



**Universidad
Europea** MADRID

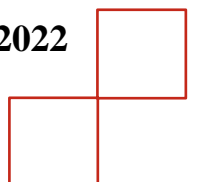
Influencia de la gratitud en el estrés y el bienestar a través de la autoestima

Máster de Psicología General Sanitaria

Autor
Andrés Herrero Lázaro

Tutora
Nerea Amezcua Valmala

28 de febrero de 2022



Campus Villaviciosa de Odón

Calle Tajo S/N, Villaviciosa de Odón
28670 Madrid

universidadeuropea.com

Campus Alcobendas

Avenida Fernando Alonso, 8
28108 Madrid

Índice

1. Introducción.....	6
1.1. Marco teórico	8
1.2 La gratitud para promocionar el bienestar y prevenir el estrés.....	9
1.3 La autoestima como mediador de los efectos de la gratitud	14
2. Materiales y Métodos	16
2.1. Participantes.....	16
2.3 Procedimiento	19
2.4 Análisis.....	20
3. Resultados.....	22
4. Discusión	25
5. Referencias bibliográficas.....	30
6. Anexos	38

Índice de Tablas

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de las variables de estudio (n=125)	22
Tabla 2. Correlaciones entre las variables objeto de estudio (n=125)	23

Índice de Figuras

Figura 1. Modelo hipotetizado	15
Figura 2. Coeficientes estandarizados de los modelos de mediación de la gratitud en el bienestar y el estrés a través de la autoestima.....	24

Resumen

La gratitud implica la apreciación positiva de las circunstancias vitales y se muestra como un factor promotor del bienestar psicológico y preventivo del estrés. Sin embargo, la investigación sobre la gratitud arroja efectos contradictorios sobre el efecto en el estrés y sigue siendo escasa en relación a qué explica sus efectos. Por esta razón, el presente estudio examina la relación entre la gratitud, el bienestar psicológico y el estrés, y si la autoestima actúa como mediador del efecto de la gratitud en ambos indicadores de ajuste psicológico. Para ello se realizó un estudio transversal de 125 participantes, todos residentes en España en edades comprendidas entre los 18 y 50 años. A estos participantes se les administró cuestionarios de gratitud, autoestima, bienestar subjetivo y estrés. Los resultados muestran una relación significativa y directa entre la gratitud y un aumento del bienestar, aunque no se observa un efecto directo en el estrés. Si bien, se observa que la autoestima actúa como variable mediadora entre la gratitud, el estrés y bienestar, relacionando mayores niveles de gratitud con mayor bienestar psicológico y menor estrés. En conclusión, la promoción de la gratitud puede ser una opción dentro del repertorio de estrategias terapéuticas para la consecución de unos niveles saludables de estrés y bienestar, gracias a su vinculación con mayores niveles de autoestima.

Palabras clave

Autoestima, bienestar, estrés, gratitud.

Abstract

Gratitude implies the positive appreciation of life circumstances and is shown as a factor that promotes psychological well-being and prevents stress. However, research on gratitude shows conflicting effects on its relationship with stress and remains scarce on what explains its effects. For this reason, this article examines the relationship between gratitude, psychological well-being and stress, and whether self-esteem acts as a mediator of the effect of gratitude on both indicators of psychological adjustment. To do so, a cross-sectional study of 125 participants was carried out in which all participants were residents in Spain and were in between 18 and 50 years-old. These participants were administered questionnaires on gratitude, self-esteem, subjective well-being, and stress. The results show a significant and direct relationship between gratitude and an increment in well-being, although a direct effect on stress is not observed. However, it is observed that self-esteem acts as mediator between gratitude, stress and well-being, relating higher levels of gratitude with greater psychological well-being and less stress. In conclusion, the promotion of gratitude can be an option within the repertoire of therapeutic strategies for achieving healthy levels of stress and well-being, thanks to its link with higher levels of self-esteem.

Keywords

Self-esteem, well-being, stress, gratitude.

1. Introducción

La pandemia ha generado muchos problemas a nivel económico y familiar, los cuales han hecho que las personas tengan que buscarse nuevas opciones para poder vivir, porque han visto aumentados sus problemas económicos, saturación de los recursos sanitarios, limitaciones y restricciones desde los distintos gobiernos, etc. (Wang et al., 2020). La pandemia ha generado situaciones nuevas a las que no estábamos acostumbrados y para las que no siempre las personas tienen recursos psicológicos para adaptarse. De hecho, existen diferentes estudios que señalan que la pandemia y todas las privaciones de libertad asociadas han conllevado importantes cambios en las rutinas diarias que han ido ligadas al aumento del estrés y otra sintomatología psicológica (e.g., Naira Ozamiz et al., 2020; Serafini et al., 2020; Wang et al., 2020).

De hecho, estas situaciones han puesto de relevancia la importancia del cuidado de la salud mental (Wang et al., 2020). Por ello, se vuelve necesario generar opciones que ayuden a las personas a gestionar el malestar psicológico de la pandemia para reducir su impacto en el bienestar psicológico y limitar la generación de estrés.

Entre los recursos que pueden ayudar a las personas a gestionar situaciones difíciles, está la gratitud, este constructo puede servir como vía, para promover y mantener la salud mental en este tipo de circunstancias gracias a la apreciación positiva de la vida (Wood et al., 2010; Disabato et al., 2016; Millstein et al., 2016; Sirois and Wood 2017; Kashdan et al., 2006). La gratitud consiste en la apreciación positiva de las cosas buenas de la vida, y también de los aprendizajes que se derivan de la experiencia de sufrimiento (Emmons, 2008). Otros autores de referencia como (Lazarus y Lazarus, 1994) lo definen la gratitud como un sentimiento de estima y una predisposición a sentir y decir regularmente la emoción de agradecimiento de ser el beneficiario de una acción desinteresada realizada por otra persona. Por otra parte, el psicólogo social (Fritz Heider, 1958), resalta la intencionalidad del sujeto que realiza la acción y que, aunque no es necesario un entorno interpersonal, si remarca como vital esa interacción para la conformación del sentido de gratitud, especificando que

la gratitud es interpersonal, y que usualmente uno no refiere el estar agradecido con uno mismo. Respecto a cómo ayudar a fomentar los niveles de gratitud, (Watkins et al., 2004), expone una serie de ejercicios, que abarcan desde escribir a un conocido refiriendo aspectos positivos en su relación, o dar las gracias a tu pareja, padres, hermanos o amigos, demostrar tu agradecimiento por algún aspecto por el que te sientas afortunado en tu vida o escribir diez cosas o aspectos, por las que crees que tu vida es positiva.

Los estudios arrojan que hay relación entre gratitud y aumento del bienestar y una reducción del estrés (Nezlek, 2019), si bien, esta relación ha sido cuestionada por algunos meta-análisis de intervenciones en gratitud, que refieren que algunos resultados son interpretados con demasiado optimismo, poco escepticismo y asimismo incluso que las consecuencias pueden ser debidas al efecto placebo (Davis et al., 2016). Por la misma línea, otros autores refieren, que también las intervenciones en gratitud son inefectivas (Tyler, 2016) o que el método de control de las investigaciones puede tener que ver en el resultado y no tanto en la relación entre las variables (Bono et al., 2014). Por ello, es importante continuar esta línea de investigación, para conocer si la gratitud es realmente un recurso psicológico que pueda ayudar a las personas a enfrentarse a situaciones difíciles.

Uno de los aspectos que se ha planteado para entender los efectos de la gratitud es profundizar en los mecanismos de acción, entendiendo qué explica los efectos beneficiosos de la misma. Entre estos factores, la autoestima, entendida como la valoración positiva y subjetiva de uno mismo (Rosenberg, 1965), se ha planteado como un posible factor que podría explicar que los procesos de apreciación de la vida mejorasen la salud mental (Lin, 2015a, 2015b). Sin embargo, la investigación sobre los mediadores de los efectos de la gratitud es escasa y algunas investigaciones no han obtenido una relación directa entre gratitud y autoestima (Tyler, 2016).

