturales asociadas como fortaleza del carácter en una muestra de adultos venezolanos.

### **Objetivos específicos**

- Determinar los rangos obtenidos en el Cuestionario de Gratitud GQ- 6 en una muestra de venezolanos.
- Analizar las creencias culturales asociadas y atribuidas a la gratitud en una muestra de venezolanos.

### **METODOLOGIA**

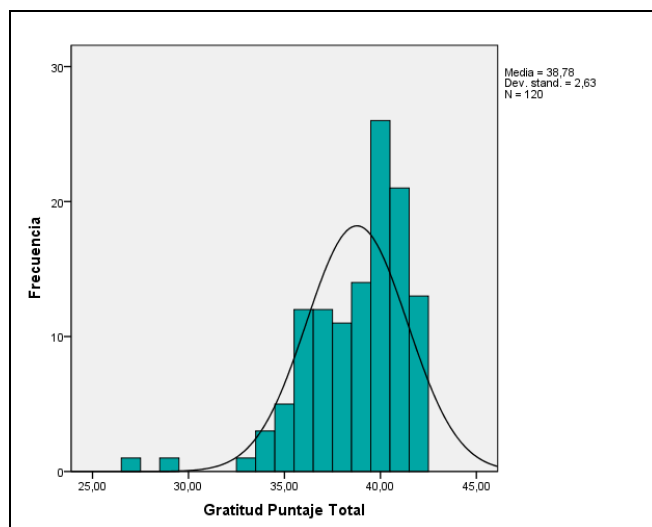
A través de un muestreo no probabilístico de tipo intencional, se seleccionaron a 120 adultos, pertenecientes al sexo femenino y masculino, a partir de los 18 años de edad y residentes en el área metropolitana de Caracas. Se utilizó un enfoque mixto de investigación, tanto cuantitativo como cualitativo, aplicándose el instrumento de Gratitud (CQ-6) y una entrevista semi estructurada para evaluar las creencias en referencia a la gratitud.

### **RESULTADOS**

Primero se exponen los resultados obtenidos en el Cuestionario de Gratitud (GQ-6) y posteriormente los hallazgos de la entrevista semi-estructurada elaborada especialmente para esta investigación para medir las creencias sobre gratitud. La información recogida en las 7 preguntas de la entrevista se presentan en categorías de respuestas que permitieron agruparlas en los tres elementos de las creencias con respecto a la gratitud que son: cogniciones, emociones y acciones.

### **Análisis descriptivo del Cuestionario de Gratitud GQ-6**

El puntaje total de la escala de gratitud se obtuvo de la sumatoria de cada uno de los ítems que supone que a mayor puntaje, mayor gratitud, entendida ésta como una fortaleza o rasgo del carácter. Al obtener el puntaje total para cada una de las personas encuestadas, se obtuvo una distribución de frecuencias, tal y como puede apreciarse en el siguiente histograma:



**Gráfico 3. Puntaje total de Gratitud**

Fuente: elaboración propia

De acuerdo con el gráfico anterior, puede apreciarse una distribución coleada hacia adentro, debido a que la mayoría de las personas se concentran en los puntajes altos de la variable.

### **Análisis descriptivo de las entrevistas**

En este apartado, se presenta el análisis descriptivo de los resultados de las entrevistas realizadas, en función de las cuales se obtuvieron un conjunto de categorías con respecto a la definición de la gratitud, así como los sentimientos, manifestaciones y situaciones asociadas a la misma.

#### ***Tabla Componente Cognitivo de la Gratitud***

Categoría	Descripción
-----------	-------------

<b>Reconocimiento</b>	
De lo que los demás han hecho por ti	<i>"Cuando alguien me ayuda con algo que necesito, con algún problema que tengo, con mis papas que me han dado todo".</i>
Del apoyo ajeno en momentos de adversidad.	<i>"Cuando logro un triunfo, en momentos difíciles, en enfermedades...."</i>
Por salvarse de una catástrofe	<i>"Cuando veo a una persona en silla de ruedas o ciega, o con alguna enfermedad incurable, valoro la posibilidad de tener salud, de poder caminar y de tener mis sentidos completos".</i>
Compromiso (deuda, obligación)	<i>"Siento que es mi deber el dejarle saber a los demás lo satisfecho que me siento por lo que hayan hecho"</i>
Gratitud hacia lo trascendental	<i>"Es dar gracias a Dios por habernos dado la vida y por todo lo bueno que nos pasa".</i>
Gratitud como virtud (Capacidad de apreciar la excelencia de otra persona)	<i>"una virtud que se aprende desde los primeros años de la vida con el ejemplo de los padres y familiares".</i>  <i>"Para mí la gratitud es una de las mejores virtudes que puede tener alguien".</i>

