

Recuperando la gaudibilidad: análisis de la estructura de la Escala de Gaudibilidad

Recovering gaudiebility: an analysis of the Gaudiebility Scale's structure

*Elena del Barrio-Álvarez¹, Marta Herrero-Lázaro²
y Bernardo Moreno-Jiménez¹*

Universidad Autónoma de Madrid¹
Universidad de Deusto²

Autor para correspondencia: Elena del Barrio-Álvarez, elenadelbarrioalvarez@gmail.com.

RESUMEN

La capacidad para gestionar y mantener la experiencia hedónica de disfrute ha sido denominada gaudibilidad por Padrós (2002). Para su evaluación, su autor elaboró la Escala de Gaudibilidad, que ha sido empleada en diversas poblaciones clínicas y aportado resultados interesantes acerca del funcionamiento de las estrategias de mantenimiento y elongación del disfrute; sin embargo, él propio autor recomendó una revisión de este instrumento por las limitaciones psicométricas de que adolecía. Así, el presente estudio da cuenta de un análisis factorial exploratorio y confirmatorio del instrumento en una muestra de 476 estudiantes de psicología. Se comprueba su validez convergente y divergente y se analiza su funcionamiento como mediador del efecto del estrés percibido sobre la satisfacción con la vida. Los resultados sugieren que de este modo la escala pasaría de tener un solo factor a ser una escala de veinte reactivos con cuatro factores relacionados y catorce ítems.

Palabras clave: Gaudibilidad; Escala de gaudibilidad; Propiedades psicométricas.

ABSTRACT

The ability to manage and maintain the hedonic experience of joy, named Gaudiebility by Padrós (2000), led to the development of a scale to assess this construct. The scale application to clinic populations offers interesting outputs about the functioning of strategies that maintain and prolong the experience of joy. Nevertheless, the scale's author pointed out the need for further analysis of the internal structure of the instrument due to several limitations. The present study conducted exploratory and confirmatory factor analyses with 476 participating psychology students. It also tested divergent and convergent reliability and analyzed the sensibility to detect the role of gaudiebility as a mediator of perceived stress in life satisfaction. The scale evolved from having one factor and 20 items to one with four factors of second order with 14 items.

Keywords: Gaudiebility; Gaudiebility scale; Psychometric properties.

¹ Departamento de Psicología Biológica y de la Salud, C. Iván Pavlov, 6, 28049 Madrid, España, tel. 91497 5185; correos electrónicos: elenadelbarrioalvarez@gmail.com, ORCID: 0000-0003-1686-9539; bernardo.moreno@uam.es, ORCID: 0000-0001-5360-0518.

² Departamento de Psicología de la Escuela de Ciencias, Av. de las Universidades 24, 48007 Bilbao, España, correo electrónico: marta.herrero-laz@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0128-2033.



Recibido: 22/08/2023

Aceptado: 29/01/2024

“Este precioso día puede ser tan maravilloso como yo lo decida, o tan mediocre como lo deje.”

Anónimo

A pesar del amplio desarrollo de conceptos relacionados con el bienestar y de la metodología de la que se dispone en la psicología positiva, existen todavía campos sin analizar en el abanico de las potencialidades. Como aparece en la frase introductoria, las fortalezas de la persona son decisivas en el proceso de lo que ocurre y deben, en consecuencia, ser evaluadas.

Tales fortalezas del enunciado no pueden equipararse con el optimismo, pues, más que confiar en una resolución positiva de los acontecimientos (Carver *et al.*, 2010), en ese enunciado introductorio se confía en la propia capacidad transformadora. Tampoco el *enjoyment* permite englobar el concepto a analizar (Song y Han, 2009; Sweetser Kyburz, 2020) en virtud de que implica una actividad que rompe con la mediocridad, lo que en ese enunciado no sucede.

Pese a que hay implícito un afecto positivo en esa frase anónima, éste vamos allá (Joseph *et al.*, 2020) e implica una confianza en el disfrute futuro. Tampoco la experiencia que transmite la frase se debe confundir con la satisfacción con la vida (Schnettler *et al.*, 2021) puesto que contiene halos de *flow* que lo anclan más a la experiencia presente que a la pasada. No obstante estas semejanzas con el *flow*, su conexión con el futuro también lo diferencia del concepto de *flujo* (Csikszentmihalyi, 2020), centrado en el presente.

Ni siquiera el concepto de *savouring* (Bryant y Veroff, 2007) expresa correctamente el enunciado de la multimencionada frase anónima en razón de que está vinculado con los aspectos que agradan de una realidad que en sí misma aporta gozo (Bryant 1989), no de una realidad pasiva (que en esencia no implica gozo) y que la persona transforma en un gozo activo. La frase marca la diferencia de la interacción activa entre las capacidades

personales y un hecho neutro. Además, la relación antes mencionada entre los tiempos, pasado, presente y futuro, alejan el enunciado del *savouring*, más vinculado con el pasado. En este contexto, surge la pregunta de si realmente existe un término con el que nombrar esa capacidad intrínseca en apenas dos frases. La propuesta de Padrós (2002) fue denominarla *gaudibilidad*.

