

# **UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

Escuela Profesional de Educación



**Gratitud y felicidad en docentes de educación básica regular de los distritos, Santa Anita y Carabaylo**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación,  
Especialidad: Inicial y Puericultura

Por:

Magaly García Silva  
Leydi Estefani Aricari Maytahuari  
Ruth Noemi Calle Loayza

Asesor:

Dra. Melva Hernández García

**Lima, octubre de 2023**

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Melva Hernández García, docente de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación, Escuela Profesional de Educación , de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Gratitud y felicidad en docentes de Educación Básica regular de los distritos, de Santa Anita y Carabaylo”** de las autores Magaly García Silva, Leydi Estefani Aricari Maytahuari y Ruth Noemi Calle Loayza, tiene un índice de similitud de 19 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 21 días del mes de noviembre del año 2023



---

Dra. Melva Hernández García

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a los 05 días del mes de octubre del año 2023 siendo las 11:30 horas, se reunieron en el Salón de Grados y Títulos de la Universidad Peruana Unión, bajo la dirección del presidente del jurado: Mg. Segundo Salatiel Malca Peralta; el secretario: Dr. Edy Eucler Quispe Gutierrez; demás miembros: Dra. María Elizabeth Minaya Herrera y la asesora: Dra. Melva Hernández García, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada: **“Gratitud y felicidad en docentes de educación básica regular de los distritos Santa Anita y Carabaylo”** de las bachilleres: **Ruth Noemi Calle Loayza, Magaly García Silva y Leidy Estefani Aricari Maytahuari**, conducente a la obtención del Título Profesional de Licenciada en Educación, Especialidad: Inicial y Puericultura.

El presidente inició el acto académico de sustentación invitando a la candidata a hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por la candidata. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidata-(a): **Bach. Ruth Noemi Calle Loayza**

CALIFICACIÓN	ESCALAS			MÉRITO
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	<b>18</b>	A-	<b>Muy Bueno</b>	Sobresaliente

Candidata-(b): **Bach. Magaly García Silva**

CALIFICACIÓN	ESCALAS			MÉRITO
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	18	A-	<b>Muy Bueno</b>	Sobresaliente

Candidata-(c): **Bach. Leydi Estefani Aricri Maytahuari**

CALIFICACIÓN	ESCALAS			MÉRITO
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	18	A-	<b>Muy Bueno</b>	Sobresaliente

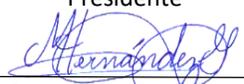
(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el presidente del jurado invitó a la candidata a ponerse en pie, para recibir la evaluación final y concluir con el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.

**“SUSTENTACIÓN REALIZADA BAJO LA MODADIDAD VIRTUAL SINCRÓNICA”**

  
**Mg. Segundo Salatiel Malca Peralta**  
 Presidente

  
**Dr. Edy Eucler Quispe Gutierrez**  
 Secretario

  
**Dra. Melva Hernández García**  
 Asesora

  
**Dra. María Minaya Herrera**  
 Miembro

  
**Ruth Noemi Calle Loayza**  
 Candidata (a)

  
**Magaly García Silva**  
 Candidato (b)

  
**Leidy Estefani Aricari Maytahuari**

Candidato (c)

# ÍNDICE

<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS</b> .....	2
<b>ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS</b> .....	3
“Gratitud y felicidad en docentes de educación básica regular de los distritos, Santa Anita y Carabaylo” .....	7
Gratitude and Happiness in Regular Basic Education Teachers from the Santa Anita and Carabaylo Districts.....	7
<b>RESUMEN</b> .....	7
Palabras clave: .....	8
<b>ABSTRACT</b> .....	8
Keywords:.....	8
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	9
<b>Metodología</b> .....	10
<b>Estado del Arte</b> .....	11
<b>Variables</b> .....	13
<b>Gratitud</b> .....	13
<b>Felicidad</b> .....	14
<b>Participantes</b> .....	15
<b>Técnicas de recolección de datos</b> .....	15
<b>Instrumentos</b> .....	16

<b>Escala de gratitud (QG - 6)</b> .....	16
<b>Escala de felicidad</b> .....	16
<b>Procesamiento de la información</b> .....	17
<b>Aspectos Éticos</b> .....	17
<b>RESULTADOS</b> .....	18
<b>DISCUSIÓN</b> .....	21
<b>REFERENCIAS</b> .....	23
<b>Figuras y tablas</b> .....	32
<b>Anexo A</b> .....	32
<b>Instrumentos de recolección de datos</b> .....	32
Escala de gratitud QG – 6 .....	32
<b>Escala de felicidad</b> .....	33
<b>Anexo B</b> .....	35
<b>Matriz de operacionalización de gratitud</b> .....	35
<b>Anexo C</b> .....	36
<b>Administración del Proyecto</b> .....	36
<b>Cronograma de Actividades</b> .....	36
<b>Tabla 1</b> .....	36
<b>Presupuesto Proyectado</b> .....	37
<b>Tabla 2</b> .....	37



## “Gratitud y felicidad en docentes de educación básica regular de los distritos, Santa Anita y Carabaylo”

Gratitude and Happiness in Regular Basic Education Teachers from the Santa Anita and Carabaylo Districts.

