



Applied Positive Lab



FACULTAD DE  
PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA  
Universidad de Málaga



UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

## **TESIS DOCTORAL**

**The role of gratitude in adolescents'  
psychological adjustment in cyberbullying  
situations**

**María Teresa Chamizo Nieto**

Directora  
Dra. Lourdes Rey Peña

Programa de doctorado en Psicología  
Facultad de Psicología y Logopedia  
Universidad de Málaga


2023





UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

AUTOR: María Teresa Chamizo Nieto

 <https://orcid.org/0000-0002-2440-8794>

EDITA: Publicaciones y Divulgación Científica. Universidad de Málaga



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>

Cualquier parte de esta obra se puede reproducir sin autorización pero con el reconocimiento y atribución de los autores.

No se puede hacer uso comercial de la obra y no se puede alterar, transformar o hacer obras derivadas.

Esta Tesis Doctoral está depositada en el Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga (RIUMA): [riuma.uma.es](http://riuma.uma.es)



**TESIS DOCTORAL  
POR COMPENDIO DE PUBLICACIONES**

**The role of gratitude in adolescents' psychological adjustment in  
cyberbullying situations**

**Autora [Author]**

María Teresa Chamizo Nieto

**Directora [PhD Supervisor]**

Dra. Lourdes Rey Peña

Programa de Doctorado en Psicología

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico

Facultad de Psicología y Logopedia

Universidad de Málaga

Málaga, febrero 2023





UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

# **The role of gratitude in adolescents' psychological adjustment in cyberbullying situations**

María Teresa Chamizo Nieto

UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA





UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA



## DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD DE LA TESIS PRESENTADA PARA OBTENER EL TÍTULO DE DOCTOR

Dña. MARÍA TERESA CHAMIZO NIETO

Estudiante del programa de doctorado EN PSICOLOGÍA de la Universidad de Málaga, autora de la tesis, presentada para la obtención del título de doctor por la Universidad de Málaga, titulada: THE ROLE OF GRATITUDE IN ADOLESCENTS' PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT IN CYBERBULLYING SITUATIONS

Realizada bajo la tutorización de la Dra. LOURDES REY PEÑA y dirección de la Dra. LOURDES REY PEÑA

DECLARO QUE:

La tesis presentada es una obra original que no infringe los derechos de propiedad intelectual ni los derechos de propiedad industrial u otros, conforme al ordenamiento jurídico vigente (Real Decreto Legislativo 1/1996, de 12 de abril, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley de Propiedad Intelectual, regularizando, aclarando y armonizando las disposiciones legales vigentes sobre la materia), modificado por la Ley 2/2019, de 1 de marzo.

Igualmente asumo, ante la Universidad de Málaga y ante cualquier otra instancia, la responsabilidad que pudiera derivarse en caso de plagio de contenidos en la tesis presentada, conforme al ordenamiento jurídico vigente.

En Málaga, a 1 de Febrero de 2023

<p>Fdo.: María Teresa Chamizo Nieto Doctoranda</p>	<p>Fdo.: Lourdes Rey Peña Tutora</p>
<p>Fdo.: Lourdes Rey Peña Directora de la tesis</p>	





UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

**Departamento de Personalidad,  
Evaluación y Tratamiento Psicológico**  
Facultad de Psicología y Logopedia

Dra. Lourdes Rey Peña, profesora titular del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Málaga

### **HACE CONSTAR QUE**

El trabajo de investigación realizado y presentado por la doctoranda Dña. María Teresa Chamizo Nieto que he dirigido con el título: “**THE ROLE OF GRATITUDE IN ADOLESCENTS’ PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT IN CYBERBULLYING SITUATIONS**”, reúne, en mi valoración, todos los indicios de calidad y rigor científico exigidos para ser defendido ante la Comisión Académica que se propone, en orden a ser evaluado y juzgado para la obtención del título de Doctor por la Universidad de Málaga con Mención Internacional. La doctoranda ha seguido un proceso de formación adecuado, habiendo desarrollado su trabajo dentro del grupo “Recursos Personales Positivos, Bienestar y Salud en Contextos Aplicados” de la Universidad de Málaga (CTS1048), en el marco del Proyecto de Investigación financiado en convocatoria pública competitiva (PPIT.UMA.B1.2017/23) y el proyecto I+D+i en el marco de los programas estatales de generación del conocimiento del Ministerio de Ciencia e Innovación de España (PID2020-117006RB-I00). Finalmente, hago constar que los cinco artículos que conforman esta tesis por compendio de artículos no han sido utilizados en tesis precedentes.

Por todo lo anterior, como directora del trabajo de investigación realizado por María Teresa Chamizo Nieto, autorizo a que se inicien los trámites para la defensa y evaluación de esta tesis por compendio de artículos ante la Comisión Académica del Programa de Doctorado en Psicología.

Málaga, 1 de Febrero de 2023

Firma de la directora

Fdo.: Dña. Lourdes Rey Peña



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Esta Tesis Doctoral contó con el apoyo y la financiación del grupo de investigación PAIDI (CTS-1048) *Applied Positive Lab*, el proyecto de investigación del I Plan Propio de la Universidad de Málaga (PPIT.UMA.B1.2017/23) y el proyecto I+D+i en el marco de los programas estatales de generación del conocimiento del Ministerio de Ciencia e Innovación de España (PID2020-117006RB-I00).



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Dña. Lourdes Rey Peña, profesora titular adscrita al Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Facultad de Psicología y Logopedia de la Universidad de Málaga

## **AUTORIZA**

El depósito y la defensa ante el tribunal correspondiente de la Tesis Doctoral “**THE ROLE OF GRATITUDE IN ADOLESCENTS’ PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT IN CYBERBULLYING SITUATIONS**” realizada por Dña. María Teresa Chamizo Nieto, bajo la dirección de la Dra. Lourdes Rey Peña.