La gaudibilidad se refiere directamente a la capacidad para experimentar placer y disfrute, concretamente a los mecanismos moduladores que intervienen en su percepción y manejo. Tales moduladores incluyen tanto habilidades como creencias y estilos de vida que aumentan la capacidad de disfrute y las probabilidades que se tienen de disfrutar (Padrós, 2002). Lo que la hace diferente y genuina es que implica un modelo de recursos personales para experimentar, gestionar y disfrutar lo placentero. No consiste en proponer una disposición de la personalidad, sino en un constructo que insiste en los aspectos procesuales que vinculan los acontecimientos a su disfrute (Sánchez y Robles, 2017). Se sigue así la propuesta de Diener (1998), quien señaló la necesidad de disponer de modelos explicativos para el funcionamiento del bienestar hedónico. Otras investigaciones han enfatizado los aportes en la salud física y psicológica y su vinculación con el bienestar eudaimónico (Bryant, 1989; Tončić y Anić, 2015).

En tal contexto, Padrós (2002) planteó la gaudibilidad como un constructo capaz de aportar herramientas para el análisis de la agencialidad en la experiencia de placer. Consistiría así en la capacidad que tienen las personas para imaginarse y sentirse felices a lo largo del tiempo, lo que es diferente a que las personas experimenten un mismo nivel de afecto positivo según se atribuyan o no la causalidad de esas sensaciones y se consideren o no capaces de reproducirlas en otro contexto.

Aunque los estudios emprendidos con el constructo de gaudibilidad son todavía preliminares (Padrós y Fernández, 2008), algunos de ellos muestran su posible potencialidad explicativa. Así, por ejemplo, en pacientes con esquizofrenia y depresión se encuentran niveles menores de gaudibilidad que en la población general, lo que parece razonable por los elevados niveles de anhedonia y

los bajos niveles de motivación intrínseca y afecto positivo hallados en este tipo de población (Padrós y Martínez, 2009).

El concepto de gaudibilidad se ha analizado en estudiantes de España y México, en personas con daño en la médula espinal (Padrós y Martínez, 2009; Valdés *et al.*, 2023) y en consumidores de alcohol (Madueño y Padrós, 2022), así como para reducir conductas de evitación experiencial (Monstgomery, 2009). Otros desarrollos actuales vinculados con la validez del constructo son los dirigidos a encontrar la relación entre gaudibilidad y la susceptibilidad al refuerzo demorado e inmediato desarrollados en la Universidad Autónoma de México por Arias y Blázquez (2023), o los desarrollados en la Universidad de Guadalajara (México) por Delgado y Mireles (2023) para evaluar la relación entre la gaudibilidad y el rendimiento académico.

Los planteamientos teóricos y los resultados empíricos han ido a la par del desarrollo de la Escala de Gaudibilidad. En un primer momento consistía en un cuestionario con 23 ítems que se evaluaban en una escala Likert de 1 a 5 puntos en el que se incluían habilidades como la imaginación, las creencias y los estilos de vida relacionados con la capacidad de disfrute (Padrós y Fernández, 2002, 2008). Sin embargo, tras su empleo en muestras mexicanas, el autor y sus colaboradores (Padrós *et al.*, 2013) hallaron que, reducido a veinte ítems, dicho instrumento mostraba un mejor funcionamiento tras excluir los ítems inversos de la primera versión. Tal mejora supuso aumentar la calidad de un instrumento de alta fiabilidad test-retest (Padrós, 2002) para analizar un constructo clave en el análisis del funcionamiento del bienestar hedónico. Sin embargo, se indicó que era necesario un análisis más pormenorizado sobre la estructura de dicha herramienta debido a que su funcionamiento no era suficientemente potente (Padrós y Fernández, 2002, 2008). También Padrós *et al.* (2021) han desarrollado una escala de quince reactivos para evaluar la gaudibilidad en niños.

La necesidad de incluir en la investigación un instrumento que considere la capacidad de modular las experiencias gratificantes (Enríquez *et al.*, 2023) obliga a revisar sus propiedades psicométri-

cas para tratar de reducir sus posibles limitaciones metodológicas, como por ejemplo, la propuesta de una estructura unifactorial para evaluar un constructo multidimensional (Padrós *et al.*, 2012); de igual modo, los métodos empleados para comprobar la capacidad predictiva del instrumento podrían ser más robustos.

A pesar de que los datos con poblaciones clínicas muestran el potencial regulador de esta variable en la experiencia del bienestar subjetivo, conviene explorar cómo interactúa con variables hedónicas. Con base en la sólida trayectoria de los estudios que analizan los efectos del estrés percibido en la satisfacción con la vida, se incluirán dichas variables para analizar el valor modulador de la gaudibilidad; es decir, se ha relacionado la percepción de estrés con una disminución de la capacidad hedónica y de la gaudibilidad (Padrós, 2002), pese a lo cual se desconoce la dirección de esta última relación. Padrós (2002) plantea que es posible que tanto el estrés percibido reduzca la gaudibilidad, como que las personas con elevada gaudibilidad perciban un nivel menor de estrés.

De igual manera, la satisfacción con la vida correlaciona con las propias habilidades, creencias y conductas que modulan la experiencia hedónica (Diener *et al.*, 1985), y por lo tanto con la gaudibilidad. Debido a su implicación en un nivel cognitivo con el procesamiento del bienestar subjetivo, el estrés percibido devalúa el resultado de tal proceso valorativo.