- a. <https://orcid.org/0009-0003-0467-3122> Magaly García Silva
- b. <https://orcid.org/0009-0001-3579-8804> Leydi Estefani Aricari Maytahuari
- c. <https://orcid.org/0009-0006-0428-7127> Ruth Noemí Calle Loayza
- d. <https://orcid.org/0000-0001-6685-4541> Melva Hernández García

*Escuela Profesional de Educación, Facultad de Ciencias Humanas y Educación,  
Universidad Peruana Unión*

---

### RESUMEN

El objetivo de este proyecto de investigación ha sido determinar la relación entre la gratitud y la felicidad en docentes de educación básica regular de los distritos de Santa Anita y Carabaylo. El diseño metodológico de este estudio corresponde a la estrategia asociativa con un diseño correlacional transversal, ya que busca establecer la relación entre la gratitud y la felicidad en los docentes. La población del estudio estuvo conformada por docentes de Educación Básica Regular (EBR) de la ciudad de Lima, Perú. La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia y contó con la participación de un total de 298 docentes. Se utilizó la Escala de Gratitud como instrumento para medir la gratitud, la cual evalúa las diferencias individuales en la tendencia a experimentar gratitud en la vida cotidiana. Para medir la felicidad, se empleó la Escala de Felicidad adaptada para docentes por Castillo y Chomba (2019). Los resultados revelaron una correlación significativa y fuertemente positiva entre la gratitud y la felicidad ( $r = 0.614$ ), indicando una conexión sustancial entre ambas. Por lo tanto, se

puede concluir que mayores niveles de felicidad en los docentes se relacionan con niveles más altos de gratitud, y viceversa.

Palabras clave: *Gratitud, felicidad, sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir.*

## **ABSTRACT**

The objective of this research project has been to determine the relationship between gratitude and happiness among regular basic education teachers in the districts of Santa Anita and Carabayllo. The methodological design in this study corresponds to the associational strategy with a cross-sectional correlational design, as it seeks to establish the relationship between gratitude and happiness in teachers. The study population consisted of regular basic education (EBR) teachers from the city of Lima, Peru. The sample was selected using a non-probabilistic convenience sampling method and included a total of 298 teachers. The Gratitude Scale was used as the instrument to measure gratitude, which assesses individual differences in the tendency to experience gratitude in daily life. To measure happiness, the Happiness Scale adapted for teachers by Castillo and Chomba (2019) was employed. The results revealed a significant and strongly positive correlation between gratitude and happiness ( $r = 0.614$ ), indicating a substantial connection between the two. Therefore, it can be concluded that higher levels of teacher happiness correspond to increased levels of gratitude, and vice versa.

Keywords: Gratitude, happiness, positive meaning of life, satisfaction with life, personal fulfillment, joy of living.

## INTRODUCCIÓN

El modelo de trabajo docente en Perú ha experimentado un cambio significativo desde 2014 con la implementación de la nueva ley de reforma docente, la cual involucró la participación de miles de profesores en diversas evaluaciones con el objetivo de elevar la calidad de la educación (Cuenca, 2020). Sin embargo, este proceso se ha caracterizado por su longitud y complejidad. El propio Ministerio de Educación, el ente rector de la educación en el país, ha reconocido la dificultad inherente a la práctica docente (MINEDU, 2018). Esta labor se ha vuelto aún más desafiante durante la pandemia, debido a las múltiples transformaciones y adaptaciones que los docentes han tenido que llevar a cabo en su labor (UNESCO, 2020).

Estos cambios han generado un considerable desgaste psicológico en los docentes, lo que ha aumentado la propensión a buscar nuevas oportunidades laborales (Hwang & Lee, 2021). En otras palabras, cuando los docentes no se sienten satisfechos en su trabajo, tienden a buscar alternativas laborales más adecuadas o incluso a abandonar su profesión por completo (Malandrino & Sager, 2021). Además, se ha observado un exceso de carga de trabajo que ha dejado a los docentes exhaustos y desmotivados (Langer, 2020). No obstante, no solo es el exceso de trabajo lo que afecta a los docentes, ya que muchos de ellos también expresan insatisfacción con sus salarios y una sensación de inseguridad en su profesión (Erazo & Riaño-Casallas, 2021). Todo esto ha contribuido a una disminución en la calidad de la educación y a la escasez de nuevos candidatos dispuestos a seguir una carrera en la docencia (Crețu, 2017).

Al analizar antecedentes más antiguos, se hace evidente la necesidad de elementos que contribuyan a fortalecer la calidad educativa, en contraposición a los

desafíos mencionados previamente. Entre estos factores, se destaca la importancia de la felicidad, ya que desempeña un papel crucial en la retención de docentes y en la calidad del entorno educativo (Orrego, 2018). De hecho, es esencial contar con docentes felices para fomentar la felicidad entre los estudiantes (Moskowitz & Dewaele, 2021). Por otro lado, la gratitud también desempeña un papel relevante al prevenir el agotamiento emocional de los docentes (Howells & Cumming, 2012) y actúa como un amortiguador que reduce la propensión a la rotación laboral entre los docentes (Seo & Lee, 2021).

De acuerdo con lo mencionado, resulta evidente la imperante necesidad de analizar la presencia y la dinámica de factores como la gratitud y la felicidad en los docentes. Este análisis se erige como punto de partida para comprender el impacto post-pandémico de estas variables en la labor docente. Dicha comprensión permitirá a las instituciones educativas considerar la promoción de la gratitud y la felicidad entre sus docentes, al tiempo que estos profesionales apreciarán la importancia de estos aspectos en su propia vida y bienestar (Benevene et al., 2019). Además, esta investigación se erigirá como un sólido respaldo teórico, basándose en las teorías de la gratitud y la felicidad, y seguirá un enfoque metodológico apropiado para evaluar las hipótesis planteadas (Ato et al., 2013).