Málaga, 1 de Febrero de 2023

Fdo.: Dña. Lourdes Rey Peña

Directora de la Tesis Doctoral



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

## ÍNDICE [INDEX]

Agradecimientos.....	5
Presentación de las publicaciones que avalan la Tesis Doctoral.....	13
<b>Capítulo 1. [Chapter 1]</b> .....	<b>17</b>
1. Introducción y marco conceptual [Introduction and conceptual framework].....	19
1.1. La violencia online entre iguales o el ciberacoso .....	19
1.1.1. Definición, roles y características del ciberacoso.....	19
1.1.2. Prevalencia del ciberacoso.....	21
1.1.3. Consecuencias del ciberacoso .....	22
1.1.4. Factores de riesgo y de protección del ciberacoso.....	25
1.2. La gratitud.....	28
1.2.1. El papel de la gratitud en el ajuste psicológico en adolescentes.....	29
1.2.1.1. Aproximaciones teóricas sobre la relación entre la gratitud y el ajuste psicológico en adolescentes.....	30
1.2.2. La gratitud como factor de protección frente a situaciones adversas .....	32
1.2.2.1. El papel de la gratitud en contextos de violencia en general.....	32
1.2.2.2. El papel de la gratitud en contextos de violencia online entre iguales o ciberacoso .....	34
1.3. Propuestas de intervención para prevenir la violencia en contextos generales ..	36
1.3.1. Propuestas de intervención para prevenir la violencia online entre iguales o el ciberacoso.....	38
<b>Capítulo 2. [Chapter 2]</b> .....	<b>41</b>
2. Objetivos y metodología [Objectives and methodology] .....	43
2.1. Objetivos generales y presentación de los estudios .....	43
2.1.1. Estudio 1 .....	43

2.1.2. Estudio 2 .....	44
2.1.3. Estudio 3 .....	45
2.1.4. Estudio 4 .....	45
2.1.5. Estudio 5 .....	46
2.2. Metodología: muestra, instrumentos y análisis estadísticos .....	47
<b>Capítulo 3. [Chapter 3]</b> .....	49
3. Artículos incluidos como compendio de publicaciones [Publications included in doctoral dissertation] .....	51
Estudio 1 [Study 1] .....	53
Estudio 2 [Study 2] .....	57
Estudio 3 [Study 3] .....	61
Estudio 4 [Study 4] .....	65
Estudio 5 [Study 5] .....	69
<b>Capítulo 4. [Chapter 4]</b> .....	73
4. Resultados globales y discusión [Global results and discussion] .....	75
4.1. Resultados globales .....	75
4.1.1. Estudio 1. <i>Gratitude and emotional intelligence as protective factors against cyber-aggression: Analysis of a mediation model</i> .....	75
4.1.2. Estudio 2. <i>Cybervictimisation and depressive symptoms among adolescents: A moderated mediation model</i> .....	77
4.1.3. Estudio 3. <i>Cybervictimization and suicidal ideation in adolescents: A prospective view through gratitude and life satisfaction</i> .....	79
4.1.4. Estudio 4. <i>Gratitude as a protective factor for cybervictimisation and anxiety symptomatology: A prospective study</i> .....	81

4.1.5. Estudio 5. <i>Anti-cyberbullying interventions at school: Comparing the effectiveness of gratitude and psychoeducational programmes</i> .....	83
4.2. Discusión general.....	84
4.2.1. Gritud y ciberagresión .....	85
4.2.2. Gritud y cibervictimización .....	86
4.3. Limitaciones y líneas futuras .....	88
4.4. Implicaciones prácticas.....	90
4.4.1. Implicaciones para la prevención del ciberacoso .....	91
4.4.2. Implicaciones para la intervención clínica en cibervíctimas .....	92
4.4.3. Implicaciones para la intervención clínica en ciberagresores.....	93
<b>Chapter 5. [Capítulo 5]</b> .....	<b>95</b>
5. English summary and general conclusions [Resumen en inglés y conclusiones generales].....	97
5.1. English summary .....	97
5.1.1. Introduction and conceptual framework.....	97
5.1.1.1. Cyberbullying: Definition, roles, characteristics, and prevalence.....	97
5.1.1.2. Consequences of cyberbullying.....	99
5.1.1.3. Risk and protective factors for cyberbullying .....	100
5.1.1.4. Gratitude: Benefits in psychological adjustment and theoretical approaches .....	101
5.1.1.5. Gratitude as a protective factor in the face of adverse situations .....	104
5.1.1.6. Intervention proposals to prevent violence.....	106
5.1.2. Objectives and methodology .....	107
5.1.2.1. General and specific objectives .....	107
5.1.2.2. Methodology: Sample, measuring instruments, and data analyses ....	109
5.1.3. Results and discussion .....	110

5.1.3.1. Results .....	113
5.1.3.2. Discussion.....	115
5.1.3.3. Limitations and future research lines.....	118
5.1.3.4. Practical implications .....	119
5.2. General conclusions.....	121
<b>Referencias [References].....</b>	<b>123</b>

## Agradecimientos

Llegar a este punto y poder escribir estas líneas ha sido posible al aprecio y el esfuerzo de muchas personas que me han dedicado su tiempo, su ayuda o sus palabras reconfortantes y motivadoras a lo largo de estos años, e incluso antes de iniciar este camino profesional. Gracias a todas esas personas esta Tesis Doctoral puede ver la luz. Especialmente, han sido de gran ayuda su disposición e interés en los contratiempos y situaciones complicadas, como la pandemia de la Covid-19; también, en los momentos de felicidad porque una alegría compartida siempre es más potente y plena. Cada una de ellas ha contribuido de diferente manera, pero todas han sido importantes para llegar al final de este camino.

Mi más sincera gratitud a **Lourdes**, mi directora. Eres uno de los pilares fundamentales para haber podido llegar aquí. Sin ti y tu invitación para iniciar esta trayectoria profesional, mi vida sería diferente y, posiblemente, me estaría dedicando a otras facetas profesionales dentro o fuera de la Psicología. Asimismo, gracias por darme a conocer y adentrarme en el ámbito de la gratitud, siendo un tema de investigación tan apasionante como satisfactorio. Soy muy afortunada de que nuestros caminos se cruzaran, por primera vez, en licenciatura donde, siendo mi profesora, pude aprender de ti no solamente los contenidos de la materia que impartías, sino el entusiasmo por la investigación. Gracias al trabajo grupal que propusiste me inicié en los primeros pasos para realizar una investigación, desde el principio hasta la redacción de los resultados en un trabajo escrito como si fuera un artículo científico. Con esa primera experiencia empecé a conocer y profundizar en un área de trabajo tan interesante y apasionante, como es la investigación. La disfruté mucho mientras aprendía a gestionar las dificultades y buscar soluciones (p. ej., ante los problemas de no encontrar participantes), descubría los entresijos de recoger datos, analizarlos e interpretarlos, así como las dinámicas grupales (p. ej., repartir las tareas equitativamente con los compañeros). Fue una experiencia maravillosa y enriquecedora, que recuerdo con especial cariño, de la que aprendí mucho y que me ha ido acompañando desde entonces. Por ello, volver a reencontrarnos varios años después, cuando realizaba el Máster en Psicología General Sanitaria, fue una de esas casualidades maravillosas que la vida ofrece a veces. Supuso un punto de inflexión en mi vida que me abrieras las puertas a este mundo de la investigación y a nuevos aprendizajes y experiencias tan gratificantes. Te agradezco la confianza que depositaste en mí desde el