En resumen, el objetivo de esta investigación fue contribuir a la mejora de la escala de gaudibilidad de Padrós (2002). Tal aportación se considera de especial interés por tres razones: 1) la aplicación práctica que supone mejorar la escala; 2) las aplicaciones teóricas que esta mejora conlleva, lo que aumenta el análisis de un constructo necesario en la psicología positiva, y 3) las implicaciones prácticas que supone analizar el poder de mediación entre el estrés percibido y la satisfacción con la vida.

En este último análisis se espera observar el rol mediador de la gaudibilidad entre los efectos del estrés percibido y la satisfacción con la vida; esto es, se considera que el estrés percibido disminuirá la satisfacción con la vida y la gaudibilidad.

De este modo, el estrés percibido produciría efectos tanto directos, como indirectos (a través de la gaudibilidad) sobre la satisfacción con la vida.

MÉTODO

Participantes

El acceso a la muestra se llevó a cabo en el Departamento de Psicología Biológica y de la Salud de la Universidad Autónoma de Madrid. De forma voluntaria, se contó con la colaboración de 476 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid (372 mujeres y 94 hombres), con una edad media de 20.45 (D.E.= 3.35) y un rango de edades de 19 a 49 años.

Instrumentos

Escala de Gaudibilidad (EG) (Padrós *et al.*, 2012). Esta es una escala mejorada a partir de la original. Consta de 20 ítems en los que se solicita indicar el grado de acuerdo con la afirmación, de 0 (“Nada de acuerdo”), a 4 (“Totalmente de acuerdo”). La puntuación final es extraída de la suma de todos los ítems. Los autores de dicho instrumento consideran que el mismo presenta un solo factor, y en su caso detectan una consistencia interna α de 0.84 a 0.86, y una confiabilidad test-retest a dos meses de $r = 0.741$.

Escala de Estrés Percibido (Cohen *et al.*, 1983). Es ésta una herramienta de autoinforme que estima el grado en el que las situaciones de la vida se valoran como estresantes por las personas. En esta investigación, se ha optado por la versión reducida de diez ítems propuesta por Remor y Carrobbles (2001), seleccionando los que saturaban por encima de 0.60 (2, 8, 9, 10 y 14), y teniendo en cuenta que los ítems 8 y 9 tienen valores inversos. En el presente estudio, la fiabilidad para esta escala fue de 0.82.

Escala de Satisfacción con la Vida (Diener *et al.*, 1985).

Consta de cinco ítems que evalúan juicios cognitivos generales acerca de la propia vida. Este ins-

trumento ha mostrado tener niveles adecuados de consistencia interna (de 0.82 a 0.88) y la existencia de un factor que agrupa los cinco ítems de la escala utilizando una muestra española e hispanohablante (Zúñiga *et al.*, 2022). En la presente investigación la escala alcanzó una consistencia interna de 0.82.

Procedimiento

Se efectuaron seis sesiones diferentes para cumplimentarla escala de forma grupal en seis grupos distintos. En todas las ocasiones hubo una persona para resolver dudas o inconvenientes. En el caso de que fuera requerida, dicha persona se encargaba de explicar el objetivo y las condiciones de la participación (anónima, voluntaria e individual).

Una vez obtenidos los datos se procedió de inmediato a su análisis. Los pasos seguidos en esta investigación se podrían resumir en cuatro: división de los datos en dos mitades aleatorias; análisis exploratorio; análisis confirmatorio, y análisis del funcionamiento del constructo planteado. En el primer paso, una mitad se emplea para el análisis exploratorio mediante un análisis paralelo previo, un método de máxima verosimilitud y rotación oblimin (se supone la relación de los factores), el análisis de la consistencia interna de cada factor y de la escala a través del coeficiente alfa de Cronbach. La otra mitad se usa para testar los modelos propuestos con el análisis factorial confirmatorio mediante el estimador de máxima verosimilitud.

La muestra total se usa para analizar la validez convergente del instrumento mediante el análisis de correlaciones entre los factores encontrados y la escala de satisfacción con la vida; analizar la validez divergente por medio del análisis de correlaciones entre los factores encontrados y la escala de estrés percibido, y testar el modelo de la gaudibilidad como mediador del efecto del estrés percibido sobre la satisfacción con la vida.

Para el análisis confirmatorio se utilizó el MPLUS 8.9, y para el resto de las etapas el IBMSPSS Statistics 28. El análisis de mediación se llevó a cabo con la macro Process para SPSS Statistics 28 (Hayes, 2018).

RESULTADOS

Análisis exploratorio

Tras la división de la muestra en dos mitades aleatorias, se procedió a realizar el análisis paralelo (Horn, 1965). La estructura sugerida fue de cuatro factores. Una vez extraídos dichos factores, se eliminaron los ítems que no saturaban en ningún factor, o lo hacían por debajo de 0.35. Tras repetir el análisis, los cuatro factores resultantes suponían 21.40, 13.02, 9.78 y 6.33% de la varianza, solución que explicaba 50.53% de la varianza. Todos los ítems seguían una distribución normal.

Se probó también la adecuación de los datos para proceder al análisis factorial mediante el análisis Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) y el test de esfericidad de Barlett. La prueba de KMO dió un valor por encima de 0.60 (0.76) y la de Barlett fue significativa (887.56, $p < 0.01$).