Por todo ello y dado el valor que puede tener la gratitud en la promoción del bienestar y la prevención del estrés, el presente estudio tiene como objetivo conocer los efectos de la gratitud en ambos indicadores de ajuste psicológico, que se refiere a estrategias de afrontamiento del individuo

que usa para mantener un correcto funcionamiento psicológico. Y de si la autoestima es un mediador en estos beneficios de la gratitud. Estos resultados pueden servir de base para conocer si la gratitud puede ser utilizada en todo tipo de ambientes para mejorar el bienestar y estrés de las personas y ofrecer una herramienta útil tanto de cara a profesionales de la salud, como para instituciones educativas, asociaciones, etc.

1.1. Marco teórico

El concepto de gratitud es entendido como una disposición a sentir y expresar agradecimiento de manera constante a través del tiempo y las situaciones (Emmons y Crumpler, 2000). La gratitud involucra un rasgo afectivo por el que la persona tiende a generar una apreciación positiva de las experiencias vitales (Watkins et al, 2003). Esta apreciación positiva o gratitud se mostraría ante todo tipo de situaciones afectivas, tanto aquellas agradables como las que involucran sufrimiento, y ante diversas fuentes de esas situaciones desde seres humanos como personas cercanas y desconocidas, hasta fuentes como la suerte o entidades divinas (Bernabé-Valero et al., 2014; Wood et al., 2010). Otras consideraciones sobre gratitud las expone (Carver et al., 2010), en las que propone que la gratitud es una disposición a hacia la vida, y que la diferenciaría respecto al punto de apreciar el mundo de manera positiva, si no que contendría factores como optimismo, que reflejaría pensamientos positivos sobre el futuro y la consecución de objetivos. La esperanza y confianza que se vincularían con el creer poder mantener, estos pensamientos positivos a lo largo del tiempo (Geraghty, Wood, y Hyland, 2010-b).

A partir de la consideración de estas situaciones y fuentes ante las que puede aparecer la gratitud, Bernabé-Valero y colaboradores (2014) plantean los siguientes aspectos involucrados en el concepto de la gratitud:

- Gratitud interpersonal: La gratitud interpersonal involucra el apreciar positivamente las cosas positivas que provienen de los demás. Esas cosas positivas pueden incluir tanto

contribuciones de gran relevancia vital como pequeñas aportaciones, y la valoración positiva de las propias relaciones.

- Gratitude ante el sufrimiento: La gratitud ante el sufrimiento hace referencia a la tendencia a buscar aspectos positivos incluso en situaciones complicadas, a poder ser agradecido incluso en esas situaciones y a valorar los propios esfuerzos y la propia fuerza para recomponerse ante las dificultades de la vida.

- Reconocimiento de los dones: El reconocimiento de dones dentro de la gratitud involucra el ser capaz de apreciar los aspectos positivos de la vida como un regalo o suerte procedente de una entidad no humana como el destino, la naturaleza, la suerte o Dios.

- Expresión de la gratitud: La expresión de gratitud incluye los comportamientos dirigidos a mostrar la apreciación de esos aspectos positivos de la vida o dones provistos por las fuentes no humanas. Incluyen desde rituales religiosos como los rezos, verbalizaciones ante los demás, esas entidades o uno mismo del valor que se le da a esas experiencias positivas, así como la propia actitud vital de tratar de disfrutar de la vida y ser feliz.

1.2 La gratitud para promocionar el bienestar y prevenir el estrés.

La gratitud puede tener efectos beneficiosos en el bienestar subjetivo de las personas (Bohlmeijer et al., 2021). El bienestar subjetivo engloba factores tanto cognitivos, que serían la satisfacción con la vida, el estar satisfecho con los objetivos vitales, relacionales, laborales, etc., y el componente afectivo, que se explicaría en relación a la presencia de sentimientos positivos a los que se denominarían felicidad, considerándolo como los sentimientos que generamos respecto a las situaciones que vivimos (Arita et al., 2005). Otros autores como (Diener, Suh y Oishi, 1998), refieren que el bienestar subjetivo está constituido por tres factores que están vinculados entre sí: el afecto positivo, ausencia de afecto negativo y satisfacción de la vida de manera global. El primer factor, se relaciona con una superioridad de pensamientos positivos respecto a los negativos al valorar una

situación, el segundo factor se refiere a la no valoración negativa de los hechos y el tercer factor se refiere a la estimación psicológica que realiza la persona de las experiencias particulares.

De la descripción de los atributos de la gratitud, se observa que es una disposición personal que nos afectara en la manera de visualizar, analizar y ejecutar cualquier situación, interacción, reflexión etc. Esta percepción positiva del contexto se ha evidenciado que ayuda tanto a acrecentar la satisfacción vital y la salud mental, como al mismo tiempo disminuir el afecto negativo y el funcionamiento negativo, incluso en personas con afecciones neuromusculares, hipertensos, pacientes con cáncer y personal de atención médica y adolescentes tempranos (Cheng, Tsui y Lam, 2015; Emmons y McCullough, 2003; Emmons y Stern, 2013; Froh, Sefick y Emmons, 2008; Otto, Szczeny, Soriano, Laurenceau y Siegel, 2016). En la literatura científica, multitud de estudios señalan de manera clara el efecto positivo de la gratitud en el bienestar, como recurso por el cual, se tiene una apreciación y visión positiva de la vida (Bohlmeijer et al., 2021). De hecho, los beneficios observados de la gratitud en el bienestar han conllevado el desarrollo de intervenciones para su promoción con resultados importantes para la promoción de la salud psicológica (Bono et al., 2004).

La gratitud también podría ser un recurso psicológico importante para la gestión adecuada de las situaciones de estrés (Nezlek et al., 2019). El inicio de los estudios de estrés se comenzó con el descubrimiento casual de (Hans Selye, 1936), médico y fisiólogo canadiense en la década de los 30, del efecto nocivo que la manipulación de las ratas de laboratorio tenía en los animales, generando úlceras e incluso muertes más tempranas en aquellos animales expuestos a mayor estrés. A partir de sus investigaciones, estableció dos cuestiones importantes sobre la respuesta de estrés. La primera, que el cuerpo tiene un abanico de respuestas para hacer frente al estrés, esto lo denominó, Síndrome General de Adaptación. Por otro lado, que el mantenimiento continuado de estrés puede provocar enfermedades. Esto lo explicó gracias a su sistema de tres fases de respuesta ante el estrés, en el que la primera fase sería de alarma, en la que el organismo detecta el estresor, una segunda en el que el cuerpo activa las funciones necesarias para combatir ese estresor y mantener la homeostasis y una

última de agotamiento, que se relacionaría con la presencia mantenida en el tiempo de un estresor que provocarían cambios negativos en la persona.

Desde estos primeros avances sobre el estrés, el concepto de estrés ha evolucionado a lo largo de la historia observándose importantes diferencias en la conceptualización del mismo, cada una de ella explicada bajo diferentes perspectivas y connotaciones. En un inicio, se explicaban los procesos de estrés reduciéndolos completamente a los mecanismos orgánicos que se ponían en funcionamiento para conseguir la homeostasis corporal después de la presencia y amenaza de un estresor (Chrousos y Gold., 1992). La deficiencia de esta definición es que no se tenía en cuenta los procesos cognitivos asociados. Este tipo de conceptualizaciones venían precedidas de trabajos realizados por sobre todo por médicos.

Con el paso de los años y las investigaciones se han ido incluyendo todo este tipo de términos mentales como factores y procesos psicológicos por los cuales, las personas procesan de manera individual y subjetiva las situaciones que se le presentan en la vida, pensamientos, emociones, etc. (Robinson, 2018). Otro autor, Orlandini (2012), lo define como un estímulo que sería la respuesta psicológica ante un estresor. Entendiendo estresor como estímulos que provocan una respuesta psicológica y/o biológica. Hay diferentes tipos de agentes estresores según la naturaleza de los mismos. Estos se pueden clasificar según el momento en el que actúan (remotos, cercanos futuros...), dependiendo la duración del agente estresor (breves, prolongados, crónicos...), en base a el número de apariciones del estresor (repetido o único), si se presenta un único o varios agentes estresores, etc.