principio, las horas incontables de ayuda y aprendizaje, tu generosidad y tu disposición siempre amable durante la realización del Trabajo Fin de Máster. Me he sentido muy afortunada de contar contigo como tutora; sin esa dedicación, aprecio y paciencia no hubiera sido posible ir aprendiendo todo lo necesario, no solo para terminar un trabajo de máster, sino también para iniciar, disfrutar y terminar un doctorado. Gracias por mostrarme la parte humana, tan importante y esencial, que toda investigación tiene. Sin tus sonrisas, tu cariño, tu disponibilidad y tu actitud tan positiva, el camino habría sido totalmente diferente y más lleno de obstáculos. Especialmente, quiero agradecerte tu forma de reconocer, apreciar y agradecer mis esfuerzos, valorando y potenciando mis capacidades y fortalezas. Eres un claro ejemplo de cómo llevar a la práctica los recursos personales, como la gratitud. También, quiero hacer una mención especial a tu paciencia y comprensión para aceptar con humor algunas particularidades mías, como el enviarte mensajes de correo extensos, mi estilo de escritura con oraciones largas, el tomarme las cosas con bastante calma o la forma de expresar las experiencias que me ocurren y cómo me siento. Aunque intento mejorar en algunos aspectos, hay cosas que se resisten un poco a cambiar. Me hace sentir muy querida, cómoda y agradecida el que las aceptes con cariño como una seña de identidad y que puedas ver el fondo de todo ello. Por último, te agradezco tus consejos y recomendaciones, así como tus sugerencias para mejorar, afrontar retos y superar dificultades, dichas siempre desde el cariño y mostrando una enorme confianza en que lo conseguiría. Gracias por facilitarme siempre el camino. Todo ello me ha ayudado en estos años a crecer a nivel personal y profesional, así como continuar caminando, especialmente en los tramos en los que había poca luz. Me siento tremendamente afortunada de habernos conocido y poder trabajar contigo codo con codo. Muchas gracias por estar siempre ahí.

Otro de los pilares fundamentales para haber llegado a este punto es y ha sido **mi familia**. Me siento enormemente afortunada de la familia que tengo, de su interés por conocer a lo que me dedico, de su motivación a lo largo de estos años y de su ayuda siempre que la he necesitado. Especialmente, quiero dar las gracias a mis padres, **Paco y Chari**, y a mi hermano, **Francisco**. Su amor y apoyo incondicional han sido imprescindibles, no solamente durante los años que ha durado el doctorado, sino desde mi nacimiento. Para embarcarme en este camino han destinado años de preparación, dedicación y esfuerzo, de enseñarme valores y recursos personales, así como de sembrar dosis de paciencia, ternura, comprensión y amor. Todo eso ha sido y continúa siendo un

regalo que me habéis hecho de incalculable valor; nunca habrá suficientes palabras para agradecer todo eso. Gracias por aceptarme siempre como soy y ayudarme a mejorar cada día desde el cariño y la comprensión. De mis padres, he adquirido el gusto y el amor por la cultura y los libros, así como he aprendido la importancia del trabajo diario y continuado, de la paciencia, la constancia y el ir siempre poco a poco, para alcanzar lo que nos proponemos. De mi hermano aprendo diferentes formas en las que se pueden sortear las dificultades, así como considerar otras soluciones. Gracias por ser un apoyo y por tus recomendaciones; compartir esta trayectoria profesional desde diferentes ámbitos ha enriquecido y complementado el camino durante estos años. Contar con vosotros, indudablemente, me ha servido de gran ayuda en este largo camino para poder finalizar una Tesis. También, me ha permitido poder disfrutar, al mismo tiempo, de este camino. Os agradezco a los tres vuestra paciencia y comprensión para aceptar que haya momentos en los que tenía que dedicarle muchas horas y esfuerzo a la Tesis, posponiendo momentos familiares para otra ocasión. Vuestro apoyo y colaboración, en este sentido, han sido fundamentales, sobre todo, en los momentos de mayor carga de trabajo. Me siento muy afortunada de saber que estabais siempre ahí para lo que hiciera falta, sin ninguna restricción. Asimismo, gracias por vuestro tiempo y esfuerzo para leeros esta Tesis y comentarme sugerencias de mejora y los pequeños errores que se me habían pasado por alto. Quiero hacer una mención especial a mi perro, **Tiki**. Aunque no es una persona, es un miembro más de la familia y sin él estos años de Tesis no hubieran sido lo mismo. Él me ayuda a ser más consciente, si cabe aún, de la importancia de los pequeños momentos bonitos de cada día, desde su sencillez e inocencia. Le agradezco su compañía silenciosa y calmada en mis horas de trabajo. Me siento afortunada de recibir su enorme alegría cada vez que entro en casa, sin importar que hubiera estado fuera una hora, varias horas, un día o una semana; siempre me recibe con la ilusión y la alegría de quien lleva varios años sin verme. Ese entusiasmo era, especialmente, reconfortante en aquellos días en los que las cosas no me salían como estaban previstas. Agradezco los largos paseos que hemos compartido en estos años. No solo han supuesto una ayuda a nivel físico, sino también emocional y mental. Esos momentos me han ayudado a desconectar del trabajo y las preocupaciones, al tiempo que me invitan a disfrutar de la belleza del paisaje y la compañía. A veces, incluso, me han servido de inspiración para avanzar cuando me encontraba atascada en alguna parte del proceso de la Tesis. Gracias, familia, por estar siempre ahí, tanto en los contratiempos, porque me los habéis hecho más llevaderos, como en los momentos de felicidad, porque los habéis engrandecido.