La escala de 14 ítems concuatro factores se estructura tal como aparece en la Tabla 1. Muestra un coeficiente alfa de Crombach de 0.759; el primer factor, de 0.748; el segundo, de 0.813; el tercero, de 0.616, y el cuarto factor, de 0.643. Todos los factores mostraron una consistencia interna adecuada (Osborne y Costello, 2009).

Tabla 1. Estructura propuesta de gaudibilidad tras el análisis exploratorio. Cuatro factores y catorce ítems.

Ítems	Factores			
	1	2	3	4
21. Organización de vida para el disfrute	.730			
14. Disfrute en el futuro	.680			
23. Gobierno de vida para disfrutar	.676			
16. Disfrute proyectando el futuro	.623			
13. Organización de ocio para el disfrute	.589			
3. Imaginativa		.869		
5. Con poco, imagino todo un mundo		.863		
4. Imagino con detalle		.821		
9. Disfrute en grupo			.845	
10. Pasarlo bien con gente			.826	
2. Cosas que me hacen gracia			.430	
12. Espera gratificante				.798
11. Disfrute contemplando				.760
20. Disfrute de lo aburrido				.688
Alfa de Cronbach				
Total: 0.759	0-.748	0-.813	0-.616	0-.643
Varianza explicada por factor	13.421	12.683	13.551	6.692

TOTAL: 46.347

Método de extracción: análisis de componentes principales. Método de rotación: Oblimin con normalización Kaiser.

Análisis descriptivo de la escala reducida propuesta

El funcionamiento de los ítems del factor 1 ($M = 2.51$, $D.E. = 0.621$), el factor 2 ($M = 2.82$, $D.E. = 0.827$),

el factor 3 ($M = 2.44$, $D.E. = 0.724$) y el factor 4 ($M = 2.77$, $D.E. = 0.674$) puede observarse en la Tabla 2.

Tabla 2. Correlaciones entre los ítems de cada factor.

						Ítem-factor
Factor 1	13	14	16	21	23	
13 Organización de ocio para disfrute	1	.295**	.231**	.298**	.346**	.655**
14 Disfrute en el futuro		1	.249**	.478**	.497**	.701**
16 Disfrute proyectando el futuro			1	.286**	.273**	.604**
21 Organización de vida para disfrute				1	.540**	.742**
23 Gobierno de vida para disfrutar					1	.756**
Factor 2	3	4	5			
3 Imaginativa	1	.577**	.628**			.862**
4 Imagino con detalle		1	.586**			.835**
5 Con poco imagino todo un mundo			1			.867**
Factor 3	2	8	9	10		
2 Cosas que me hacen gracia	1	.169**	.280**	.315**		.243**
8 Interés por interesarse		1	.269**	.228**		.277**
9 Disfrute en grupo			1	.549**		.210**
10 Pasar lo bien con gente				1		.178**
Factor 4	11	12	20			
11 Disfrute contemplando	1	.395**	.383**			.195**
12 Espera gratificante		1	.298**			.235**
20 Disfrute de lo aburrido			1			.250**

Análisis confirmatorio

Los datos obtenidos en el análisis exploratorio de la estructura interna de la escala se procedieron a testar con la segunda mitad de los datos, empleándose para ello los siguientes indicadores de bondad de ajuste: $S-B\chi^2 = \chi^2$ escalado de Satorra-Bentler (el valor no significativo indica un buen ajuste del modelo). Los valores de χ^2/gf iguales o inferiores a 3, los de CFI, TLI iguales o superiores a 0.90, de SRMR y el RMSEA, unos valores iguales o inferiores a 0.06 para indicar un muy buen ajuste. En estos últimos casos, cuanto menor sea el valor, mejor será el ajuste, pero se pueden considerar aceptables los valores alrededor de 0.08 (Hu y Bentler, 1999). Del mismo modo, los valores bajos de AIC indican un mejor ajuste del modelo cuando se comparan modelos. El AIC es un indica-

dor relativo: en ausencia de otros criterios sustantivos, el mejor modelo es el que posee un AIC más bajo (a menor valor, mejor ajuste).

Tal como aparece en la Tabla 3, el análisis confirmatorio con los catorce reactivos mantenidos, se ha efectuado atendiendo a tres modelos teóricos: uno primero como unifactorial de los catorce ítems, un segundo considerando cuatro factores independientes, y finalmente un tercero con cuatro factores relacionados. Ni el modelo unifactorial ni el modelo que considera a los factores como independientes mostraron buenos índices de ajuste, pese a que los resultados del modelo de cuatro factores independientes son mejores que el propuesto en la estructura unifactorial de veinte ítems. Sin embargo, el modelo que considera la gaudibilidad constituido por cuatro factores relacionados muestra un buen ajuste.

Tabla 3. Ajuste de los modelos propuestos.