### **Metodología**

El diseño metodológico a seguir en nuestro estudio es el de la estrategia asociativa de diseño correlacional transversal (Ato et al., 2013), pues este pretende determinar la relación entre gratitud y felicidad.

## **Estado del Arte**

En la revisión de estudios de alto impacto en todo el mundo, se destaca la escasa exploración de la relación entre la gratitud y la felicidad, especialmente en la población docente. Este análisis se convierte en un punto de partida crucial para comprender el papel de estas variables en el ámbito de la enseñanza, especialmente en el contexto pospandémico. Tal comprensión permitirá a las instituciones educativas considerar la promoción de la gratitud y la felicidad entre sus docentes, a la vez que los docentes mismos apreciarán la importancia de estas cualidades en su vida y bienestar (Benevene et al., 2019). Además, esta investigación se apoya en teorías de la gratitud y la felicidad y emplea un enfoque metodológico adecuado para evaluar las hipótesis planteadas (Ato et al., 2013).

Respecto a la gratitud, se ha observado que influye positivamente en la confianza, la satisfacción y el compromiso de los docentes, generando un impacto positivo en su trabajo y en el ambiente escolar (Ting & Yeh, 2014; Howells, 2014). En Finlandia, un país reconocido por su excelencia educativa, se destacan factores clave para experimentar la gratitud en la docencia, incluyendo la relación profesor-estudiante, el uso de materiales adecuados, rutinas de clase y la sensación de autosuficiencia (Berber et al., 2019). Además, la gratitud se considera un factor esencial para el liderazgo docente y está relacionada con la inteligencia social, promoviendo las habilidades de liderazgo entre los docentes (Garg, 2020; Garg et al., 2021).

En el caso de los docentes de cuidado infantil o nivel inicial, la gratitud se ha relacionado inversamente con variables negativas como el agotamiento (burnout), la intención de rotación y el estrés laboral. Además, se ha demostrado que la gratitud

modera la relación entre el agotamiento y la intención de rotación, lo que significa que la experiencia de agotamiento aumenta la intención de rotación, pero este efecto está influenciado por el grado de gratitud (Hwang & Lee, 2021). La gratitud también actúa como un amortiguador para reducir la intención de rotación cuando los docentes enfrentan falta de civismo en el entorno laboral (Seo & Lee, 2021).

En cuanto a la felicidad de los docentes, investigaciones recientes señalan que actitudes positivas hacia la autoeficacia y el comportamiento de ayuda mejoran su felicidad y bienestar. La autonomía en el trabajo, la resiliencia y las facetas de la inteligencia emocional también se asocian con la felicidad de los docentes (Lee et al., 2022; Al-Bataineh et al., 2021; Altuntaş & Genç, 2020; Mérida-López et al., 2022). La felicidad en la docencia tiene un impacto positivo en la salud del maestro y puede influir en la actitud y motivación de los estudiantes, generando un efecto de contagio emocional positivo docente-estudiante (Benevene et al., 2019; Moskowitz & Dewaele, 2021; İhtiyaroğlu, 2018; De Stasio et al., 2019). Por otro lado, el estrés laboral se asocia de manera negativa con la felicidad de los docentes, contribuyendo a un bienestar psicológico deficiente (Poormahmood et al., 2017).

En relación con la gratitud y la felicidad, se ha demostrado que la disposición de agradecer en los docentes está relacionada con su orientación hacia la felicidad y la realización personal. Además, la gratitud se asocia con diferentes orientaciones de la felicidad, como la vida con sentido, la vida de placer y la vida de compromiso, y no presenta diferencias significativas según el género (Chan, 2010; Chan, 2013). También se ha encontrado una relación positiva entre la gratitud y el bienestar de los docentes (García-Alvarez & Soler, 2021). La gratitud cumple un papel moderador entre la

espiritualidad y la felicidad en la docencia, ya que los docentes que perciben la espiritualidad en su trabajo tienden a sentir gratitud, lo que influye en su felicidad (Mahipalan & Sheena, 2019).

Sin embargo, a pesar de estos hallazgos, se identifican brechas en la literatura existente, ya que hay escasas investigaciones que se centren en la relación entre gratitud y felicidad exclusivamente en docentes, a pesar de que ambas variables son esenciales en la práctica docente. Además, existe la sugerencia de investigar la gratitud como un rasgo afectivo, ya que se ha observado que los individuos con gratitud como un rasgo tienden a ser más leales a sus organizaciones (Ting & Yeh, 2014).

## **Variables**

### **Gratitud**

La gratitud se considera un rasgo afectivo, que Rosenberg (1998) define como una predisposición hacia ciertos tipos de respuestas emocionales, lo que sugiere un punto de partida para la manifestación de estados emocionales particulares. De manera similar, McCullough et al. (2002) conceptualizan la gratitud como un rasgo afectivo que implica la disposición para reconocer y responder con emociones de agradecimiento ante los beneficios proporcionados por otras personas en experiencias personales positivas y logros.