Este beneficio de la gratitud en el estrés podría ser muy importante dado que la literatura refiere que todos, en algún momento de nuestras vidas, sufrimos situaciones en las que padecemos niveles altos de estrés, ya sea por situaciones laborales, económicas, familiares, relaciones sociales, etc. (Howell, 2019). El Instituto Americano del Estrés (2022) refiere que el 43% de los adultos sufre efectos negativos en su salud a causa del estrés y que el 80% de las visitas a atención primaria tiene relación con el estrés unido a otras complicaciones. El problema de estas situaciones estresantes, es

que en muchos casos el padecimiento de enfermedades es debido al mantenimiento en el tiempo de altos niveles de estrés.

Todo ello pone de relieve, la importancia de conocer los mecanismos para reducir los niveles de estrés. En base a las definiciones más recientes del mismo, sabemos que las personas responden al estrés subjetivamente, debido a su historia de aprendizaje, con diversas reacciones emocionales, mecanismos de defensa, cambian conductas y actitudes, las cuales no siempre son las más adecuadas y esto repercute en la salud mental y física de manera directa. Pero esto nos abre una puerta para introducir herramientas con las que poder hacer frente al estrés (Orlandini, 2012). Por esto, es crucial investigar si existe una relación entre la gratitud y el estrés, en la cual a mayores niveles de gratitud se observen menores niveles de estrés, para intentar obtener una opción más a la hora de abordar situaciones estresantes. Y es que, el porcentaje de enfermedades padecidas por el estrés ya han provocado más fallecimientos que las enfermedades por infecciones. Hay estudios que relacionan niveles altos de estrés con envejecimiento cerebral, de padecimiento de enfermedades corporales relacionadas con el sistema inmunitario y enfermedades mentales (Orlandini, 2012).

En línea sobre la posible relación entre gratitud y estrés hay menos investigación científica que sobre la relación de la gratitud con el bienestar, pero recoge de manera prometedora resultados positivos en la relación entre la gratitud y el estrés (Nezlek et al., 2019). Estos estudios hablan de esta vinculación, relacionando la gratitud, como un constructo que sirve como amortiguador de situaciones estresantes. Si bien, esta relación parece depender de los eventos ante los que se despliega. En este sentido, en la investigación de Nezlek et al. (2019) se observó que la importancia y efecto de la gratitud en el estrés dependía de si aparecía ante eventos positivos o negativos que se sucedían en el día. Concretamente, cuando había eventos positivos en el día la relación del estrés con la gratitud fue menor que cuando acontecían sucesos negativos, donde la relación entre el estrés y la gratitud era mayor (Nezlek et al., 2019). Del mismo modo se ha obtenido resultados, en los que sujetos sometidos

a situaciones experimentales de gratitud han disminuido sus niveles de estrés (Krause, 2006; Wood et al., 2010).

Todos estos resultados difieren de otros estudios que arrojan resultados contradictorios en relación a estos constructos, sobre todo en relación a la relación entre la gratitud y los indicadores de salud mental en intervenciones. En este sentido, el meta-análisis de Renshaw (2016) muestra unos tamaños del efecto moderados en la relación entre la gratitud con la satisfacción vital, el afecto positivo, la felicidad o la autopercepción positiva, y tamaños del efecto pequeños pero significativos con el bienestar parental, el afecto negativo, la depresión o el síndrome de estrés crónico en atletas. Sin embargo, el propio meta-análisis de Renshaw (2016) indica que no hay de las intervenciones basadas en gratitud en muchos indicadores de ajuste psicológico.

En la misma dirección otros autores como Froh et al. (2009), comentan que los estudios que han encontrado resultados positivos ignoran los tipos de comparación de grupos, sesgando los resultados exagerando los efectos de la gratitud debidos a los efectos de la negatividad o la discapacidad por parte de los participantes. Así, en otro meta análisis realizado por (Dickens, 2017), se observa que el efecto de la gratitud puede mejorar aspectos como la felicidad relacionados con el bienestar subjetivo, pero que los beneficios son limitados y exagerados en la literatura científica, no observándose en este caso relaciones con el estrés.

Cabe resaltar que los efectos nulos de dichos meta-análisis no refieren datos de las relaciones entre gratitud, bienestar y estrés en sí si no los efectos de las intervenciones. Al ser intervenciones en gratitud los efectos recogen multitud de prácticas de gratitud heterogéneas en las cuales un gran número de variables pueden estar intermediando. Lo que sí parece consistente es que tanto las intervenciones como los estudios correlacionales muestran relación entre la gratitud y el bienestar, mientras que la relación entre el estrés y la gratitud parece menos clara, siendo más probable en situaciones concretas y en estudios correlacionales (e. g., Dickens, 2017; Renshaw, 2016).

Debido a todos estos resultados contradictorios y la importancia de los resultados obtenidos en los cuales existen una relación positiva entre la gratitud, el bienestar y el estrés, se observa la necesidad de seguir investigando, para encontrar cuales son los mecanismos por los que, en algunas situaciones, el efecto de la gratitud se observa de manera directa con el bienestar, en otras ocasiones el efecto es indirecto y en otras no es significativo.

Todos estos resultados deben seguir reforzándose mediante nuevas líneas de investigación para ver cuáles o si existen variables, como por ejemplo la autoestima, que expliquen por qué la gratitud y los indicadores de ajuste psicológicos están relacionados.

1.3 La autoestima como mediador de los efectos de la gratitud

La teoría del afecto moral explica que las personas con mayor gratitud son capaces de sentir acciones benevolentes de otras personas como beneficiosas para uno mismo, y también se sienten más queridas y protegidas por los demás (McCullough et al., 2001). De este modo, las personas que puntúan más alto en gratitud se evaluarían a sí mismas de una manera más positiva (Fieldman, 2009).

La autoestima involucra precisamente la valoración positiva de uno mismo por la que la persona muestra satisfacción personal (Rosenberg, 1965). Se define como la capacidad de apreciar el propio valor e importancia y tener el carácter de ser responsable con uno mismo y con los demás. (California state department of education, 1990).

Por ello, diversos autores han señalado que la gratitud puede ser un elemento clave en la promoción de la autoestima (Wood et al., 2007). En esta línea, los resultados empíricos apoyan esta relación, ofreciendo resultados importantes que refieren la gratitud como generador de autoestima (Emmons, 1999; Lin, 2015a; Rash et al., 2011; Sin y Lyubomirsky, 2009; Wood et al., 2007).

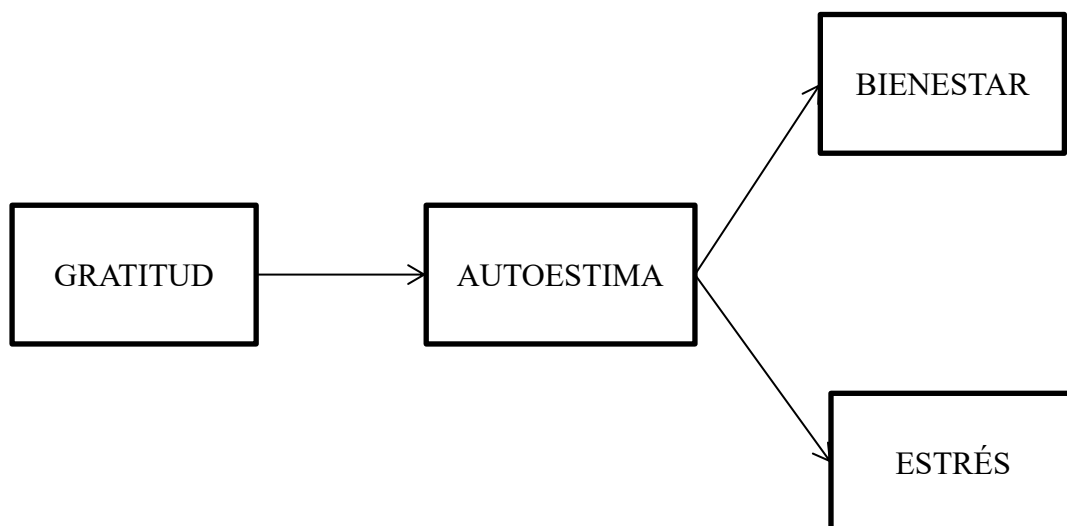
El estudio de Lin y Yeh (2011) incluye una muestra de 814 participantes universitarios, con una media de edad de 20 años. Esta investigación observó que mayores niveles de gratitud conllevaban un aumento en la autoestima y que esto podía deberse a los sentimientos subyacentes de

sentirse amado, cuidado y valorado. Asimismo, y en línea con la apreciación de las aportaciones y beneficios de los demás en la vida, esa percepción y valoración de verse beneficiario de la gratitud de los demás también lleva a fortalecer la autoestima (McCullough et al., 2001).