Versión de la escala	SB χ^2	gf	χ^2/gf	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	AIC
Modelo 1: Unifactorial	735.746	170	3.19	0.448	0.383	0.105	0.122	11782.334
Modelo 2: Cuatro variables independientes	160.148	77	2.079	0.878	0.856	0.106	0.070	7637.555
Modelo 3: Cuatro variables relacionadas	120.799	73	1.65	0.930	0.913	0.068	0.054	7606.206

Nota: Índices corregidos (método robusto). $S-B\chi^2 = \chi^2$ Escalado de Satorra-Bentler; CFI = Comparative fit index; TLI = Tucker-Lewis coefficient (Bentler y Bonett, 1980); SRMR = Standardized root mean square residual; RMSEA = Root mean square error of approximation; AIC = Akaike.

Análisis de validez

Para atender la validación de la propuesta de una nueva configuración de la Escala de Gaudibilidad de catorce reactivos, se procedió primeramente a establecer su validación de constructo, convergente y divergente.

Validez de constructo

Para establecerla, se verificaron las correlaciones de la nueva propuesta con la inicial unifactorial de veinte ítems. La correlación entre la escala global de cuatro factores y la unifactorial original fue de 0.951. Los cuatro factores implementados correlacionaron todos ellos con la escala unifactorial por encima de 0.5, menos el factor 2, que correlacionó por encima de 0.4.

Validez convergente

Se procedió a correlacionar la escala global de gaudibilidad de catorce reactivos y cada uno de sus cuatro factores con la variable de satisfacción con

la vida. La correlación global de ambas variables fue significativa, con un valor de .450. Las correlaciones con los factores encontrados fueron significativas, menos en el caso del factor 2 (imaginación), que no fue significativa.

Validez divergente

La percepción de estrés se ha utilizado como variable divergente de la gaudibilidad. La correlación entre la escala global de gaudibilidad de catorce reactivos y la percepción de estrés resultó negativa, con un valor de $-.256^{**}$. Los cuatro factores correlacionan negativamente con el estrés percibido, menos el factor 2, cuya correlación fue positiva aunque no significativa (.027).

En la Tabla 4 se ponen en común las correlaciones de la escala de gaudibilidad de cuatro factores (con catorce ítems), la escala propuesta por el autor y sus colaboradores de veinte ítems, la escala de satisfacción con la vida y la de estrés percibido, así como los cuatro factores que componen la estructura propuesta.

Tabla 4. Análisis de convergencia y correlaciones de Pearson entre los factores propuestos de la escala.

	X	D.E.	Gaudi4 f	EP	SAT	Gaudi20	factor 1	factor 2	factor 3	factor 4
Gaudi4f	2.62	.443	1	$-.256^{**}$	$.450^{**}$	$.951^{**}$	$.752^{**}$	$.541^{**}$	$.641^{**}$	$.559^{**}$
EP	1.53	.738		1	$-.502^{**}$	$-.301^{**}$	$-.311^{**}$.027	$-.143^{**}$	$-.183^{**}$
SAT	2.74	.723			1	$.498^{**}$	$.509^{**}$.057	$.155^{**}$	$.362^{**}$
GAUDI20	2.53	.431				1	$.729^{**}$	$.461^{**}$	$.617^{**}$	$.568^{**}$
Factor 1	2.51	.621					1	$.131^{**}$	$.300^{**}$	$.288^{**}$
Factor 2	2.82	.827						1	$.180^{**}$.037
Factor 3	2.44	.724							1	$.208^{**}$
Factor 4	2.77	.674								1

Nota: Gaudi4f hace referencia a la estructura de cuatro factores propuesta en la presente investigación. SAT: Escala de Satisfacción con la vida. GAUDI20: Escala de Gaudibilidad propuesta por el autor. EP: Escala de Estrés percibido.

Análisis del papel mediador de la gaudibilidad

Para establecer los efectos directos e indirectos de la gaudibilidad se efectuó un análisis de su mediación sobre la percepción de estrés en la satisfacción con la vida. Se empleó esta herramienta para poder testar la significación de los efectos directos e indirectos y contrastar su potencia en todas las variables de manera individual (Preacher y Hayes, 2008). Para ello, se utilizó la macro PROCESS (Hayes, 2018), así como el Modelo 4 de SPSS para testar el modelo de mediación descrito en la Figura 1. Se

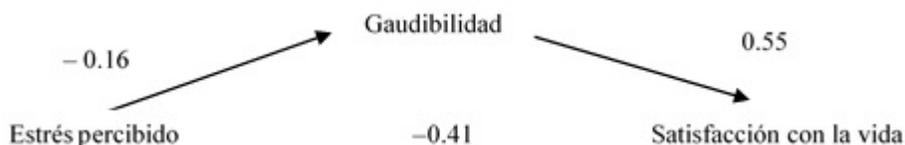
empleó asimismo la técnica de *bootstrapping* con 1000 añadidos muestrales con 95% de intervalo de confianza para los efectos indirectos. En este tipo de análisis, si el intervalo de confianza no contiene 0, se concluye que la mediación es significativa (Preacher y Hayes, 2008).

Los resultados de la mediación usando *bootstrapping* se pueden observar en la Figura I. El análisis de los efectos indirectos revela la significatividad de la mediación propuesta, en la que la gaudibilidad media el efecto del estrés percibido

sobre la satisfacción con la vida (efecto indirecto no estandarizado: -0.09 ; SE: 0.04 ; LLCI: -0.49 ;

ULCI: -0.32). La varianza explicada de este modelo sobre la satisfacción fue de 25%.

Figura 1. Modelo de mediación.