El tercer pilar fundamental es poder formar parte de un grupo de investigación tan bien avenido y maravilloso. Gracias a Lourdes por incorporarme al **grupo Applied Positive Lab** y a todos los que formáis parte de él por vuestra cercanía y hacerme sentir cómoda y apreciada en él. Gracias a todos vosotros por ser compañeros, amigos y una pequeña familia con la que compartir risas y momentos especiales, más allá de la investigación. Me habéis permitido conocer, apreciar y disfrutar la parte humana y positiva que toda investigación tiene. Estos años de Tesis no hubieran sido tan satisfactorios, enriquecedores ni asequibles sin vuestra compañía y ayuda. Gracias, **Natalio**, por tu sentido del humor, tan agradable y divertido en los momentos que compartimos juntos, y cuyo recuerdo siempre reconforta y ayuda a relativizar las situaciones difíciles. Me siento muy agradecida de haber podido contar con tu cariño, simpatía, cercanía, ayuda y experiencia en estos años. Tu forma para expresar y gestionar las emociones de manera inteligente, así como reforzar los logros de cada uno, me sirven de inspiración para intentar mejorar cada día. Tus consejos y recomendaciones siempre me han facilitado el camino y tus ideas me han servido de ayuda y motivación para avanzar un poco más cada día. Especialmente, te agradezco que me hayas mostrado los atajos y enseñado los pasos necesarios para sortear los contratiempos de la mejor manera posible. Gracias por tu generosidad y por compartir tu creatividad a la hora de poner títulos a los artículos y a las contribuciones de los congresos; todavía me queda mucho que aprender en este sentido, pero quiero pensar que he mejorado un poco desde los inicios. Trabajar contigo codo con codo es una experiencia muy gratificante y enriquecedora. Gracias, **Cirenia**, por ser una amiga y compañera maravillosa en esta profesión. Desde el principio me acogiste con gran cariño, dándome multitud de consejos y sirviendo de ejemplo para los pasos que debía seguir. Me siento muy afortunada de poder trabajar y aprender cada día contigo; siempre generosa y dispuesta a echarme una mano, proponerme nuevas ideas y facilitarme el trabajo. Compartir las dificultades y las alegrías contigo siempre es maravilloso. Te agradezco tus enseñanzas sobre la importancia y los beneficios del perdón, así como la oportunidad de aprender de tu parte más humana y de tu gran capacidad de resiliencia para afrontar los retos. Gracias, **Cirenia** y **Sergio**, por ayudarme mucho con la parte de los congresos, especialmente con la inscripción, gestión y realización de los diferentes pagos. Ha sido muy tranquilizador contar con vuestra ayuda. A ti, **Sergio**, quiero agradecerte, también, tu optimismo y simpatía. Te has convertido en un amigo y compañero con el que puedo contar no solo para los momentos de trabajo, sino también para compartir momentos de ocio. Te

agradezco que me hayas facilitado el sentirme cómoda desde el principio, así como tu ayuda y consejos para descubrir nuevos trucos, como la mejora de la presentación de las imágenes en los artículos. Es una suerte haber podido contar con tu ilusión, ayuda y experiencia cuando la he necesitado. Tus respuestas siempre tan positivas y reforzantes me han hecho sentir apreciada y agradecida desde el primer momento. Gracias, **Nico**, por tu enorme ayuda para los análisis de datos. Haces que parezca fácil lo que, a simple vista, puede parecer complicado. Gracias por tu paciencia para enseñarme y explicarme los pasos para imputar datos y entender determinados procedimientos de análisis. Te agradezco que me hayas facilitado información y resultados, cuando los he necesitado, para justificar el procedimiento realizado con los datos. Gracias por tu cercanía, tus palabras reforzantes y las experiencias y los momentos compartidos. Todo ello, ha enriquecido y hecho más agradable el camino recorrido durante estos años. Gracias, **Carolina**, por aportar tu experiencia y ayuda en las formaciones realizadas con adolescentes. Tus anécdotas e ideas en la docencia y en el trabajo con población joven me han servido de inspiración y me han ayudado a desenvolverme mejor en las formaciones que he tenido que realizar durante la Tesis. Gracias por las palabras reforzantes que me has dedicado en estos años; me siento muy agradecida por ellas. También, me siento muy afortunada de haber podido compartir contigo momentos y conversaciones sobre diferentes temáticas en los descansos y durante los almuerzos; me han permitido conocerte más y aprender de ti. Gracias, **Marian**, por compartir tantas anécdotas y momentos de tu vida tan divertidos; creando un ambiente mucho más cercano y ameno, si cabe aún más. Me sacan una gran sonrisa siempre que me acuerdo de ellos. Gracias por reconocer los esfuerzos y ofrecerme la oportunidad de aprender de ti trabajando juntas. Gracias, **Christiane**, por tu ayuda, tus palabras motivadoras y tus consejos en las formaciones con adolescentes. Tener la oportunidad de trabajar contigo ha sido una experiencia llena de aprendizaje y muy enriquecedora. Te agradezco que me hayas permitido conocerte mejor y aprender de ti, a través de compartir tus dudas, inquietudes y vivencias. Gracias por mostrarme el funcionamiento de ciertas aplicaciones digitales de gran ayuda para mi vida, tanto en el aspecto laboral como personal. Gracias, **Jorge**, por tu disposición para ayudar y participar juntos en varias sesiones de formación con adolescentes. Te agradezco tus consejos y sugerencias para la realización de las sesiones, que siempre han facilitado y enriquecido la experiencia. Me siento afortunada de haber compartido buenos momentos contigo en este último año. Trabajar contigo siempre me regala momentos divertidos y aprendizajes nuevos cada día.