La relevancia del aumento en la autoestima por medio de la gratitud viene dada, porque la autoestima es un predictor de mayores niveles de bienestar y al contrario una baja autoestima puede ser generador de una mala salud e incluso de un aislamiento social (Stinson, Logel, Zanna et al., 2008). De hecho, esos mayores niveles de gratitud podrían suponer como resultado final un aumento del bienestar y reducción del estrés a través de ese aumento de la autoestima (Muñoz et al., 2021). En esta línea, diversos estudios relacionan todos estos factores y refieren que el aumento en gratitud y autoestima resulta en aumento del bienestar y reducción del estrés (Emmons, 1999; Kong, et al., 2015; Lin, 2015a; Rash et al., 2011).

Figura 1.

Modelo hipotetizado.



Nota. La figura muestra las relaciones expresadas del modelo hipotetizado. Efecto de la gratitud en el bienestar y el estrés mediado por la autoestima. Elaboración propia.

En resumen, con este estudio se pretende contrastar si mayores niveles de gratitud se relacionan con un aumento del bienestar y una reducción del estrés y si estas relaciones se dan a través de un aumento en la autoestima como variable mediadora, es decir, mayores niveles de gratitud irían relacionados a mayores niveles de autoestima y esto tendría como consecuencia indirecta un aumento en el bienestar y una reducción del estrés (ver Figura 1). En este modelo, la gratitud se plantea como variable independiente y estrés y bienestar como variables dependientes. La autoestima sería una variable mediadora, lo que implica considerarla una variable dependiente con respecto a la gratitud, y una variable independiente con respecto al bienestar y el estrés, de modo que se pueda analizar si la gratitud se relaciona indirectamente con el bienestar y el estrés a través de esta variable mediadora.

En base a ello, se plantean las siguientes hipótesis:

Hipótesis 1: Mayores niveles de gratitud se relacionarán con mayor bienestar psicológico.

Hipótesis 2: Mayores niveles de gratitud se relacionarán con menores niveles de estrés.

Hipótesis 3: La autoestima mediará la relación entre la gratitud y el bienestar.

Hipótesis 4: La autoestima mediará la relación entre la gratitud y el estrés.

2. Materiales y Métodos

2.1. Participantes

La muestra estuvo compuesta por 125 participantes residentes en España con una media de edad de 29.10 años (DT = 9.42). De ellos, un 60% fueron mujeres, un 36.8% hombres y un 3.2% se identificó con otro género. Con respecto a su situación laboral, la mayoría fueron trabajadores representando un 52.8% de la muestra. Un 29.6% fueron estudiantes, un 11.2% eran estudiantes y trabajadores al mismo tiempo, y un 6.4% dijo estar en paro en el momento del estudio.

Los criterios de inclusión en el estudio fue ser mayor de 18 años, residir en España y tener acceso a internet.

2.2 Instrumentos

Gratitud. En el caso de la gratitud la escala utilizada ha sido el cuestionario de gratitud G-20 (Anexo 2), que es un cuestionario reducido que ha resultado después del refinamiento mediante un análisis factorial exploratorio de otro cuestionario de 50 ítems (Valero et al., 2014). Específicamente, este instrumento mide a través de 20 ítems la gratitud interpersonal, que es la gratitud que una persona experimenta hacia las demás personas cuando se recibe un beneficio. Gratitud ante el sufrimiento, que refiere a la interpretación de situaciones de sufrimiento como positivas en algún aspecto. Reconocimiento de dones, sería el darse cuenta de los aspectos positivos de la existencia atribuyéndolos de manera transpersonal. Y por último expresión de gratitud, el cómo se expresa la gratitud. Las respuestas recogen el nivel de acuerdo con los ítems en una escala Likert de 7 puntos desde 1 (“No estoy de acuerdo”) a 7 (“Estoy totalmente de acuerdo”). Algún ejemplo de estos ítems sería: “Cuando personas que apenas conozco me ayudan y se muestran amables, me siento muy agradecido/a”, o “cuando alguien no espera nada de mí me ofrece un pequeño detalle, me siento muy agradecido/a”. Este cuestionario mide términos de fiabilidad medidos en consistencia interna alcanza unos valores de .83 alfa de Cronbach, es decir, los ítems utilizados en esta escala covarían entre sí en niveles adecuados. Referente a la validez medida bajo el coeficiente de Pearson obtiene una correlación significativa de $r = .52$ ($p < .001$). Esto significa que, a mayor puntuación de gratitud, mayores puntuaciones de las variables que contiene la escala (Valero et al., 2014).

Autoestima. Para medir la autoestima se ha usado la adaptación española del test de autoestima de Rosenberg (EAR; Martin-Albo et al., 2007) (Anexo 3). Esta escala incluye 10 ítems cuyos contenidos se centran en los sentimientos de respeto y aceptación de uno/a mismo/a. La mitad de los ítems están enunciados positivamente y la otra mitad negativamente. Este procedimiento se utiliza para evitar sesgos en las respuestas. El test se mide bajo una escala tipo Likert del 1 al 4, desde muy de acuerdo a totalmente en desacuerdo. La puntuación de los resultados va desde el mínimo, que serían 10 puntos al máximo que serían 40. Asimismo, en las puntuaciones se considera

que un rango normal se situaría entre los 25 y 35 puntos. Con una desviación de ($\pm 3,92$) en hombres y una desviación de ($\pm 4,55$) en mujeres. Respecto a la naturaleza de los ítems, un ejemplo de ítem positivo sería: “Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas”, y un ítem enunciado negativamente sería: “Tengo la sensación de que poseo algunas buenas cualidades”. Este cuestionario presenta una fiabilidad de alfa de Cronbach de .75 y adecuados indicadores de validez (Martín-Albo et al., 2007).

Estrés. El cuestionario para medir el estrés escogido fue el PSS o Escala de estrés percibido, que mide la percepción en que las personas evalúan situaciones en sus vidas como estresantes. Este cuestionario contiene 14 ítems, por ejemplo: “En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?”. Las respuestas a la escala se recogen una escala tipo Likert del 0 al 4, desde “Nunca” a “Muy a menudo”. Aunque hay una serie de ítems (i.e., 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13) que recogen el constructo de forma inversa. Los ítems evalúan el grado que la gente encuentra que la vida es impredecible, incontrolable o sobrecargada. Estos tres aspectos han sido los que se han confirmado como componentes centrales de la experiencia del estrés (e. g., Averill, 1973; Cohen, 1988; Glass y Singer, 1972; Lazarus et al., 1966; Seligman y Campbell, 1975). El aspecto positivo de este test es que en los ítems no se describen situaciones o eventos específicos que puedan sesgar la respuesta ya sea por el propio contenido o por experiencias pasadas. En lo que ha resultados se refiere, a mayor puntuación en el cuestionario, más estrés percibido. La fiabilidad de este cuestionario es de .82 y también muestra adecuados indicadores de validez (Remor, 2006).