DISCUSIÓN

La metodología que se ha utilizado en este estudio para explorar la estructura de la escala de gaudibilidad fue diferente a la empleada por Padrós *et al.* (2002). Sellevó a cabo un análisis paralelo en vez de observar simplemente el porcentaje de varianza explicada a fin de obtener mayor seguridad en el número de factores extraídos (Longman *et al.*, 1989). También se decidió no emplear el método de extracción de componentes principales, y utilizar mejor el de máxima verosimilitud, que es más robusto (Osborne y Costello, 2009). Asimismo, teniendo en cuenta que desde una perspectiva teórica tiene sentido asumir que las variables no son ortogonales, se utilizó un método de rotación oblimin en vez de varimax (Osborne y Costello, 2009).

Una vez variado el método de extracción de factores, es posible observar que se obtiene una estructura con mayor capacidad predictiva, tal como indican los índices de ajuste empleados. El ajuste del modelo se muestra también más robusto tras la depuración de los ítems que no funcionaban adecuadamente en la escala. La varianza explicada pasó de 25% (Padrós, 2002) a 50.53%. Los índices de ajuste, de ser débiles, pasaron a ser muy aceptables (Hu y Bentler, 1999).

Los cuatro factores obtenidos en el análisis factorial suponen cuatro aspectos de la gaudibilidad. El factor 1 podría denominarse “disfrute futuro” en tanto que evalúa el disfrute proyectado a futuro con ítems como “Creo que podré disfrutar mucho en el futuro”. El factor 2 (“Con pocos datos soy capaz de imaginar todo un mundo”) hace alusión a la imaginación, por lo que se propone la denominación “Disfrute imaginado”. El factor 3, con ítems como “Creo que con la mayoría de la gen-

te te lo puedes pasar bien” se ha etiquetado como “disfrute grupal”. El factor 4, con ítems como “Soy capaz de pasarlo muy bien contemplando un paisaje o a la gente” se ha categorizado como “disfrute contemplativo”. La gaudibilidad se presenta así como una variable multifactorial.

Conjuntamente, los cuatro factores constituyen una propuesta más amplia del constructo de gaudibilidad. Tal como se propone aquí, tal constructo implica la posibilidad de gestionar en el presente el mantenimiento del disfrute futuro, para lo cual es necesaria la conexión con el presente y el futuro. De este modo, el disfrute tiene lugar en el aquí y el ahora, imaginativamente, en grupo o de una forma distanciada, la confianza en la capacidad de sentir es lo que permite anticipar su disfrute futuro (Quoidbach *et al.*, 2010). Es decir, no sólo es importante la vivencia placentera del presente, sino que supone un conjunto de capacidades mentales de tipo personal. Tal como Chadwick *et al.* (2021) han comprobado, el disfrute implica una diversidad de capacidades mentales que lo hacen diferente en cada momento. Ello hace de la gaudibilidad una variable también inevitablemente diferente entre los individuos.

En este proceso, la imaginación tiene un importante papel; en efecto, desempeña un papel esencial en el disfrute del futuro y del presente. Se puede gozar al pensar en lo que se disfrutará en el futuro de algo que aún no ha sucedido cuando se infiere que se logrará entonces (Quoidbach *et al.*, 2010). Por tanto, la imaginación y la percepción de control están implicadas en los factores 1 y 2 considerados en el instrumento: el disfrute del futuro y su imaginación.

No hay, pues, un único modo de percibir y disfrutar del presente, como ya han indicado otras investigaciones centradas en este ámbito (Padrós

et al., 2021). Tanto la capacidad de compartir las experiencias, como la capacidad para ser plenamente conscientes de nuestras vivencias, son estrategias útiles para experimentar una sensación placentera que incide en un aumento del bienestar (Quoidbach *et al.*, 2010). Esta estructura interna, multifactorial, es similar a la que muestra la escala de *savoring* de Bryant y Veroff, (2007), lo que resulta congruente en virtud de que ambos conceptos incluyen el manejo de estrategias, actitudes y atribuciones causales internas o externas que modulan el disfrute de los eventos positivos (Chadwick *et al.*, 2021).

Sin embargo, al igual que los conceptos de *savoring* y gaudibilidad se diferencian en la importancia que conceden al pasado, también divergen en determinados aspectos. Mientras que *savoring* considera los antecedentes como evocadores del disfrute, no lo hace así la gaudibilidad. Tal diferencia revela el tipo de muestra y la población para la que ha sido creado cada instrumento. Mientras que *savoring* es empleado con la población general (Bryant y Veroff, 2007), gaudibilidad sería un constructo operativizado para personas en las que incidir en el pasado no es lo más importante o conveniente.

Por otra parte, los referidos conceptos parecen converger en la capacidad de disfrute en el momento presente, las escalas del instrumento empleadas para su evaluación difieren estructuralmente. El Savoring Beliefs Inventory (SBI) considera el disfrute relacional y el contemplativo como un mismo factor, mientras que la Escala de Gaudibilidad (EG) los supone factores independientes. Complementariamente, la EG reconoce la imaginación como un factor integrante del disfrute, no así la SBI. En conclusión, ambos instrumentos medirían la capacidad de disfrute, aunque cada uno de ellos podría ser más adecuado en función de los objetivos buscados y de la población que es objeto de estudio. En caso de que se desee evaluar el disfrute del presente, se recomendaría la EG, toda vez que permite un análisis más preciso de sus componentes.