Fuente: elaboración propia

### **Tabla Componente afectivo de la gratitud**

<b>Categoría</b>	<b>Descripción</b>
<b>Sentimientos</b>	
Sentimiento de satisfacción	<i>"Una gran satisfacción pues más allá del "deber ser" estás haciendo que los demás se sientan orgullosos de lo que han hecho por ti";</i>
Acto de agradecer o sentirse agradecido por familia, salud, amigos.	<i>"en cualquier momento, hasta cuando alguien me da los buenos días me siento agradecida".</i>
Valoración de las cosas positivas: familia, mundo, vida, nuestro alrededor, naturaleza	<i>"Desde lo más simple como que un compañero de clases te preste un bolígrafo, hasta lo más complejo, como el agradecimiento al amor demostrado por un hijo a sus padres".</i>
Gratitud a partir de ser valorado por los demás o ser apreciado por los demás	<i>"...me siento apreciado, complacido con la vida ..."</i>
Ingratitud//	<i>"Hay mucha gente que no valora las cosas que tiene y no demuestra su agradecimiento ni con Dios, ni con la vida, ni con los demás",</i>

Humildad	<i>"un sentimiento de humildad al reconocer que otra persona se tomo la molestia de darme algo o hacer un esfuerzo por mí".</i>
Optimismo	<i>. "Cuando me siento esperanzado también me siento agradecido".</i>
Justicia y equidad a partir de su educación/	<i>Me hace sentir bien conmigo misma; Justa con los demás".</i>  <i>"Me siento mal porque quiere decir que alguien está pensando en mí, y yo no estoy siendo justo con esa persona"</i>
Culpa (lamento, arrepentimiento)//	<i>"Me siento mal, o sea después digo oye que horror, no di las gracias, que maleducada..."</i>
Egoísmo//	<i>Probablemente las personas están demasiado metidas en lo que están haciendo, en su mundo y dejan de apreciar lo que los demás hacen por ellos".</i>
Solidaridad /	<i>"Siento que la persona también puede sentir que está contando con mi apoyo igual que ella ya lo hizo en algún momento"./ "Siento falta de un sentido cristiano, falta de comprensión de la situación del otro y carencia de sentido de reciprocidad"</i>
Bienestar/ Paz, tranquilidad, quietud, descanso, sentimientos de tipo contemplativo./	<i>Me siento bien conmigo misma porque estoy apreciando lo que me ha dado la vida, o lo que las personas han hecho por mí, los favores o la ayuda que me han dado"./ cuando no agradece lo asocia con un ..."sentimiento de algo que falta; es desagradable";</i>
<b>Emociones</b>	
Alegría	<i>"Me produce satisfacción, emotividad.. me hace sentir feliz, alegre</i>
Miedo	<i>"...Hasta miedo de que todo lo que tengo es inmerecido y no depende de mí, depende de Dios, de la vida de la circunstancia. "Negativo, creo que hasta miedo de sentir que me estoy volviendo una mala persona".</i>
Vergüenza	<i>"Lo siento mucho...lo llevo por dentro... Me da pena no haberlo manifestado pues".</i>
Tristeza o decepción	<i>al no agradecer "Me siento muy triste y apenada...Pero no lo hago a propósito"</i>
Frustración y rabia	<i>"Me da rabia, porque siento que no me costaba nada mostrar mi agradecimiento"</i>

Rechazo	<i>“Rechazo hacia lo ocurrido ya que demuestra poca amistad”</i>
---------	--