Para describir la gratitud con mayor precisión, McCullough et al. (2002) y Rosenberg (1998) proponen cuatro dimensiones que representan facetas de la disposición para agradecer. La primera dimensión es la intensidad, que se refiere a la predisposición de una persona para experimentar la gratitud con mayor intensidad en

comparación con alguien menos dispuesto cuando se enfrenta a un evento positivo. La segunda dimensión es la frecuencia, que muestra cuántas veces al día una persona está dispuesta a sentir agradecimiento, incluso por pequeños actos de cortesía. En otras palabras, cuanto mayor sea la disposición para agradecer, más frecuente será la experiencia de gratitud. La tercera dimensión es el lapso, que aborda la duración de la gratitud y el número de aspectos o circunstancias por los cuales una persona se siente agradecida, como la familia, el trabajo, la salud y la vida en general. Por último, la cuarta dimensión es la densidad, que se refiere al número de personas por las cuales uno se siente agradecido por un resultado positivo específico. Por ejemplo, al obtener un buen trabajo, una persona con una alta disposición a la gratitud podría enumerar a varias personas, como padres, amigos, familiares y mentores, a quienes siente gratitud. En cambio, alguien menos dispuesto a la gratitud podría sentir agradecimiento hacia menos personas por el mismo resultado.

### **Felicidad**

El constructo de felicidad abordado en este estudio se basa en el modelo teórico del bienestar subjetivo de Diener (2000). Este modelo se relaciona con la adaptación, los sentimientos de bienestar, el temperamento y las influencias culturales de cada individuo, y propone evaluaciones cognitivas y emocionales que las personas hacen de sus propias vidas. El bienestar subjetivo es conocido como la ciencia de la felicidad (Alarcón & Caycho, 2015).

De esta manera, Alarcón (2006) define la felicidad como el estado afectivo de completa satisfacción que una persona experimenta de manera subjetiva al alcanzar un bien deseado. Este constructo se describe en cuatro factores: sentido positivo de la vida,

que se refiere a las actitudes y experiencias positivas hacia la vida, donde las personas felices maximizan las emociones positivas y minimizan las negativas (Frankl, 1991; Seligman, 2003); satisfacción con la vida, que implica la autoevaluación del sentido de plenitud con respecto a las metas alcanzadas hasta el momento, en contraste con las metas y la percepción de logro (Pavot et al., 1991; Yamamoto & Feijoo, 2007); realización personal, que evalúa la tranquilidad emocional al lograr las metas establecidas y la orientación del individuo (Yamamoto & Feijoo, 2007); y alegría de vivir, que se relaciona con las experiencias positivas y el bienestar general de cada individuo, considerando la alegría como una manifestación de la felicidad y el optimismo como una visión positiva y esperanzada del futuro (Alarcón, 2006).

El presente estudio tuvo como objetivos, describir los niveles de gratitud y felicidad en docentes y mostrar la relación entre las variables en mención.

### **Participantes**

La población elegida para el estudio fue conformada por docentes de Educación Básica Regular (EBR) pertenecientes a la ciudad de Lima, Perú, la muestra es de tipo no probabilística, por conveniencia, misma que alcanzó 298 docentes. Los criterios de exclusión tuvieron en cuenta lo siguiente: docentes que trabajen en Lima-Perú y el rango de edad fue entre 20 y 65 años.

### **Técnicas de recolección de datos**

La recolección de datos se realizó con el permiso correspondiente de cada Institución Educativa a la que se evaluó, así como el consentimiento de cada docente

participante, el método por el cual se evaluó es de tipo bola de nieve, mismo que se evaluó por medio de un formulario de preguntas de Google.

## **Instrumentos**

### **Escala de gratitud (QG - 6)**

Esta es una escala de auto informe de 6 ítems, desarrollada por McCullough et al. (2002), la cual evalúa diferencias individuales en la tendencia a experimentar gratitud en la vida diaria. Las respuestas son de tipo Likert de 7 puntos (1 = totalmente en desacuerdo y 7 = totalmente de acuerdo). En la validación desarrollada para latinos adultos, Langer et al. (2016) describe a esta escala como unifactorial con buenos índices de confiabilidad ( $\alpha = .832$ ) y un buenos índices de validez (CFI = .98; ITL = 0,98; IFI = .98; RMSEA = .056; IC 90 % = .015-.093; SRMR= .024). En este estudio la escala de gratitud mostro una fiabilidad considerable para la investigación con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.734.

### **Escala de felicidad**

Creada por Alarcón (2006) y compuesta por 27 ítems en 4 dimensiones, su adaptación en docente fue realizada por Castillo y Chomba (2019). Pues está escala demostró índices aceptables de validez (AIC = 1132.6; AGFI .970; SRMR .049; RMSEA .055; NFI .792; CFI: .730; IFI ,757) y el coeficiente omega ( $\omega$ ) demostró una fiabilidad de .885. Las 4 dimensiones son; sentido positivo de la vida (11 ítems), satisfacción con la vida (6 ítems), realización personal (6 ítems) y alegría por vivir (4 ítems), la escala de respuesta es de tipo likert, con un sistema de valoración que va desde 1 punto

(totalmente desacuerdo) hasta 5 puntos (totalmente de acuerdo), la escala manifiesta que existen 10 ítems inversos (02, 07, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 26). La escala de felicidad en este estudio mostro un alfa de Cronbach de 0.955. lo que demuestra una gran carga de fiabilidad en esta investigación.