El análisis correlacional del conjunto de variables utilizadas ha permitido ir más allá de la EG en la comprensión de las funciones de la gaudibilidad. Aparece así que la gaudibilidad correla-

ciona significativamente con la satisfacción con la vida sin implicar un solapamiento, puesto que son conceptos que abordan el bienestar hedónico de un modo dispar. Mientras que la gaudibilidad expresa el acto agente de mantener y esperar gozo y disfrute (Padrós, 2002), la satisfacción con la vida expone una positiva valoración cognitiva de la misma (Diener *et al.*, 1985). El análisis de la validación divergente, la correlación negativa moderada encontrada entre gaudibilidad y estrés, muestra que la gaudibilidad puede asociarse al factor de activación y cambio que los procesos de estrés suponen al estrés percibido (Nelson y Simmons, 2003), lo que indica que el disfrute puede implicar igualmente ciertos aspectos relacionados con el cambio, la ocasión y el reto. Hanley *et al.* (2017) han mostrado la posible concurrencia del estrés y la agradabilidad de los acontecimientos.

Uno de los posibles aciertos de la EG que aquí se propone es la exposición multifactorial del constructo. No obstante, la coherencia estructural del instrumento, el Factor 2, formulado como un “disfrute imaginado” debería ser revisado con detenimiento, puesto que muestra una baja o nula correlación con los otros factores y con la escala original. Tampoco correlaciona con la satisfacción con la vida, ni con el estrés percibido, por lo que cabe cuestionar su función. Sin embargo, el factor de imaginación parece ser un componente intrínseco del constructo, tal como Padrós *et al.* (2014), los promotores del constructo, lo hacen al incluirlo como una variable interna del Gaudibility Protocol Treatment como un factor básico de gratificación y disfrute. Aun así, es recomendable un mayor análisis al respecto en lo que concierne a la EG y al mismo constructo.

El posterior análisis de mediación indica que es posible que la gaudibilidad sea una capacidad que modula la experiencia hedónica y que la escala es sensible a este proceso. La relación inversa entre el estrés percibido y la satisfacción con la vida ha sido ampliamente documentada (Rogowska *et al.*, 2021). En tal caso, el poder predictivo de este modelo se amplía al incluir la gaudibilidad en el proceso. Dichos resultados son congruentes con las líneas de investigación encaminadas a mostrar que ante un mismo hecho, incluso ante una misma percepción, la agencialidad modula sus efectos,

obteniendo así *outputs* diversos (Lazarus y Folkman (1984). En este caso, la gaudibilidad podría estar mostrando que la acción de buscar y procurar el gozo sería un factor de satisfacción con la vida, incluso ante la presencia y la acción del estrés, reflexión que parece confirmarse al constatar la fiabilidad y permanencia del proceso de gaudibilidad en el tiempo (Padrós, 2002).

Los análisis y resultados obtenidos muestran la necesidad de una mayor investigación de la Escala de Gaudibilidad, así como del constructo de gau-

dibilidad en tanto aportes de una línea de reflexión novedosa al área teórica, todavía incipiente, del bienestar hedónico. Las propuestas y resultados presentados sobre el citado instrumento parecen indicar la multifactorialidad de la escala más que una posible configuración unifactorial. Por otra parte, los resultados de la validación convergente y divergente muestran la complejidad de constructo de gaudibilidad y la conveniencia y necesidad de su análisis en los procesos del bienestar hedónico, un área insuficientemente desarrollada.

Citación: del Barrio-Álvarez, E., Herrero-Lázaro, M. y Moreno-Jiménez, B. (2025). Recuperando la gaudibilidad: análisis de la estructura de la Escala de Gaudibilidad. *Psicología y Salud*, 35(1), 15-25. <https://doi.org/10.25009/pys.v35i1.2946>

REFERENCIAS

- Arias M., V. y Blázquez F., P. (2023). Asociaciones entre gaudibilidad y susceptibilidad al refuerzo inmediato y demorado. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 12(31), 33-48.
- Bryant, F.B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of Personality*, 57, 773-797.
- Bryant, F.B. y Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. y Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Chadwick, E.D., Jose, P.E. y Bryant, F.B. (2021). Styles of everyday savoring differentially predict well-being in adolescents over one month. *Journal of Happiness Studies*, 22, 803-824.
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. Doi: 10.2307/2136404
- Csikszentmihalyi, M. (2020). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. UK: Hachette.
- Delgado G., G. y Mireles J., E.R. (2023). Salud mental y rendimiento académico en estudiantes de educación media superior en un entorno pospandémico. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año 10, Publicación 3. Doi: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i3.3589>
- Diener, E.D., Emmons, R.A., Larsen, R.J. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Sapyta, J.J. y Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37. Doi: 10.1207/s15327965pli0901_3
- Enriquez S., I.R., García P., J.J., Vega H., B. y Luján J., C.B. (2023). Medición del bienestar psicológico mediante la utilización de Cuestionarios de Autorreporte. Una revisión sistemática. *Psicología y Salud*, 33(1), 209-216.
- Hanley, A.W., Garland, E.L. y Tedeschi, R.G. (2017). Relating dispositional mindfulness, contemplative practice, and positive reappraisal with posttraumatic cognitive coping, stress, and growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(5), 526-536. Doi: 10.1037/tra0000208
- Hayes, A.F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). Paris: The Guilford Press.
- Horn, J.L. (1965). A rationale and test for the number of factors in factoranalysis. *Psychometrika*, 30, 179-185.
- Hu, L.T. y Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Joseph, D.L., Chan, M.Y., Heintzelman, S.J., Tay, L., Diener, E. y Scotney, V.S. (2020). The manipulation of affect: A meta-analysis of affect induction procedures. *Psychological Bulletin*, 146(4), 355.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