**Tabla Componente conductual de la gratitud**

<b>Categoría</b>	<b>Descripción</b>
<b>Sujeto a quien se le manifiesta la gratitud</b>	
En el trabajo, compañeros y jefe	<i>“Cuando tengo oportunidades nuevas en mi trabajo..”</i>
La familia	<i>“...dándole gracias a mi esposa por estar conmigo en las buenas y en las malas...”</i>
Los amigos	<i>“en la amistad, con los amigos, a veces con los papas no lo demuestro pero estoy agradecido. En general creo que en las relaciones cercanas”</i>
Los vecinos	<i>“... yo veo que cuando una persona está muy enferma siempre van los vecinos y lo cuidan, así es el venezolano”.</i>
Los desconocidos	<i>“Demuestro gratitud siempre que evidencio un gesto que beneficie a un tercero. Desde los detalles más insignificantes hasta los más preciados, agradezco cuando me dan paso en la calle, agradezco cuando recibo un buen servicio</i>
Hacia sí mismo.	<i>“Me agradezco a mí misma, por amarme a mí misma”.</i>
<b>Ayuda / favores</b>	
Ayudar sin esperar nada a cambio	<i>“es poder apreciar que una persona ha hecho algo bueno por uno de forma desinteresada”.</i>
Ayudar y ser ayudado	<i>“cuando a uno le pasan cosas buenas, se debería retribuir a alguien , bien sea a personas o instituciones benéficas como muestra de agradecimiento”</i>
Retribución de los favores de los demás/	<i>“cuando a uno le pasan cosas buenas, se debería retribuir a alguien , bien sea a personas o instituciones benéficas como muestra de agradecimiento”</i>
Obtener metas y logros	<i>“... a mí, cuando logro una meta que me propuse, cuando la gente logra metas estoy agradecido con</i>

		<i>la vida”</i>
<b>Medios de expresión de la gratitud</b>		
Expresión oral y gracias y personalizada por medio de un mensaje, email, correo, llamada, pines.		<i>“...lo digo, les digo lo agradecido que estoy”.</i>
Demostración física de afecto: abrazos, besos, cariño físico, sonrisa, estrechón de mano		<i>“Con una sonrisa, con alegría”; “...aumentó las muestras de cariño físico, puedo dar besos, abrazos...”</i>
Otorgamiento de regalos, obsequios		<i>“Es muy común que si te hacen un favor te den un detalle material”.</i>
Invitaciones: compartir una cena, a tomar algo, festejar.		<i>“...también están los que llaman o invitan por un trago o a comer, depende de cómo sea la persona”</i>
Acciones cotidianas: dar la cola, paso en la calle, dar direcciones, abrir las puertas, saludar.		<i>“Saludando a la gente en el día a día, siendo amable, dando paso a las personas, en el carro o en una cola y respetando a las personas mayores..”.</i>
Comportamiento acorde a las expectativas: la conducta sirve de agradecimiento al adherirse a los estándares esperados de rendimiento, por ejemplo en el trabajo.		<i>“...a mis jefes les agradezco haciendo un buen trabajo”.</i>
Manifestación no externalizada:  mental, sentimiento íntimo, siendo mejor persona, asumo una actitud personal, llevo en mí esa virtud....		<i>“Bueno, para agradecer lo primero que hago es que me siento muy bien entonces ahí estoy agradecida con la vida y con las personas”.</i>
<b>Limitación de la expresión de la gratitud</b>		
Dificultades personales para la expresión	Limitaciones por sentimientos de timidez, inadecuación, incomodidad.	<i>“Dependiendo del nivel cultural. No solo del socioeconómico sino también del grado de menor o mayor timidez de la persona”.</i>
	Soberbia o arrogancia o falta de humildad	<i>“La impresión particular que yo tengo es que la gente es muy malagradecida. Dan las cosas por hecho, ósea cuando alguien hace algo sienten que lo tenían que hacer, como una obligación pues”.</i>
Situación político, social o económico del país	Factor que afecta negativamente la gratitud.	<i>“Creo que la llevamos en la sangre (la gratitud) pero la hemos ido perdiendo por todo lo que pasa día a día en el país. Estamos como saturados de todo y sin querer creo que vamos perdiendo las cosas</i>