A lo largo de estos años, diferentes personas han colaborado, de una manera u otra, con nuestro grupo de investigación en diferentes estudios. Todas ellas me han ayudado de alguna manera, directa o indirecta, a que hoy me encuentre en este momento. Especialmente, quiero agradecer a **Cassandra y Elena Ballesteros** por vuestra ayuda en los inicios de esta Tesis. Os agradezco vuestro apoyo en la recogida, introducción en el SPSS y emparejamiento de los datos de los primeros estudios. A **Cristina Susín, Alicia, Elena Bustos, Rosa, Cristina Sánchez, Jorge Roberto y Javi Montero**, me gustaría agradecer vuestra ayuda, interés y motivación para colaborar con nuestro grupo. Os agradezco el tiempo, las experiencias y las conversaciones compartidas con cada uno de vosotros. Siempre han sido muy enriquecedoras y llenas de enseñanzas que he intentado tener en cuenta y aplicar no solo en diferentes momentos del desarrollo de esta Tesis, sino también, en mi vida personal.

Llegados a este punto quiero dar las gracias a todas las **personas cercanas y conocidas**, así como a todas **mis amistades**, aspecto fundamental en mi vida. Gracias a cada una de las personas que no solo me ha preguntado, apoyado y animado en estos años de Tesis, sino que, también, me ha aportado numerosos aprendizajes y experiencias positivas antes de iniciarme en esta trayectoria profesional. Gracias por vuestro interés, cariño y buenos deseos para que las cosas me fueran bien, así como por vuestras palabras siempre tan cariñosas, reforzantes y motivadoras. Especialmente, quiero dar las gracias a **Javi Postigo**, por tu amistad desde la primera semana del inicio de la licenciatura. Gracias por todas las cosas que he aprendido de ti, los lugares que me has descubierto, las innumerables experiencias compartidas, así como por tus ideas y humor tan peculiares a lo largo de estos trece años. Las conversaciones contigo siempre son agradables, confortables y divertidas, especialmente te agradezco tu respeto, escucha y aceptación por aquellas opiniones e ideas en las que no concordamos. Tus dudas y comentarios me han servido para considerar aspectos a lo largo de la Tesis que no me había planteado antes. Te agradezco tu disposición y ayuda siempre que la he necesitado, así como tus buenos deseos porque las cosas me fueran bien. Gracias, **Silvia**, por tu dedicación, tu tiempo y tus innumerables detalles para sembrar y cultivar esta amistad desde que nos conocimos estudiando Psicología. Es maravilloso haber podido contar, y seguir haciéndolo, con tu ayuda, tus experiencias, tus palabras reforzantes y tu escucha calmada y sin presiones de tiempo a lo largo de estos años, especialmente durante el proceso de esta Tesis. Gracias por recordarme los puntos fuertes que poseo. Te agradezco tus

sugerencias, tus palabras de ánimo y tu alegría por las cosas conseguidas durante estos años. Gracias, **Marina, Iaria, Laura, Ana, Rafa, Doris, Yolanda, Álvaro y Ángela**, por vuestro interés y preocupación porque las cosas me fueran bien, así como vuestra alegría con los logros conseguidos. Gracias por vuestros mensajes y llamadas de ánimo en este proceso. Agradezco los momentos compartidos desde que éramos estudiantes universitarios, así como vuestras conversaciones que siempre me invitan a pensar, reflexionar y replantear ideas y visiones, tanto en el ámbito de la Tesis como en el personal. Gracias por estar siempre ahí de una manera u otra. Gracias, **Nani**, por tu disposición para ayudar en este proceso y por compartir información desinteresadamente. Te agradezco tus palabras y mensajes, así como el interés que siempre has mostrado en lo que hacía y en cómo estaba viviendo el proceso del doctorado. Gracias, **Israel**, por tu amistad. Soy afortunada de poder disfrutar contigo charlando en persona o compartiendo largos correos donde debatimos sobre diferentes temas, sin prisas y con calma. Te agradezco tus mensajes de ánimo y motivación durante estos años, así como tu alegría por cada avance realizado. Gracias por mostrar tanto interés y curiosidad por la investigación que realizo y por querer seguir aprendiendo sobre la Psicología y la gratitud. Gracias, **Mari**, por estos años de amistad. Nos conocimos al inicio de esta Tesis y en estos tres años has podido ver su progreso y ahora su fin, siempre alegrándote por cada paso dado. Te agradezco las largas conversaciones virtuales durante estos tres años, especialmente durante mi estancia de investigación; han sido muy enriquecedoras y divertidas. Gracias por tus palabras y mensajes tan positivos y reforzantes, reconociendo y valorando cada esfuerzo realizado. Me siento afortunada de que hayas compartido conmigo tus experiencias de vida, así como de poder aprender cada día de tu gran capacidad de resiliencia y superación.

Esta Tesis no hubiera sido posible sin los **centros educativos participantes y las personas que los conforman**. Quiero hacer una mención especial a los **equipos directivos, equipos de orientación, profesorado y alumnado** de cada centro educativo que ha colaborado en los estudios de esta Tesis. Sin vuestra disposición, interés y motivación por participar y colaborar esta Tesis no habría podido realizarse. Muchas gracias por el esfuerzo y el tiempo que habéis dedicado en la gestión y organización para que pudiera llevar a cabo los diferentes estudios, especialmente el poder realizar los programas que conforman el estudio 5 de esta Tesis. Os agradezco vuestra amabilidad y ayuda recibida, así como las facilidades que me habéis brindado para que no me

coincidieran los horarios que tenía establecido con cada clase y centro. Me siento muy afortunada de haber tenido una experiencia tan gratificante y enriquecedora con vosotros. Gracias, especialmente, al alumnado de los diferentes centros por compartir experiencias y situaciones personales, así como por permitirme aprender de vuestras curiosidades, inquietudes y experiencias de gratitud.

También, me gustaría dar las gracias a varias de las personas que han colaborado conmigo y me han ayudado de diferente manera durante estos años. Sin su ayuda llegar aquí no hubiera sido posible. Especialmente, gracias a **Agustín**, por tu disposición, amabilidad, ayuda y explicaciones con los análisis y resultados del estudio 5. Thanks to **John** for your willingness, interest, help and collaboration in the first study. Muito obrigada, **Margarida**, por me permitir realizar uma estadia de investigação em Lisboa. Agradeço-vos o vosso acolhimento e a vossa gentileza. Obrigada pela oportunidade de conhecer a cidade e de começar a aprender a língua portuguesa. Tem sido uma experiência muito enriquecedora.