- Longman, R.S., Cota, A.A., Holden, R.R. y Fekken, G.C. (1989). A regression equation for the parallel analysis criterion in principal components analysis: Mean and 95th percentile eigenvalues. *Multivariate Behavioral Research*, 24, 59-69.
- Madueño V., S.A. y Blázquez F., P. (2022). Gaudibilidad (moduladores del disfrute) y consumo riesgoso y perjudicial de alcohol en adolescentes. *Revista Internacional de Investigación en Adicciones*, 8(2), 18-24.
- Nelson, D.L. y Simmons, B.L. (2003). Health psychology and work stress: A more positive approach. *Handbook of Occupational Health Psychology*, 2, 97-119.
- Osborne, J.W. y Costello, A.B. (2009). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Pan-Pacific Management Review*, 12(2), 131-146.
- Padrós B., F. (2002). *Disfrute y bienestar subjetivo. Un estudio psicométrico de la gaudibilidad*. Tesis doctoral. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de <http://ddd.uab.cat/record/38024>
- Padrós B., F. y Fernández C., J.A. (2008). Proposal to measure a modulator of the experience of enjoyment: The gaudiebility scale. *Internacional Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(3), 413-430.
- Padrós B., F., Herrera G., I. y Gudayol F., E. (2013). Propiedades psicométricas de la Escala de Gaudibilidad en una población mexicana. *Revista Evaluar*, 12(1), Doi: 10.35670/1667-4545.v12.n1
- Padrós B., F. y Martínez M., M.P. (2009). Terapia de gaudibilidad en pacientes con depresión: descripción y aplicación de un protocolo breve. En *Memorias del XXV Congreso Mundial de Prevención del Suicidio*. Montevideo: International Association for Suicide Prevention (IASP) (p. 112).
- Padrós B., F., Martínez M., M.P. y Graf G., A. (2014). Gaudiebility group therapy in depressed patients: a pilot study. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 59-69.
- Padrós B., F. y Martínez M., M.P., Guardia O., J. y Graff G., A. (2021). Propiedades psicométricas de la Escala de Gaudibilidad (Moduladores de Disfrute) para Niños y Adolescentes (EGNA). *Anales de Psicología*, 37(1), 69-76.
- Padrós B., F., Medina M., M.P., Rico C., M. y Gallemí M., L.C. (2013). Nivel de gaudibilidad en pacientes con lesión en la médula espinal. *Psicología y Salud*, 23(1), 97-102.
- Preacher, K.J. y Hayes, A.F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Quoidbach, J., Berry, E.V., Hansenne, M. y Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373.
- Remor, E. y Carrobles, J.A. (2001). Versión española de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7(2-3), 195-201.
- Rogowska, A.M., Kuśnierz, C. y Ochnik, D. (2021). Changes in stress, coping styles, and life satisfaction between the first and second waves of the COVID-19 pandemic: A longitudinal cross-lagged study in a sample of university students. *Journal of Clinical Medicine*, 10(17), 4025.
- Sánchez T., D. y Robles B., M.A. (2017). La gaudibilidad y el bienestar subjetivo en la salud: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*, 3(1), 11-23.
- Schnettler, B., Miranda Z., E., Sánchez, M., Orellana, L., Lobos, G., Adasme B., C., ... y Hueche, C. (2021). Cross-cultural measurement invariance in the Satisfaction with Life Scale in Chilean and Spanish university students. *Suma Psicológica*, 28(2), 128-135.
- Song, Y. y Han, J. (2009). Is enjoyment important? An empirical research on the impact of perceive enjoyment on adoption of new technology. *Information Management, Innovation Management and Industrial Engineering, 2009 International Conference on*, 4, 511-514). IEEE.
- Sweetser Kyburz, P. (2020). GameFlow 2020: 15 years of a model of player enjoyment. En *Proceedings of 32nd Australian Conference on Human-Computer-Interaction (OzCHI'20)*. ACM.
- Tončić, M. y Anić, P. (2015). Everyday activities: beneficial effects of eudaimonic and hedonic motivation on subjective well-being. *Current Psychology*, 34(4), 644-653.
- Valdés G., K.P., Sánchez L., L.M., Blázquez F., P., Delgadillo L., E.A. y Hermosillo T., A.E. (2023). Gaudibilidad y depresión en estudiantes universitarios de Coahuila. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 12(31), 120-137.
- Zúñiga J., O., Lara G., A.G., Pérez O., C. y Jiménez C., E.P. (2022). Satisfacción con la vida en universitarios del sur de México. *Know and Share Psychology*, 3(3), 103-118.