### **Procesamiento de la información**

Los datos recopilados se procesaron utilizando el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 25. En este proceso, la variable independiente fue la gratitud, mientras que la variable dependiente fue la felicidad. Para este estudio, se realizó un análisis descriptivo y se evaluó la normalidad de los datos mediante la asimetría y la curtosis, las cuales deben mantenerse dentro del rango de  $\pm 2$  para indicar una distribución teóricamente normal, según lo establecido por Pérez y Medrano (2010). Una vez que se confirmó la normalidad de los datos, se procedió a la comprobación de las hipótesis. Para esto, se utilizó el análisis de correlación de Pearson, manteniendo las magnitudes de correlación descritas por Hernández et al. (2018).

### **Aspectos Éticos**

Se envió una carta al comité de la facultad solicitando la aprobación del proyecto. Además, se realizó una solicitud para obtener el permiso de evaluación de las instituciones educativas que se pretendían evaluar. El cuestionario incluyó una solicitud de participación voluntaria y un compromiso de anonimato, con el objetivo de respetar las opiniones de cada participante y garantizar la veracidad e integridad de la información recopilada a través del consentimiento informado. En la comunicación, se aseguró que no existía conflicto de interés y se expresó agradecimiento por la participación de cada docente.

## RESULTADOS

La población elegida para el estudio fue conformada por docentes de Educación Básica Regular (EBR) pertenecientes a la ciudad de Lima, Perú, donde la muestra es de tipo no probabilística, por conveniencia, misma que alcanzó 298 docentes. El género femenino fue el más frecuente (30,9% hombres y 69,1% mujeres), la edad media fue 40,11 años. La mayoría de los docentes eran casados (45,3%), su nivel educativo con más incidencia es el de licenciados con 60,7 % y la mayoría eran docentes de primaria (53,7%).

Tabla 1

*Datos demográficos*

	Frecuencia	%
Sexo		
Hombre	92	30.9
Mujer	206	69.1
Estado civil		
Soltero	106	35.6
Casado	135	45.3
Divorciado	32	10.7
Viudo	17	5.7
Conviviente	8	2.7
Nivel educativo		
Bachiller	80	26.8
Licenciado	181	60.7
Magíster	34	11.4
Doctor	3	1
Cargo		
Docente de Inicial	58	19.5
Docente de Primaria	160	53.7

Docente de Secundaria	80	26.8
Edad	Media (DE)	Rango
	40,11 ( $\pm 11,253$ )	20 – 65 años

Dentro del análisis descriptivo, la tabla 2 muestra los niveles generales de las variables gratitud, felicidad y sus dimensiones, la cual refiere que en casi todas las variables del estudio puntúan con mayor frecuencia un nivel medio, es decir son agradecidos medianamente en un 41.3%, los docentes se sienten medianamente positivos en un 43%, están satisfechos con su vida medianamente en un 42.3%, se sienten medianamente realizados en un 45% y en un 40,3% se sienten medianamente felices, lo diferente es que en la variable alegría de vivir puntúan con mayor frecuencia en el nivel bajo, donde el 45.6% de los docentes siente baja alegría por su vida.

Tabla 2

*Niveles generales de gratitud, felicidad y sus dimensiones*

Variable	Bajo	Medio	Alto
Gratitud	29.9	41.3	28.9
Sentido positivo	31.5	43	25.5
Satisfacción con la vida	31.2	42.3	26.5
Realización personal	29.9	45	25.2
Alegría de vivir	45.6	29.5	24.8
Felicidad	29.9	40.3	29.9

En el análisis inferencial, se manifiesta que los datos muestran distribuciones similares a una distribución teórica normal, pues las puntuaciones de asimetría ( $g_1$ ) y la

curtosis (g2) están dentro del rango  $\pm 2$ , como lo menciona (Pérez & Medrano, 2010), por lo que se procede al análisis de correlación  $r$  de Pearson (Ver tabla 3).

Las correlaciones de las variables del estudio muestran que existe relación significativa, positiva, de magnitud moderada entre gratitud y sentido positivo ( $r = ,410$ ), siendo esta la única relación de esa magnitud, pues la gratitud y la satisfacción con la vida ( $r = ,626$ ), la gratitud y la realización personal ( $r = ,551$ ), la gratitud y la alegría de vivir ( $r = ,648$ ) y la gratitud junto con la felicidad ( $r = ,614$ ), presentan una correlación de significativa, positiva y de magnitud alta.

Estos resultados nos llevan a decir que a mayor nivel de felicidad docente la gratitud incrementará y viceversa. (Ver tabla 3)

Tabla 2

*Asimetría, curtosis y correlación  $r$  de Pearson de felicidad, sus dimensiones y la autoeficacia*

Variables	$g^1$	$g^2$	1	2	3	4	5
Gratitud	-,874	1,199	1				
Sentido positivo	-,671	-,527	,410**	1			
Satisfacción con la vida	-,766	,143	,626**	,562**	1		
Realización personal	-,347	-,035	,551**	,507**	,842**	1	
Alegría de vivir	-1,065	,738	,648**	,657**	,779**	,731**	1

Nota:  $g1$  = Asimetría;  $g2$  = Curtosis; \*\* $p < 0.01$

## DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio revelan una relación significativa entre la gratitud y diversas dimensiones del bienestar emocional en docentes de educación básica regular en los distritos de Santa Anita y Carabayllo.

El análisis de los datos muestra una correlación positiva entre la gratitud y el sentido positivo de la vida. Este hallazgo se alinea con la idea de que la gratitud puede actuar como un factor de resiliencia, permitiendo a los docentes abordar desafíos con una perspectiva más optimista (Alarcón & Caycho Rodríguez, 2015).