Por último, pero no menos importante, quiero agradecer a las personas que coordinan y forman parte del **programa de doctorado**, al **personal administrativo** y a los **revisores**. Gracias por los aprendizajes adquiridos, así como las recomendaciones y las sugerencias de mejora. Estoy agradecida de que me hayáis resuelto las dudas sobre la documentación y los pasos a seguir en estos años, siempre con rapidez y amabilidad. Sin vuestra ayuda llegar hasta aquí no hubiera sido posible.

## Presentación de las publicaciones que avalan la Tesis Doctoral

Esta Tesis Doctoral se presenta como un compendio cinco artículos. Para ello, se ha seguido la normativa vigente de la Universidad de Málaga y el informe correspondiente, autorizado por la Directora de Tesis y la Comisión de Doctorado de la Universidad de Málaga. Se presentan, a continuación, las referencias de los artículos que constituyen el cuerpo de la Tesis Doctoral:

1. Chamizo-Nieto, M. T., Rey, L. y Pellitteri, J. (2020). Gratitude and Emotional Intelligence as Protective Factors against Cyber-Aggression: Analysis of a Mediation Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4475. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124475>
2. Chamizo-Nieto, M. T. y Rey, L. (2021-avance online). Cybervictimisation and depressive symptoms among adolescents: A moderated mediation model. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02416-w>
3. Chamizo-Nieto, M. T. y Rey, L. (2023- avance online). Cybervictimization and suicidal ideation in adolescents: A prospective view through gratitude and life satisfaction. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/13591053221140259>
4. Chamizo-Nieto, M. T. y Rey, L. (2022-avance online). Gratitude as a Protective Factor for Cybervictimisation and Anxiety Symptomatology: A Prospective Study. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10131-2>
5. Chamizo-Nieto, M. T., Wallace, A. y Rey, L. (2023-avance online). Anti-cyberbullying interventions at school: Comparing the effectiveness of gratitude and psychoeducational programmes. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2170821>

Esta Tesis Doctoral contó con el apoyo y la financiación del grupo de investigación PAIDI (CTS-1048) *Applied Positive Lab*, el proyecto de investigación del I Plan Propio de la Universidad de Málaga (PPIT.UMA.B1.2017/23) y el proyecto I+D+i en el marco de los programas estatales de generación del conocimiento del Ministerio de

Ciencia e Innovación de España (PID2020-117006RB-I00). Asimismo, la Tesis Doctoral se ha desarrollado con los informes favorables del Comité Ético de la Universidad de Málaga (62-2016-H y 94-2021-H). Parte de los resultados de esta Tesis Doctoral se han divulgado en los siguientes eventos científicos:

1. **Título:** Gratitud e Inteligencia Emocional como antídoto frente a las conductas de ciberacoso entre adolescentes

**Autoras:** Chamizo-Nieto, María Teresa; Yudes, Carolina; Rey, Lourdes

**Denominación del evento:** X Congreso Internacional de Psicología y Educación. De la red neuronal a la red social: bienestar y convivencia (X CIPE)

**Tipo de participación:** Comunicación oral

**Lugar de celebración:** Modalidad híbrida: virtual y presencial en Córdoba (España)

**Fecha de participación:** 14/06/2021 – 18/06/2021

**Entidad / Grupo organizador:** Universidad de Córdoba (España)

2. **Título:** La prevención de los pensamientos suicidas en situaciones de ciberacoso desde una visión agradecida

**Autoras:** Chamizo-Nieto, María Teresa; Quintana-Orts, Cirenía; Rey, Lourdes

**Denominación del evento:** V Congreso Nacional de Psicología e *International Symposium on Public Health Psychology*

**Tipo de participación:** Póster

**Lugar de celebración:** Modalidad virtual

**Fecha de participación:** 09/07/2021 – 11/07/2021

**Entidad / Grupo organizador:** Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos de España (COP)

3. **Título:** Reconocer y apreciar las experiencias positivas como baluarte contra la violencia online

**Autoras:** Chamizo-Nieto, María Teresa; Rey, Lourdes

**Denominación del evento:** V Congreso Nacional de Psicología e *International Symposium on Public Health Psychology*

**Tipo de participación:** Comunicación oral

**Lugar de celebración:** Modalidad virtual

**Fecha de participación:** 09/07/2021 – 11/07/2021

**Entidad / Grupo organizador:** Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos de España (COP)

4. **Título:** *Cybervictimization and depression among adolescents: A moderated mediation model of the gratitude*

**Autoras:** Chamizo-Nieto, María Teresa; Rey, Lourdes

**Denominación del evento:** *32<sup>nd</sup> International Congress of Psychology (ICP)*

**Tipo de participación:** Póster

**Lugar de celebración:** Modalidad virtual

**Fecha de participación:** 18/07/2021 – 23/07/2021

**Entidad / Grupo organizador:** *Czech and Moravian Psychological Society (ČMPS)*

5. **Título:** *¿Cómo ser agradecido puede prevenir el ciberacoso en adolescentes? La importancia de la percepción que se tiene de las propias cualidades y capacidades*

**Autora:** Chamizo-Nieto, María Teresa

**Denominación del evento:** VII Congreso Internacional en Contextos Psicológicos, Educativos y de la Salud (VII CICE)

**Tipo de participación:** Ponencia

**Lugar de celebración:** Modalidad virtual

**Fecha de participación:** 30/11/2021 – 03/12/2021

**Entidad / Grupo organizador:** Grupo de Investigación SEJ-473 de la Universidad de Almería, Cinfoper y la Sociedad Científica *of Research and Training in Health Sciences, Psychology and Education*

6. **Título:** *Gratitud en la adolescencia: ¿cómo reconocer y apreciar las experiencias positivas puede ayudar ante el ciberacoso?*

**Autora:** Chamizo-Nieto, María Teresa

**Denominación del evento:** Ciclo de Charlas Interdoctorales Universidad de Málaga-Universidad de Granada (VII Charla Inter Doctoral)

**Tipo de participación:** Ponencia

**Lugar de celebración:** Modalidad virtual

**Fecha de participación:** 25/04/2022

**Entidad / Grupo organizador:** Programa de Doctorado en Psicología de la Universidad de Málaga y Programa de Doctorado en Psicología de la Universidad de Granada