Bienestar. El bienestar subjetivo ha sido medido con el cuestionario de bienestar recordado o escala PHI o Pemberton Happiness Index, que fue desarrollada por Hervás, y Vázquez (2013) (Anexo 4). Esta escala consta de 11 ítems relacionados con diferentes dominios de bienestar recordado: general, (ítems 1 y 2); eudaemónico, que se refiere al estar satisfecho con uno/a mismo/a (ítems 3 a 8; p. ej., “me siento muy satisfecho/a con mi vida”); hedónico, que está relacionado con la vivencia de situaciones placenteras (ítems 9 y 10; p. ej., “mi vida está llena de aprendizajes y

desafíos que me hacen crecer”) y bienestar social (ítem 11, “siento que vivo en una sociedad que me permite desarrollarme plenamente”). El cuestionario recoge estas afirmaciones a las que el sujeto debe responder en relación a su nivel de acuerdo o desacuerdo en un total del 0 (“nada de acuerdo”) al 10 (“totalmente de acuerdo”) en relación a los ítems de los distintos indicadores de bienestar. En lo referido a la fiabilidad interna medida por el alfa de Cronbach el resultado es de .88 y muestra adecuados indicadores de validez (Hervás y Vázquez., 2013).

2.3 Procedimiento

El diseño fue transversal y correlacional dirigido a investigar las relaciones entre las variables objeto de estudio recogidas en un único momento temporal.

Para llegar a una muestra más amplia y heterogénea, se recolectaron los datos a través de Internet, enviando un e-mail o a través de las redes sociales con un link el cual les redirigía a los cuestionarios, todos ellos en el mismo documento de Google Formularios, con una única opción de realizarse, para que no se obtuviesen datos repetidos o varias respuestas de un mismo sujeto.

El muestreo fue no probabilístico. Los participantes del estudio se contactaron en primer lugar de manera directa, enviando un breve resumen sobre el proyecto de investigación y a continuación el link que les redirigía a la página de Google Formulario en el cual estaban los cuatro cuestionarios a realizar. Posteriormente, estas personas reenviaron a conocidos, que a su vez contactaron a otros conocidos (método de “bola de nieve”). Toda la muestra recogida en los cuestionarios era una población mayor de edad y con acceso a internet.

Para disminuir el efecto de variables extrañas, se les señaló la importancia de realizarlos en un lugar tranquilo y a solas. El documento de Google Formularios, incluía en primer lugar información sobre el estudio y a continuación una pregunta sobre el consentimiento informado la cual se debía responder obligatoriamente para poder realizar todos los cuestionarios propuestos (anexo1). Los sujetos evaluados fueron informados de que su participación iba a ser de manera

anónima y voluntaria indicándose que podían abandonar la investigación en cualquier momento sin repercusión de ningún tipo. No se ofreció ningún incentivo por la participación.

2.4 Análisis

Todos los análisis de datos se llevaron a cabo con el programa SPSS 27.0. En primer lugar, como análisis preliminares, se analizaron los datos perdidos. Se observó que la pérdida de datos fue un máximo de un 0.8% por variable. El test Missing Completely at Random de Little no fue significativo ($\chi^2[382] = 355.86, p = .829$) indicando que la pérdida de datos fue completamente aleatoria y, por tanto, no era necesaria la imputación de datos (Field, 2009).

Para el procedimiento del análisis de los resultados, el primer paso fue realizar los análisis descriptivos correspondientes para mirar la media, desviación típica, mínimo, máximo y examinar la normalidad de las variables objeto de estudio (i.e., estrés, bienestar, gratitud y autoestima). Para examinar la normalidad, se atendió a los valores de asimetría y curtosis, asumiendo normalidad cuando los valores de asimetría estuvieron entre ± 2.1 y los de curtosis entre ± 7 (West et al., 1995).

El segundo paso fue testar las correlaciones bivariadas de Pearson para examinar las relaciones entre pares de variables. Se asumió que dos variables estuvieron relacionadas cuando la correlación fue significativa. Para interpretar las correlaciones, se tuvieron en cuenta los criterios de Cohen (1988) según los cuales una correlación a partir de .10 es una correlación pequeña, a partir de .30 es media y elevada a partir de .50.

El tercer paso fue testar si la autoestima mediaba en la relación entre la gratitud con el estrés y el bienestar. Para ello, se calcularon modelos de regresión lineal a través de la macro PROCESS v3.7 de Hayes (2017) dado que todas las variables dependientes del modelo fueron variables continuas. Se aplicó dos veces el modelo 4, que es el de mediación, para las variables dependientes de estrés y bienestar, incluyendo en ambos casos la gratitud como variable independiente y la autoestima como mediadora. Se incluyeron como covariables en ambos modelos la edad y el género para controlar el efecto de ambas.

Este modelo de mediación testado mediante la macro PROCESS analiza el efecto de la variable mediadora (como sería la autoestima en el presente estudio) en la relación entre las variables independientes y dependientes. La macro PROCESS aplica modelos de regresión con el fin de obtener los efectos indirectos, directos y totales. El efecto directo nos dice si la relación entre dos variables una independiente y otra dependiente es directa sin mediar por una tercera variable. El efecto indirecto nos indica que la relación entre una variables independiente y dependiente esta mediada por una tercer variable llamada mediadora (Abu-Bader y Jones, 2021). En nuestro caso, los efectos directos serían las relaciones entre la gratitud con el bienestar y el estrés, sin mediar por la autoestima; y el efecto indirecto sería el efecto de la gratitud en el bienestar y el estrés a través de la autoestima.

Para el cálculo adecuado del efecto indirecto, se utilizaron 10000 muestras de bootstrap. Este método de estimación mediante bootstrap del efecto indirecto permite obtener estimaciones más adecuadas del mismo que el test de Sobel dado que permite corregir por la falta de normalidad en la distribución del efecto indirecto que, por el contrario, no hace el test de Sobel (Abu-Bader y Jones, 2021; Hayes, 2017).

En este análisis se utilizó el r^2 como indicador del tamaño del efecto, descrito como medida estadística la cual trata de medir la cantidad una relación entre dos variables. Según los criterios de Cohen (1988), valores de r^2 mayor de .01 se consideraron indicadores de efectos pequeños, a partir de .09 medios y mayores de .25 tamaños del efecto grandes. En estos modelos y en todos los análisis se asumió un nivel de significación de 0.05.

3. Resultados

En primer lugar, se calcularon los estadísticos descriptivos, los cuales se muestran en la Tabla 1. Como se puede observar, los valores de asimetría y curtosis estuvieron entre los valores propuestos por lo que se mantuvo el supuesto de normalidad para todas las variables.

Tabla 1.

Estadísticos Descriptivos de las Variables de Estudio (n = 125)

Variable	Estadísticos descriptivos					
	M	DT	Min	Max	As	Cr
Gratitud	105.48	15.92	59	140	-0.25	-0.38
Autoestima	31.24	5.27	14	40	-0.57	0.21
Bienestar	7.38	1.35	1.55	9.64	-1.10	2.22
Estrés	25.62	8.55	7	48	0.20	-0.22

Nota. Min = Mínimo; Max = Máximo; As = Asimetría; Cr = Curtosis. IBM SPSS

Statistics. Elaboración propia.

En segundo lugar, se analizaron las correlaciones bivariadas de Pearson (ver Tabla 2). Todas las correlaciones entre variables fueron significativas. La gratitud se relacionó significativamente con mayor autoestima, mayor bienestar y menores niveles de estrés. Asimismo, mayores niveles de autoestima se relacionaron significativamente con mayores niveles de bienestar y menores de estrés. La correlación entre gratitud y autoestima tuvo un tamaño medio, y el resto de correlaciones un tamaño elevado.

Tabla 2.*Correlaciones Entre las Variables Objeto de Estudio (n = 125)*

Variable	Correlaciones			
	1	2	3	4
1. Gratitud	(.88)			
2. Autoestima	.43***	(.86)		
3. Bienestar	.53***	.67***	(.89)	
4. Estrés	-.35***	-.63***	-.64***	(.87)

Nota. El alpha de Cronbach de las escalas se incluye entre paréntesis.

*** $p < .001$. Significancia estadística.

IBM SPSS Statistics. Elaboración propia.