		<i>que nos caracterizaban”.</i>
	Presencia de resentimiento social en las relaciones interpersonales	<i>Yo creo que la población venezolana no esta siendo agradecida, porque están actuando muy mal, mira como estamos ahorita.. Osea demasiada delincuencia, hambre, miseria...la gente manifiesta mas bien rencor, rabia, resentimiento..no gratitud”.</i>
	Disminución de la gratitud a través de los años	<i>“La gente cambió demasiado, ya no es como antes que la gente era mas amable, mas agradecida sabes?,</i>
	Conformismo	<i>Yo creo que los venezolanos somos muy agradecidos pero porque también somos muy conformistas....cualquier cosa que pasa nos parece que esta estupendo..”.</i>

Fuente: elaboración propia

## CONCLUSIONES

En la muestra de investigación, los puntajes obtenidos por los adultos venezolanos corresponden con un nivel alto, corroborando las investigaciones precedentes en el área, que permiten sostener que una de las principales fortalezas del carácter de los venezolanos es el ser agradecidos. En este sentido, los resultados obtenidos permiten concluir que esta fortaleza, ubicada entre las virtudes de la trascendencia, en concordancia con los postulados teóricos, posee una especial dinámica en el plano de las relaciones interpersonales.

De hecho, el plano de las relaciones interpersonales desempeña un importante papel en el ámbito motivacional de la cultura venezolana, debido a que en esta cultura los individuos se interesan particularmente por la obtención de estatus en la escala social, así como por el acercamiento a los demás. En este contexto, es precisamente cómo resulta congruente que la gratitud sea una de las fortalezas más importantes y no por la ejemplo la sabiduría, que correspondería, con una cultura motivada significativamente al logro.

Con respecto a la descripción de las creencias culturales asociadas y atribuidas a la gratitud en la muestra de estudio, se concluye que esta fortaleza es entendida como

una actitud, lo que se traduce en que se expresa en tres dimensiones, el componente cognitivo, afectivo y conductual. Es decir, que culturalmente la gratitud se corresponde respectivamente, con las maneras de pensar, sentir y de hacer que tienen en común los venezolanos.

Resultó sumamente significativo que prácticamente todos los sujetos de la muestra dijeron alguna respuesta que indica una limitación para expresar la gratitud generalmente asociada a la situación político, social, económica del país. Muchos sujetos expresaron que actualmente la gratitud se ve influenciada por el resentimiento social, el conformismo para gratificarse con lo mínimo, la soberbia y la arrogancia. De igual forma, muchas personas consideran que la gratitud ha disminuido a través de los años.

Finalmente, vale la pena destacar algunos aspectos de la discusión de resultados con respecto a la lectura de los hallazgos obtenidos, a la luz de las referencias sociológicas y psicológicas realizadas por historiadores y diversos especialistas con respecto al modo de ser venezolano. En este sentido, se concluye que, si bien la gratitud constituye una valiosa fortaleza del carácter, que en los venezolanos se vincula incluso al afrontamiento de situaciones adversas, el “lado oscuro” de esta característica, puede corresponder con algunos comportamientos que reiteradamente han sido descritos como distintivos de la cultura venezolana, como lo son el conformismo y la sumisión ante personas que se encuentran en una posición de poder superior.

De hecho, los participantes de la investigación reiteran un sentimiento de incongruencia, difícil de integrar, en la que por una parte, perciben a los venezolanos sumamente cordiales, agradecidos y que poseen en gran estima las relaciones interpersonales; y por otra parte, se perciben a sí mismos, en términos de actitudes arrogantes, egocéntricas, soberbias y típicamente “echón”. Estos contenidos, como se relacionaron en la discusión, pudiesen tener una vinculación, respectivamente, con las motivaciones a la afiliación y al poder, que caracterizan la motivación de la cultura venezolana.

Emmons, R. (2008). *¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacerte feliz*. España: ediciones B.

Garassini, M. (2011). La primera fortaleza del venezolano es la gratitud. *Revista Debates IESA*, XVI, 38-43.

Peterson, C., Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A handbook and classification*. Oxford: University Press.

Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona. Ediciones B