## **Capítulo 1. Introducción y marco conceptual**

**[Chapter 1. Introduction and conceptual framework]**



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

## **1. Introducción y marco conceptual [Introduction and conceptual framework]**

### **1.1. La violencia online entre iguales o el ciberacoso**

Durante la etapa de la adolescencia, uno de los ámbitos que adquiere una especial relevancia en la vida es el social. Las relaciones interpersonales que la población adolescente establece con sus iguales y otras personas fuera del ámbito familiar, así como la forma en la que gestionan y resuelven los conflictos y dificultades que pueden surgir en ellas, ejercen una importante influencia sobre su desarrollo y bienestar (Morales Rodríguez y Díaz Barajas, 2020). Con el avance de las tecnologías digitales y el desarrollo de nuevas aplicaciones y plataformas virtuales, estas relaciones sociales y los patrones de comunicación ya no se producen exclusivamente en un contexto presencial. Del mismo modo, los conflictos y las situaciones difíciles que afronta la población adolescente en sus intercambios sociales ya no están restringidos al ámbito educativo o a las interacciones cara a cara, sino que, también, se han extendido al ciberespacio (Barragán Martín et al., 2021). Por ello, aunque son numerosos los beneficios que aporta el uso de los medios digitales en esta población, también favorece que pueda verse involucrada en situaciones de riesgo, como la violencia online entre iguales o el ciberacoso (también conocido como *cyberbullying*) (p. ej., Chassiakos et al., 2016; Zhu et al., 2021).

#### **1.1.1. Definición, roles y características del ciberacoso**

Cuando se intenta conceptualizar el fenómeno del ciberacoso existen diferentes definiciones y propuestas, debido, en parte, a los continuos avances y mejoras en la tecnología digital. Este progreso favorece la creación de nuevos dispositivos y espacios virtuales cada cierto tiempo, lo que dificulta la operacionalización del ciberacoso (Ansary, 2020; Strohmeier y Gradinger, 2022). Asimismo, todavía existen planteamientos en torno a si el ciberacoso sería un fenómeno diferente o no del acoso tradicional (también conocido con *bullying*) (Deschamps y McNutt, 2016; Leduc et al., 2022). Gran parte de las investigaciones y definiciones propuestas parten de la concepción de que el ciberacoso sería una extensión del acoso tradicional al medio digital (Ansary, 2020). Aunque el ciberacoso presenta elementos comunes con el acoso tradicional, al producirse en un entorno virtual mostraría, también, varias características diferentes que habría que considerar para comprender este fenómeno (Ansary, 2020; Leduc et al., 2022; Strohmeier y Gradinger, 2022). Por tanto, a pesar de estas diferencias y avances

tecnológicos, parece existir un consenso general a la hora de considerar el ciberacoso como un comportamiento agresivo o dañino que una persona, o un grupo de personas, realiza sobre otra mediante la utilización de dispositivos tecnológicos e Internet (Ansary, 2020; Leduc et al., 2022). Entre las conductas ciberagresivas que pueden realizarse se encuentran el envío de mensajes humillantes, amenazantes u ofensivos, la difusión de material o información privada o sensible, la suplantación de la identidad o la exclusión de grupos y espacios sociales, entre otras (p. ej., Redmond et al., 2020).

En este contexto de ciberacoso, la población adolescente puede verse implicada ejerciendo diferentes roles. Así, pueden ser cibervíctimas (i. e., adolescentes que sufren las conductas de ciberacoso), ciberagresores (i. e., quienes realizan dichas conductas sobre otras personas), cibervíctimas-agresores (i. e., adolescentes que sufren o han sufrido las conductas de ciberacoso y, también, las realizan o las han realizado sobre otras personas) y observadores o espectadores (i. e., quienes han presenciado o son conocedores de una situación de ciberacoso) (Redmond et al., 2020). Los observadores o espectadores ejercen un papel importante y esencial en el mantenimiento o en la prevención de dichas situaciones, dado que pueden actuar en ellas para mantener la conducta, ya sea apoyando al ciberagresor o no realizando ninguna acción al respecto, para prevenirla o para detenerla, a través de la ayuda que ofrecen a la cibervíctima (Ansary, 2020; Redmond et al., 2020).

Como se ha señalado previamente, este tipo de agresión, al desarrollarse en un entorno digital, presenta una serie de características diferenciales respecto a la agresión que se produce de manera presencial y en un contexto cara a cara (Ansary, 2020; Leduc et al., 2022; Strohmeier y Gradinger, 2022). Una de dichas particularidades sería la posibilidad del anonimato o la utilización de una falsa identidad por parte del ciberagresor, pudiendo generar en la víctima mayor inseguridad y dificultad para defenderse. Asimismo, el entorno digital favorece que la agresión (p. ej., a través de vídeos, fotos o mensajes) pueda ser accesible a una audiencia más amplia y difundirse de manera más rápida, puesto que los observadores pueden compartir dicho contenido fácilmente o almacenarlo en los dispositivos tecnológicos (Ansary, 2020; Dennehy, Meaney, Walsh, et al., 2020; Evangelio et al., 2022; Redmond et al., 2020). Todo ello conlleva un menor control sobre el material publicado, dificultando la posibilidad de eliminarlo y favoreciendo que este permanezca más tiempo accesible tanto para la víctima como para el resto de los observadores (Ansary, 2020; Dennehy, Meaney, Walsh, et al.,

2020; Redmond et al., 2020). Por último, cabe señalar que uno de los principales beneficios de las tecnologías digitales, como es el poder hacer uso de ellas en cualquier lugar y momento, produce una mayor dificultad para que la cibervíctima pueda escapar o desconectar de dicha situación (Ansary, 2020; Dennehy, Meaney, Walsh, et al., 2020; Evangelio et al., 2022; Redmond et al., 2020).

El fenómeno del ciberacoso es complejo, con múltiples causas y graves consecuencias (p. ej., Camerini et al., 2020; Eyuboglu et al., 2021; Strohmeier y Gradinger, 2022). Cada uno de los roles, en los que la población adolescente puede verse involucrada, puede estar influido por diferentes factores y sufrir graves consecuencias sobre la salud y el bienestar (p. ej., Doumas y Midgett, 2020; González-Cabrera et al., 2020; Lozano-Blasco et al., 2020; Strohmeier y Gradinger, 2022; Wright et al., 2018). Sin detrimento de la importancia que tiene investigar en cada rol, esta Tesis Doctoral ha tenido como propósito intentar cubrir algunas de las lagunas de conocimiento respecto a este fenómeno. Teniendo en cuenta los objetivos que esta pretende abordar, el presente trabajo se ha centrado principalmente en los roles de cibervíctima y ciberagresor.