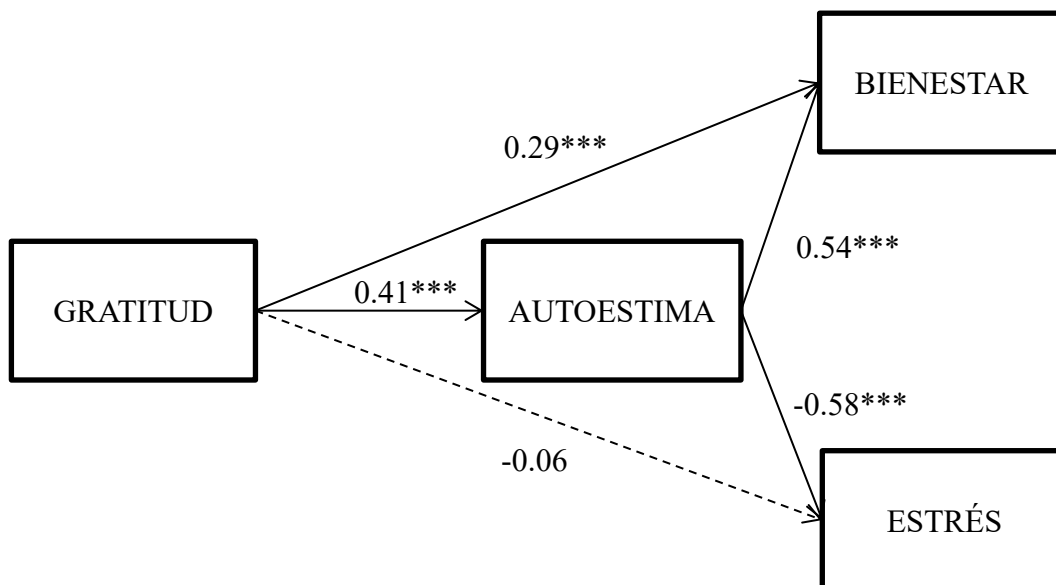
En tercer lugar, se analizaron los modelos de regresión para testar si la relaciones entre la gratitud con el bienestar y el estrés estaban mediadas por la autoestima (ver Figura 2). Como primer paso, se analizó el modelo de regresión con la autoestima como variable dependiente. Este modelo fue significativo ($F [3, 121] = 9.69, p < .001$) y explicó un 19% de la varianza de autoestima indicando un tamaño del efecto medio. Se observó que la variable independiente (i.e., gratitud) tuvo un efecto positivo y significativo en la variable dependiente (i.e., autoestima) ($t = 4.96, p < .001$, IC 95% [0.08, 0.19]). Esto indica que, en línea con las correlaciones, mayores niveles de gratitud se relacionaron con mayores niveles de autoestima.

Como segundo paso, se observó el modelo con bienestar como variable dependiente. Este modelo fue significativo ($F [4, 120] = 32.98, p < .001$) y explicó un 52% de la varianza de bienestar siendo este porcentaje de varianza explicada un tamaño del efecto grande. Las dos variables independientes, tanto la gratitud ($t = 4.13, p < .001$, IC 95% [0.01, 0.03]) como la autoestima ($t =$

7.80, $p < .001$, IC 95% [0.10, 0.17]), tuvieron un efecto directo positivo y significativo en la variable dependiente de bienestar. Además, el efecto indirecto de la gratitud en el bienestar mediado por la autoestima también fue significativo (Efecto indirecto = 0.22, ES Bootstrap = 0.05, IC 95% [0.12, 0.34]). Por tanto, la gratitud se relacionó con mayor bienestar a través del aumento de los niveles de autoestima.

Figura 2.

Coefficientes estandarizados de los modelos de mediación de la gratitud en el bienestar y el estrés a través de la autoestima.



Nota. Esta imagen representa la cantidad de cambio que se produce en la variable dependiente por cada cambio en la variable independiente, manteniendo constantes el resto de variables independientes. Elaboración propia.

*** $p < .001$. Significancia estadística.

Como tercer y último paso, se examinó el modelo con el estrés como variable dependiente. Este modelo fue también significativo ($F [4, 120] = 22.98, p < .001$) y explicó un 65% de la varianza de estrés, lo que supone un tamaño del efecto grande. La variable independiente de autoestima tuvo

un efecto directo significativo y negativo en el estrés ($t = -7.64, p < .001, IC\ 95\% [-1.19, -0.70]$), pero no fue significativo el efecto directo de la otra variable independiente, la gratitud, en el estrés ($t = -0.79, p = .429, IC\ 95\% [-0.11, 0.04]$). Sin embargo, la gratitud tuvo un efecto indirecto en el estrés mediado por la autoestima (Efecto indirecto = $-0.24, ES\ Bootstrap = 0.05, IC\ 95\%\ Bootstrap [-0.35, -0.14]$). Esto indica que mayor gratitud se relacionó con menores niveles de estrés mediado por el aumento de los niveles de autoestima. Por lo tanto, se observa que los resultados apoyan el modelo hipotetizado arrojando efectos directos de la gratitud en el bienestar y en el aumento de la autoestima y efectos indirectos de la gratitud en el estrés mediados por la autoestima.

4. Discusión

La situación actual de pandemia ha supuesto un incremento de los problemas de estrés y ha puesto en riesgo el bienestar de las personas (Naira Ozami et al., 2020; Serafini et al., 2020; Wang et al., 2020) poniendo de relieve la importancia de conocer los recursos psicológicos que pueden favorecer la salud mental. Por ello, el objetivo de la presente investigación era conocer el efecto de la gratitud en el estrés y el bienestar y el papel mediador de la autoestima en estas relaciones. Para su uso como instrumento a la hora de abordar problemas o situaciones disfuncionales, tanto a nivel terapéutico, educativo, organizativo o particular. A continuación, se discuten las aportaciones del estudio.

En primer lugar, se observó que mayor gratitud se relacionó con mayor bienestar, apoyando la hipótesis 1 planteada. Estos resultados van acordes de los estudios previos los cuales relacionan un aumento en los niveles de gratitud con aumento en los niveles de bienestar psicológico (Cheng, Tsui y Lam, 2015; Emmons y McCullough, 2003; Emmons y Stern, 2013; Froh, Sefick y Emmons, 2008; Otto, Szczeny, Soriano, Laurenceau y Siegel, 2016; Wood et al., 2010). En este sentido los resultados de los meta-análisis tanto a nivel relacional como de intervención señalan el impacto en el bienestar como uno de los beneficios más claros de la gratitud (Dickens, 2017; Renshaw, 2016). Esto puede deberse a que valores altos en gratitud propician una actitud positiva hacia la vida que puede

facilitar directamente los aspectos del bienestar subjetivo como son el estar satisfecho con las diferentes áreas vitales (física, cognitiva, social, reproductiva, laboral) y con la vida en general y el tener estados emocionales positivos (Arita, 2005). Así, las personas con mayores niveles de gratitud, generarían comportamientos prosociales, emociones, expectativas y atribuciones positivas, las cuales ayudarían redundarían en mayores niveles de bienestar, menores niveles de depresión y emociones negativos. (McCullough et al., 2001; Fredrickson., 2013). Siguiendo esta línea, (Wood et al., 2009) recogieron en sus estudios que mayores niveles de gratitud pronostican una mayor calidad y duración del sueño, así aumentando el bienestar de las personas. Otro aspecto importante que destaca (Emmons, 2008), es que, el propio hecho de desarrollar gratitud promueve una mayor sensación de bienestar personal

En segundo lugar, la gratitud no se relacionó de manera directa con una reducción del estrés, pero sí de manera indirecta, manteniendo parcialmente la hipótesis 2. Los estudios que apoyan esta relación, como el de (Nezlek et al., 2019), sugieren que este efecto puede deberse a que la gratitud pudiera establecer una predisposición hacia situaciones estresantes, que permitieran a las personas llevarlas de manera más adaptativa, y aporta resiliencia a las personas (Nolen- Hoeksema y Davis, 2002). Asimismo, mayores niveles de gratitud se asocian con mejores habilidades de coping, o habilidades de afrontamiento, las cuales favorecerían a la resolución de esas situaciones estresantes y responder ante ellas de manera más adaptativa (Wood et al., 2007). Así, como la capacidad de poder apreciar cosas buenas incluso en situaciones de sufrimiento podría permitir a las personas ver con mayor positividad las situaciones estresantes y de este modo también reducir sus niveles de estrés ante las mismas (Wood et al., 2010). Si bien, esta relación entre la gratitud y el estrés no se ha observado de manera directa. Esto podría explicar porque la investigación ha encontrado resultados contradictorios sobre el efecto de la gratitud en el estrés observándose tamaños del efecto muy pequeños y no significativos en los diversos meta-análisis (Dickens, 2017; Renshaw, 2016). Concretamente, la ausencia de un efecto directo pone de relieve que para entender el efecto de la

gratitud en el estrés se han de tener en cuenta otras variables intervinientes como son, en base a este estudio, la autoestima.