Además, se observa una correlación positiva entre la gratitud y la satisfacción con la vida, respaldando la noción de que la gratitud puede contribuir a una mayor calidad de vida y bienestar general, lo que es especialmente relevante en el ámbito educativo, donde la satisfacción de los docentes puede influir en el entorno de aprendizaje.

Asimismo, se encuentra una relación significativa entre la gratitud y la realización personal, sugiriendo que los docentes que practican la gratitud pueden experimentar un mayor sentido de logro y satisfacción en su trabajo.

La gratitud también se correlaciona positivamente con la alegría de vivir, lo cual es relevante ya que el bienestar y la alegría de los docentes pueden tener un impacto directo en el ambiente del aula y, en consecuencia, en el aprendizaje de los estudiantes.

Estos hallazgos indican que existe una relación bidireccional entre la gratitud y la felicidad en los docentes. A mayor nivel de felicidad docente, la gratitud tiende a aumentar, y viceversa.

Estos resultados tienen implicaciones significativas para el desarrollo de intervenciones psicoeducativas destinadas a mejorar la calidad de vida de los docentes.

Dada la influencia integral de la gratitud en el bienestar emocional, se recomienda incluir programas de entrenamiento en gratitud como parte de la formación y el desarrollo profesional continuo de los docentes.

Adicionalmente, se sugiere que investigaciones futuras podrían beneficiarse de la creación de instrumentos de medición específicos para evaluar el bienestar laboral en docentes de distintos niveles educativos, considerando aspectos tanto hedónicos como eudaimónicos. Estas escalas podrían emplearse para analizar cómo el bienestar laboral de los docentes afecta diversas variables administrativas y educativas, como el rendimiento docente, la motivación de los estudiantes y las interacciones con los colegas. Para comprender mejor los elementos que contribuyen al bienestar en el entorno laboral, se podría considerar la aplicación del modelo de demandas y recursos propuesto por Bakker y Demerouti en 2017.

Los resultados de este estudio demuestran una relación significativa entre la gratitud y diversas dimensiones del bienestar emocional en docentes de educación básica regular de los distritos de Santa Anita y Carabayllo.

## REFERENCIAS

- Al-Bataineh, O. T., Mahasneh, A. M., & Al-Zoubi, Z. (2021). The correlation between level of school happiness and teacher autonomy in Jordan. *International Journal of Instruction*, 14(2), 1021–1036. <https://doi.org/10.29333/iji.2021.14258a>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99–106. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1/v40n1a10.pdf>
- Alarcón, R., & Caycho, T. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. *Psychologia*, 9(1), 59–69. <https://doi.org/10.21500/19002386.993>
- Altuntaş, S., & Genç, H. (2020). Resilience as predictor of happiness: Investigation of teacher sample. *Hacettepe Eğitim Dergisi*, 35(4), 1–15. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2018046021>
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2002). Validation of the Maslach burnout inventory-general survey: An internet study. *Anxiety, Stress & Coping*, 15(3), 245-

260.

Benevene, P., De Stasio, S., Fiorilli, C., Buonomo, I., Ragni, B., Briegas, J. J. M., & Barni, D. (2019). Effect of teachers' happiness on teachers' health. The mediating role of happiness at work. *Frontiers in Psychology*, 10(OCT), 1–10.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02449>

Berber, L. C., Kuusisto, E., & Tirri, K. (2019). Teachers' perceptions of gratitude in classroom interactions: A case study from Finland. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 18(5), 73–88.  
<https://doi.org/10.26803/ijlter.18.5.6>

Castillo, A., & Chomba, M. de los Á. (2019). "Propiedades psicométricas de la escala de felicidad de Lima en docentes de las instituciones educativas estatales de Nuevo Chimbote – 2019" [Univesidad César Vallejo].  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/11310>

Caycho, T., & Castañeda, M. (2015). Felicidad y optimismo en adolescentes y jóvenes peruanos y paraguayos: Un estudio predictivo. *Salud & Sociedad*, 3(6), 250–263.  
<https://doi.org/10.22199/S07187475.2015.0003.00005>

Chan, D. W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139–153.  
<https://doi.org/10.1080/01443410903493934>

- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2012.12.005>
- Crețu, D. (2017). Hopes and fears of teacher candidates concerning the teaching profession. *MATEC Web of Conferences*, 121, 1–8. <https://doi.org/10.1051/mateconf/201712112002>
- Cuenca, R. (2020). La evaluación docente en el Perú (Documento de Trabajo, N.º 271). [https://repositorio.iep.org.pe/bitstream/handle/IEP/1176/Cuenca-Ricardo\\_Evaluacion-docente-Peru.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.iep.org.pe/bitstream/handle/IEP/1176/Cuenca-Ricardo_Evaluacion-docente-Peru.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- De Stasio, S., Fiorilli, C., Benevene, P., Boldrini, F., Ragni, B., Pepe, A., & Briegas, J. J. M. (2019). Subjective happiness and compassion are enough to increase teachers' work engagement? *Frontiers in Psychology*, 10(OCT), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02268>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>

Erazo, P. A., & Riaño-Casallas, M. I. (2021). Felicidad en el trabajo en docentes oficiales de básica y media. *Revista Boletín Redipe*, 10(1), 349–371. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i1.1187>