En tercer lugar y en línea con la última afirmación, los resultados de este estudio mostraron que la autoestima actuó como factor mediador entre la gratitud y el bienestar psicológico, y la gratitud y el estrés, dando apoyo a favor de las hipótesis 3 y 4, respectivamente. La literatura previa ha referido que la autoestima puede ser un elemento clave para entender los efectos de la gratitud (Kashdan et al., 2006; Lin, 2015a; 2015b). En esta línea, los estudios señalan que los efectos de la gratitud pueden relacionarse con una percepción positiva de uno mismo y de los demás (McCullough et al., 2001). La razón de este beneficio en el aumento de los niveles de autoestima, podría explicarse porque la gratitud favorece el percibir las cosas buenas que dan los demás, favoreciendo el sentirse querido, cuidado y amado, fortaleciendo de ese modo, el sentirse valioso (Lin, 2015).

Asimismo, estos resultados están en consonancia con estudios previos que indican el importante papel de la autoestima en el ajuste psicológico (Stinson, Logel, Zanna et al., 2008). Sentirse bien con uno/a mismo/a es uno de los factores clave para la salud mental y, como se observa en este estudio, puede explicar los efectos de la gratitud en el bienestar y el estrés psicológico, como han planteado estudios previos (Kashdan et al., 2006).

Esta investigación pone de relieve que la gratitud puede ser un recurso psicológico importante para mejorar la autoestima y el bienestar y reducir el estrés. Dados los beneficios referidos por el presente estudio como por la literatura científica, respecto a la mejora en el bienestar y reducción de los niveles de estrés a través de la autoestima como mediadora. Las intervenciones dirigidas a promover esta apreciación positiva de uno mismo, de las circunstancias vitales y de estrategias para el afrontamiento de situaciones estresantes, podrían ayudar a la población a mejorar su salud mental, lo cual es especialmente relevante en la situación actual de pandemia.

Asimismo, dado el efecto indirecto de la gratitud a través de la autoestima, se muestra que un aspecto importante a tener en cuenta en esas intervenciones es la relación entre ambos constructos,

para que en próximas investigaciones se examine en mayor profundidad, tratando de encontrar las causas de dicha relación. Esto es especialmente relevante a la luz de los resultados contradictorios respecto a esta investigación, en relación a los efectos no significativos de las intervenciones de gratitud en el estrés que se han observado en el estudio de meta-análisis de Dickens (2017). En base a lo expuesto, las intervenciones dirigidas a la promoción de la gratitud podrían aumentar la efectividad incidiendo en la relación de la apreciación de las contribuciones positivas de los demás en la vida y de la valoración de la propia vida, los acontecimientos vitales y las relaciones sociales. Numerosos aspectos que pueden ayudar a las personas a sentirse que son valiosas, al mismo tiempo tener unas conductas prosociales y una actitud hacia la vida más positiva, las cuales ayudarían a aumentar la autoestima y mejorar el bienestar.

Sin embargo, este estudio no está ausente de limitaciones. La recogida de datos se ha desarrollado de manera transversal, es decir la relación entre estos constructos se ha limitado a un espacio temporal. Esta circunstancia limita la posibilidad de establecer relaciones causales por lo que la dirección de las relaciones postuladas debe observarse con cautela.

Otro aspecto que hay que tener en cuenta es que los test han sido autoadministrados. Esta modalidad permite llegar a más muestra, pero pueden darse errores al cumplimentar el cuestionario, tanto por incluir sesgos, como por poder influir la deseabilidad social, por no entender o mal entender una pregunta como estar despistado o con ruido, etc.

Por último, decir que los cuestionarios utilizados son escalas genéricas de cada constructo. Por esto y para futuras investigaciones se propone utilizar formularios más específicos, los cuales permitieran observar la relación de aspectos concretos de la gratitud con tipologías de estrés o bienestar o aspectos concretos de la autoestima con el fin de esclarecer los mecanismos por los cuales se puede dar la relación entre gratitud, bienestar, estrés y autoestima.

Con respecto a las futuras líneas de estudio y en base a las limitaciones planteadas, sería importante replicar este estudio de manera longitudinal o experimental para poder examinar las

relaciones causales entre estas variables. Asimismo, los estudios experimentales permitirían controlar posibles variables que influyan en el mantenimiento o variación de esta relación y recoger o manipular medidas objetivas de las variables del estudio.

En conclusión, en este proyecto de investigación indica que existe una relación directa entre altos niveles de gratitud, un aumento del bienestar psicológico y una relación indirecta en la reducción del estrés. En este proceso, la autoestima se ha mostrado como factor mediador explicativo. Por lo tanto, estos resultados ponen de relieve que la gratitud puede ser un recurso psicológico que favorezca la salud mental al mismo tiempo que explica dichos beneficios situando la promoción de una valoración más positiva de uno mismo como uno de sus mayores beneficios.

5. Referencias bibliográficas

- Abu-Bader, S., & Jones, T. V. (2021). Statistical mediation analysis using the sobel test and hayes SPSS process macro. *International Journal of Quantitative and Qualitative Research Methods*.
- Arita, BY, Romano, S., García, N., & del Refugio Félix, M. (2005). *Indicadores objetivos y subjetivos de la calidad de vida. Enseñanza e investigación en psicología*, 10 (1), 93-102.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286.
- Berger, F R. (1975) Graitude. *Gratitude Ethics*, 85(4), 298-309.
- Bernabé-Valero, G., García-Alandete, J. y Gallego-Pérez, J. F. (2014). Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: El Cuestionario de Gratiud de 20 ítems (G-20). *Anales de Psicología*, 30(1), 278-286.
- Bohlmeijer, E. T., Kraiss, J. T., Watkins, P., & Schotanus-Dijkstra, M. (2021). Promoting gratitude as a resource for sustainable mental health: results of a 3-armed randomized controlled trial up to 6 months follow-up. *Journal of happiness studies*, 22(3), 1011-1032.
- Bono, G., Froh, J. J., & Forrett, R. (2014). Gratitude in school: Benefits to students and schools In MJ Furlong, R. Gilman, & ES Huebner (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 67–83).
- Branden, N. (2021). *The power of self-esteem*. Health Communications, Inc.
- California State Department of Education (1990). *Toward a State of Esteem. The Final Report of the California Task Force to Promote Self-esteem and Personal and Social Responsibility*. Washington, D.C.: Eric clearinghouse.

- Campo-Arias, A., Oviedo, H. C., & Herazo, E. (2014). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(3), 407-413.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology*.
- Cheng, S. T., Tsui, P. K., & Lam, J. H. (2015). Improving mental health in health care practitioners: randomized controlled trial of a gratitude intervention. *Journal of consulting and clinical psychology*, 83(1), 177.
- Chrousos, G. P., & Gold, P. W. (1992). The concepts of stress and stress system disorders: overview of physical and behavioral homeostasis. *Jama*, 267(9), 1244-1252.
- Chrousos, G.P., 2009. Stress and disorders of the stress system. *Nat. Rev. Endocrinol.* 5, 374–381.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power for the behavioral sciences (2nd ed.)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., ... & Worthington Jr, E. L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of counseling psychology*, 63(1), 20.
- Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208.
- Diener, E., Suh, E. y Oishi, S. (1998). Recent studies on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471.
- Emmons, R. A. (1999). An experimental study of gratitude and its effects on psychological and physical well-being. *Unpublished manuscript*.

- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of social and clinical psychology, 19*(1), 56-69.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of clinical psychology, 69*(8), 846-855.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J. A. (2003). *The assessment of gratitude*.
- Emmons, RA (2008). Gratitude, bienestar subjetivo y el cerebro. *La ciencia del bienestar subjetivo, 469-489*.
- Emmons, RA, Froh, J. y Rose, R. (2019). *Gratitud*. En MW Gallagher & SJ Lopez (Eds.), *Evaluación psicológica positiva: un manual de modelos y medidas* (págs. 317–332). *Asociación Americana de Psicología*.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using spss third edition*. Sage, New York.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In E. Ashby Plant & P. G. Devine (Eds.), *Advances on experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1–53). Burlington: Academic Press.
- Fritz, H. (1958). *The psychology of interpersonal relations*.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The journal of positive psychology, 4*(5), 408-422.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of school psychology, 46*(2), 213-233.
- García-Medina, S. (2019). Gratitude como factor modulador del bienestar. *Una revisión sistemática*.
- Geraghty, A. W., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010). Dissociating the facets of hope: Agency and pathways predict dropout from unguided self-help therapy in opposite directions. *Journal of Research in personality, 44*(1), 155-158.

- Glass, D. C., & Singer, J. E. (1972). Behavioral aftereffects of unpredictable and uncontrollable aversive events: Although subjects were able to adapt to loud noise and other stressors in laboratory experiments, they clearly demonstrated adverse aftereffects. *American Scientist*, *60*(4), 457-465.
- Guarniz Godoy, S. K. (2018). Gritud y Autoestima en estudiantes de secundaria víctimas y no víctimas de violencia familiar-San Juan de Lurigancho, Lima, 2018.
- Hayes, A. F. (2017). *An introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. 2nd Edition*. New York, NY: The Guildford Press.
- Hervás, G., & Vázquez, C. (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: The Pemberton Happiness Index. *Health and quality of life outcomes*, *11*(1), 1-13.
- Howell, K. (2019). *An exploration of stress, subjective well-being, and gratitude among teachers* (Doctoral dissertation).
- IBM (2020). *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 27.0*. Armonk, NY: IBM Corp
- Instituto Americano del Estrés (2022). *What is stress?* The American Institute of Stress.
<https://www.stress.org/>
- Kashdan, T. B., Uswatte, G. & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam War veterans. *Behaviour Research and Therapy*, *44*, 177–199.
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, *16*(2), 477-489.
- Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., ... & Fuchs, E. (2011). Stress revisited: a critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *35*(5), 1291-1301.

- Krause, N. (2006). Gratitude toward God, stress, and health in late life. *Research on Aging*, 28(2), 163-183.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994) *Passion and reason: Making sense of our emotions*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Opton Jr, E. M. (1966). The study of psychological stress: A summary of theoretical formulations and experimental findings. *Anxiety and behavior*, 1, 225-262.
- Lin, C. C. (2015). Self-esteem mediates the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 85, 145-148.
- Lin, C. C. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, depression, and suicidal ideation among undergraduate students. *Scandinavian journal of psychology*, 56(6), 700-707.
- Lin, C.-C. & Yeh, Y. (2011). The development of the “Inventory of Undergraduates’ Gratitude”. *Psychological Testing*, 58, 2–33.
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: translation and validation in university students. *The Spanish journal of psychology*, 10(2), 458-467.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249– 266.
- Millstein, R. A., Celano, C. M., Beale, E. E., Beach, S. R., Suarez, L., Belcher, A. M., et al. (2016). The effects of optimism and gratitude on adherence, functioning and mental health following an acute coronary syndrome. *General Hospital Psychiatry*, 43, 17–22.
- Muñoz, L. L., Martínez, Y. P. F., Merchán, A. M. T., Jaramillo, F. C., & Hoyos, M. L. (2021). Bienestar y autoestima: un estudio comparativo en estudiantes de los colegios de la Policía Nacional. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 13(2), 8-23.
- Muzio, A. R. D. R. N. *Biología del comportamiento*-090.

- Nezlek, J. B., Krejtz, I., Rusanowska, M., & Holas, P. (2019). Within-person relationships among daily gratitude, well-being, stress, and positive experiences. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 883-898.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (2002). Positive responses to loss: Perceiving benefits and growth.
- Orlandini, A. (2012). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. Fondo de cultura económico.
- Otto, A. K., Szczeny, E. C., Soriano, E. C., Laurenceau, J. P., & Siegel, S. D. (2016). Effects of a randomized gratitude intervention on death-related fear of recurrence in breast cancer survivors. *Health Psychology*, 35(12), 1320.
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36, e00054020.
- PROCESS macro. *International Journal of Quantitative and Qualitative Research Methods*, 9(1), 42-61.
- Rash, JA, Matsuba, MK y Prkachin, KM (2011). Gracitud y bienestar: ¿Quién se beneficia más de una intervención de gracitud? *Psicología aplicada: salud y bienestar*, 3 (3), 350-369.
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish journal of psychology*, 9(1), 86-93.
- Renshaw, T. L., & Olinger Steeves, R. M. (2016). What good is gracitud in youth and schools? A systematic review and meta - analysis of correlates and intervention outcomes. *Psychology in the Schools*, 53(3), 286-305.
- Roberts, R. C (1991b). Virtues and rules. *Philosophy and Phenomenological Research*, 51, 325-343.
- Robinson, AM (2018). Let's talk about stress: History of stress research. *Revista de Psicología General*, 22 (3), 334-342.

- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package*, 61(52), 18.
- Seligman, M. E., & Campbell, B. A. (1965). Effect of intensity and duration of punishment on extinction of an avoidance response. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 59(2), 295.
- Selye H. A (1936). *Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents*. Nature; 138, 32.
- Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., & Amore, M. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population, 531-537.
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology. In Session*, 65, 467–487
- Sirois, F. M., & Wood, A. M. (2017). Gratitude uniquely predicts lower depression in chronic illness populations: A longitudinal study of inflammatory bowel disease and arthritis. *Health Psychology*, 36(2), 122.
- Stinson, D. A., Logel, C., Zanna, M. P., Holmes, J. G., Cameron, J. J., Wood, J. V., et al. (2008). The cost of lower self-esteem: Testing a self- and social-bonds model of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 412–428.
- Vázquez-Morejón Jiménez, R., Jiménez García-Bóveda, R., & Vázquez Morejón, A. J. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22 (2), 247-255.
- Wang, W., Tang, T. & Wei, F. (2020). Updated understanding of the outbreak of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in Wuhan, China. *Journal of Medical Virology*, 92 (4), 441–447.
- Watkins, P. C., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *Gratitude and subjective well-being*.

- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. y Kolts, R. L. (2003). Gratitude and Happiness: Development of a measure of Gratitude, and relationships with Subjective Well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31, 431-451.
doi:10.2224/sbp.2003.31.5.431
- West S. G., Finch J. F., y Curran P. J. (1995). *Structural equation models with nonnormal variables: problems and remedies*. In RH Hoyle (Ed.). *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications*, pp. 56-75. Newbery Park, CA: Sage.
- Wood AM, Joseph S, Lloyd J, Atkins S. *La gratitud influye en el sueño a través del mecanismo de las cogniciones previas al sueño. J Psychosom Res. 2009; 66 :43–48*
- Wood, A. M, Froh, J. J. y Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.
doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of social and clinical psychology*, 26(9), 1076-1093.

6. Anexos

Anexo I: Consentimiento informado

Sección 1 de 6

Cuestionarios para el proyecto de investigación sobre los efectos de la gratitud en el bienestar y el estrés.

La presente investigación tiene como objetivo conocer el papel de la gratitud como recurso personal en la prevención del estrés y la promoción del bienestar psicológico.
La participación en el estudio es completamente anónima y voluntaria, pudiendo abandonar la investigación en cualquier momento. Puede pedir información contactando en andreshlazar15@gmail.com

Respondiendo afirmativamente a esta pregunta acepto a participar voluntariamente en esta investigación y presto mi consentimiento para la recolección de datos de manera anónima. *

Sí

No

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

Fuente: Google Formularios. Elaboración propia.