Frankl, V. (1991). *El hombre en busca del sentido*. Editorial Herder S.A. <https://doi.org/10.2307/j.ctvt9jzq7.5>

García-Alvarez, D., & Soler, M. (2021). Docentes agradecidos y con bienestar: efecto de una intervención. *Informes Psicológicos*, 21(1), 201–215. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a13>

Garg, N. (2020). Exploring role of gratitude in developing teacher leadership in Indian universities. *International Journal of Educational Management*, 34(5), 881–901. <https://doi.org/10.1108/IJEM-07-2019-0253>

Garg, N., Jain, A., & Punia, B. K. (2021). Gratitude, social intelligence, and leadership among university teachers: mediation and moderation analysis. *International Journal of Organizational Analysis*, 29(2), 368–388. <https://doi.org/10.1108/IJOA-01-2020-2016>

Hernández, J., Espinoza, F., Rodríguez, J., Chacón, J., Toloza, C., Arenas, M., Carrillo, S., & Bermúdez, V. (2018). Sobre el uso adecuado del coeficiente de correlación de Pearson: definición, propiedades y suposiciones. *Archivos Venezolanos de*

Farmacología y Terapéutica, 37(5), 586–601.

<https://www.redalyc.org/journal/559/55963207025/55963207025.pdf>

Howells, K. (2014). An exploration of the role of gratitude in enhancing teacher-student relationships. *Teaching and Teacher Education*, 42, 58–67.

<https://doi.org/10.1016/j.tate.2014.04.004>

Howells, K., & Cumming, J. (2012). Exploring the role of gratitude in the professional experience of pre-service teachers. *Teaching Education*, 23(1), 71–88.

<https://doi.org/10.1080/10476210.2011.638370>

Hwang, Y. K., & Lee, C. S. (2021). The effect of job stress and psychological burnout on childcare teachers' turnover intention: A moderated mediation model of gratitude.

*Perspektiv Nauki i Obrazovanja*, 49(1), 390–403.

<https://doi.org/10.32744/PSE.2021.1.26>

İhtiyaroğlu, N. (2018). Analyzing the relationship between happiness, teachers' level of

satisfaction with life and classroom management profiles. *Universal Journal of*

*Educational Research*, 6(10), 2227–2237.

<https://doi.org/10.13189/ujer.2018.061021>

Langer, Á., Ulloa, V., Aguilar-Parra, J., Araya-Véliz, C., & Brito, G. (2016). Validation of a Spanish translation of the Gratitude Questionnaire (GQ-6) with a Chilean sample of

adults and high schoolers. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.1186/s12955-016-0450-6>

Langer, E. (2020). Agotamientos y esperanzas en el hacer docencia en contextos de pobreza urbana y sociedades del rendimiento. *Revista de Educación*, 23–40.  
<https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/141274>

Lee, K.-C., Chang, I.-H., Wang, I.-L., & Chen, R.-S. (2022). Effects of knowledge sharing on sustainable happiness of preschool teachers: The mediating roles of self-efficacy and helping behavior. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02725-8>

Leon, S., Hidalgo, E., & Mendoza, M. (2017). Gratitud 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.v10i1.881>

Mahipalan, M., & Sheena. (2019). Workplace spirituality and subjective happiness among high school teachers: Gratitude as a moderator. *The End-to-End Journal*, 15(2), 107–114. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.07.002>

Malandrino, A., & Sager, F. (2021). Can Teachers' Discretion Enhance the Role of Professionalism in Times of Crisis? A Comparative Policy Analysis of Distance

Teaching in Italy and Switzerland during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Comparative Policy Analysis: Research and Practice*, 00(00), 1–11.  
<https://doi.org/10.1080/13876988.2020.1844544>

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>

Mérida-López, S., Quintana-Orts, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). Teachers' Subjective Happiness: Testing the Importance of Emotional Intelligence Facets Beyond Perceived Stress. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 15(February), 317–326. <https://doi.org/10.2147/prbm.s350191>

MINEDU. (2018). Marco de Buen Desempeño Docente. <http://www.minedu.gob.pe/pdf/ed/marco-de-buen-desempeno-docente.pdf>

Moskowitz, S., & Dewaele, J. M. (2021). Is teacher happiness contagious? A study of the link between perceptions of language teacher happiness and student attitudes. *Innovation in Language Learning and Teaching*, 15(2), 117–130.  
<https://doi.org/10.1080/17501229.2019.1707205>

Orrego, V. (2018). ¿Son felices los profesores? Radiografía de la felicidad docente en Chile. *Elige Educar*, 13. <https://eligeeducar.cl/wp-content/uploads/2018/06/Estudio-de->

[felicidad.pdf](#)

Pavot, W., Diener, E., Colvin, R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale; evidence for the Cross-Method convergence of Well-Being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149–161.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701\\_17](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17)

Pérez, E. R., & Medrano, L. (2010). Análisis factorial exploratorio : Bases conceptuales y metodológicas. *Revista Argentina de Ciencias Del Comportamiento*, 2(1), 58–66.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3161108>

Poormahmood, A., Moayedi, F., & Haji Alizadeh, K. (2017). Relationships between psychological well-being, happiness and perceived occupational stress among primary school teachers. *Archives of Hellenic Medicine*, 34(4), 504–510.

Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2(3), 247–270. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.247>

Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Ediciones B, S.A.  
eva.fcs.edu.uy/...php/.../Oblig37Seligman  
Martin2002LaAuténticaFelicidad.pdf%0Ahttp://journals.copmadrid.org/psed/articulo.  
php?id=393c55aea738548df743a186d15f3bef

Seo, D. H., & Lee, C. S. (2021). The Influence of Organizational Incivility and Job Stress on Childcare Teachers' Turnover Intention: Moderated Mediation Effect of Gratitude. *Perspektivy Nauki i Obrazovania - Perspectives of Science and Education*, 51(3), 417–429. <https://doi.org/10.32744/pse.2021.2.29>

Ting, S. C., & Yeh, L. Y. (2014). Teacher loyalty of elementary schools in Taiwan: The contribution of gratitude and relationship quality. *School Leadership and Management*, 34(1), 85–101. <https://doi.org/10.1080/13632434.2013.813453>

UNESCO. (2020). COVID-19 y educación superior : De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos , respuestas políticas y recomendaciones. Instituto Internacional Para La Educación Superior En America Latina y El Caribe, 44. <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-060420-ES-2.pdf>

Yamamoto, J., & Feijoo, A. R. (2007). Componentes émicos del bienestar. Hacia un modelo alternativo de desarrollo. *Revista de Psicología*, 25(2), 197–231. <https://doi.org/10.18800/psico.200702.004>

## Figuras y tablas

### Anexo A

#### Instrumentos de recolección de datos

##### Escala de gratitud QG – 6

Instrucciones: En esta escala te vamos a presentar unas frases que te permitirán pensar acerca de tu forma de ser. Deseamos que contestes a cada una de las siguientes preguntas con una X en la casilla que mejor represente la frecuencia con que actúas, de acuerdo con la siguiente escala.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Nº	Ítems	1	2	3	4	5	6	7
1	Tengo muchas cosas en mi vida por las cuales estar agradecido/a.							
2	Si tuviera que hacer una lista de todo lo que me hace sentir agradecido/a, sería una lista larga.							
3	Cuando observo el mundo, no veo mucho por lo que estar agradecido/a.							
4	Estoy agradecido/a de una amplia variedad de personas.							
5	A medida que me hago mayor, me encuentro más capaz de apreciar las personas, los eventos y las situaciones que han sido partes de mi vida.							
6	Puede pasar una gran cantidad de tiempo antes de que me sienta agradecido/a por algo o alguien.							

### Escala de felicidad

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

Totalmente en desacuerdo.	Desacuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

N°	Ítems	1	2	3	4	5
1	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal					
2	Siento que mi vida está vacía					
3	Las condiciones de mi vida son excelentes					
4	Estoy satisfecho con mi vida					
5	La vida ha sido buena conmigo					
6	Me siento satisfecho con lo que soy					
7	Pienso que nunca seré feliz.					
8	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes					
9	Si volviese a nacer no cambiaría casi nada en mi vida.					
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.					
11	La mayoría del tiempo me siento feliz.					
12	Es maravilloso vivir.					
13	Por lo general me siento bien.					
14	Me siento inútil.					
15	Soy una persona optimista					
16	He experimentado la alegría de vivir.					
17	La vida ha sido injusta conmigo.					
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad					

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

## Anexo B

### Matriz de operacionalización de gratitud

Variable	Dimensión	Ítems	Instrumento	Categoría de respuestas
Gratitud	Unidimensional	1,2,3,3,4,5,6	Escala QG – 6	1 Totalmente en desacuerdo
			Autor de origen: (McCullough et al., 2002)	2 Muy en desacuerdo 3 Desacuerdo
			Autor de adaptación: (Á. Langer et al., 2016)	4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo 5 Acuerdo 6 Muy de acuerdo 7 Totalmente de acuerdo

### Matriz de operacionalización de la felicidad y sus dimensiones

Variable	Dimensión	Ítems	Instrumento	Categoría de respuestas
Felicidad	Sentido positivo de la vida	02, 07, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 26	Escala de felicidad	
	Satisfacción con la vida	4, 3, 5, 1, 6, 10	Autor de origen: (Alarcón, 2006); Autor de adaptación: (Castillo Chomba, 2019)	de 5 Totalmente de acuerdo 4 Acuerdo 3 Ni acuerdo ni desacuerdo 2 Desacuerdo & 1 Totalmente en desacuerdo.
	Realización personal	24, 21, 27, 25, ,9, 8		
	Alegría por vivir	12, 15, 16, 13		

## Anexo C

Administración del Proyecto

### Cronograma de Actividades

**Tabla 1**

Cronograma de Actividades

Descripción de Actividades		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Proyecto	Búsqueda de información	x	x										
	Diseño de estudio		x	x									
	Aprobación			x									
Ejecución	Recolección de datos			x	x								
	Procesamiento y análisis de datos				x								
Redacción	Redacción de borradores del artículo					x							
	Dictaminación del artículo					x							
	Sumisión del artículo					x							
Cierre	Sustentación					x							
	Entrega del documento final al repositorio						x						

## Presupuesto Proyectado

**Tabla 2**

### Presupuesto Proyectado

Tipo de recursos	Cantidad	Precio por unidad	Precio total
Materiales de oficina (copias materiales de escritorio, etc.)	1	1	S/ 200
Pasajes	10	S/ 20	S/ 200
Proceso de sustentación	1	S/ 2500	S/ 2500
Revisión Lingüística	1	S/ 300.00	S/ 300.00
Revisión Estadística	1	S/ 500.00	S/ 500.00
Total			S/3 700