### **1.1.2. Prevalencia del ciberacoso**

El ciberacoso es un fenómeno global, por lo que adolescentes de cualquier parte del mundo pueden involucrarse en él (p. ej., Barragán Martín et al., 2021; Cosma et al., 2020; Zhu et al., 2021). Si bien, es cierto que existen diferencias en la prevalencia entre los estudios realizados y los países analizados (p. ej., Cosma et al., 2020; Sorrentino et al., 2019; Zhu et al., 2021). Una de las razones para intentar explicar estas variaciones podría ser la medición del ciberacoso considerando diferentes periodos de tiempo (p. ej., durante el último año o los dos últimos meses) o la utilización de diferentes instrumentos de medida (p. ej., un ítem como medida global o múltiples ítems) (Ansary, 2020; Leduc et al., 2022; Zhu et al., 2021). Respecto a este último aspecto, se ha sugerido la preferencia por utilizar instrumentos con múltiples ítems para obtener una mayor fiabilidad y validez, dado que se pueden producir sesgos y subestimar el nivel de prevalencia si se utiliza un único ítem como medida global (p. ej., Strohmeier y Gradinger, 2022). Por último, otra de las posibles razones de estas diferencias, que habría que considerar, sería la variabilidad en la accesibilidad y disponibilidad a Internet y los dispositivos electrónicos que existen entre regiones y países (Ansary, 2020; Leduc et al., 2022; Zhu et al., 2021).

A pesar de las diferentes prevalencias encontradas en ciberacoso, no puede negarse la existencia del mismo, especialmente, dado el incremento que parece observarse de este fenómeno durante los últimos años (p. ej., Barragán Martín et al., 2021; Perwitasari y Wuryaningsih, 2022; Zhu et al., 2021). Varios investigadores sugieren que la mayor accesibilidad a Internet y el desarrollo de nuevas aplicaciones digitales, debido a los avances tecnológicos, promoverían una mayor utilización de Internet, siendo este incremento en su uso un factor de riesgo para involucrarse en situaciones de ciberacoso (p. ej., Barragán Martín et al., 2021; Hu et al., 2021; Perwitasari y Wuryaningsih, 2022; Zhu et al., 2021). Así, por ejemplo, en una revisión de 63 estudios publicados en diferentes países entre 2015 y 2019, Zhu y colaboradores (2021) encontraron una prevalencia media para la cibervictimización de un 33,08%, mientras que para la ciberagresión fue de un 25,03%. A nivel nacional, la mayoría de las investigaciones señalan que los porcentajes de implicación en ciberacoso son más bajos en España respecto a otros países (p. ej., Athanasiou et al., 2018; Sorrentino et al., 2019). Así, por ejemplo, Calmaestra y colaboradores (2020) realizaron un estudio con 22.385 adolescentes españoles, de los cuales un 9,8% fueron cibervíctimas y un 3,0% fueron ciberagresores. No obstante, como consecuencia de la pandemia de la COVID-19 y el periodo de confinamiento durante la primavera de 2020 en diversos países europeos, entre ellos España, varios informes de investigación (p. ej., Fundación Mutua Madrileña y Fundación ANAR, 2021; Lobe et al., 2021) alertan del incremento que se ha producido en las agresiones realizadas a través de las aplicaciones digitales y las redes sociales en la población adolescente. Por todo ello, considerando los índices de prevalencia encontrados por Calmaestra y colaboradores (2020) y el incremento del ciberacoso tras la pandemia, hace que sea, especialmente, necesario e importante el desarrollo y la implementación de actuaciones y medidas para su prevención y abordaje.

### **1.1.3. Consecuencias del ciberacoso**

El ciberacoso se está convirtiendo en un creciente y grave problema de salud pública, tal y como las investigaciones evidencian en cuanto a los niveles de prevalencia encontrados y las graves consecuencias que la población adolescente implicada puede llegar a sufrir, a corto y largo plazo, sobre su bienestar y ajuste psicológico (Barragán Martín et al., 2021; Kwan et al., 2020). En líneas generales, en relación con el impacto negativo sobre la salud, estudios previos señalan que la cibervictimización puede producir consecuencias más graves en comparación con la victimización por acoso tradicional (p.

ej., Ansary, 2020; Cole et al., 2016; Perwitasari y Wuryaningsih, 2022). Esto puede deberse a ciertas características diferenciales presentes en el ciberacoso y comentadas previamente, como son la posibilidad de anonimato del ciberagresor o la mayor audiencia cuando la ciberagresión se realiza de manera pública, porque incrementan en las cibervíctimas los sentimientos de impotencia, inseguridad y miedo ante la experiencia sufrida (Ansary, 2020; Cole et al., 2016; Perwitasari y Wuryaningsih, 2022; Sticca y Perren, 2013). Del mismo modo, puesto que el entorno virtual constituye un espacio relevante para la socialización en la adolescencia (Dennehy, Meaney, Walsh, et al., 2020), donde la población adolescente no solo se comunica entre sí, sino que, también, muestra una imagen de sí misma, sufrir una agresión en este entorno, y que esta pueda ser visualizada por una amplia audiencia, puede repercutir negativamente en su imagen y estatus social (Sticca y Perren, 2013).

De un modo más específico, la literatura científica ha aportado evidencias del severo impacto sobre las diferentes áreas de la vida que pueden verse afectadas en las cibervíctimas (p. ej., Camerini et al., 2020). Por ejemplo, en el ámbito académico, muestran un peor rendimiento, así como mayores dificultades para concentrarse en los estudios (Garaigordobil y Machimbarrena, 2019; Martínez-Martínez et al., 2020; Perwitasari y Wuryaningsih, 2022). En el área social y comportamental, no solo se han observado mayores problemas de comportamiento o consumo de sustancias, sino también, una menor calidad en sus relaciones interpersonales y menores competencias sociales, lo que puede dificultar la interacción con los demás y el establecimiento de nuevos lazos sociales (Audrin y Blaya, 2020; Camerini et al., 2020; Marciano et al., 2020; Martínez-Martínez et al., 2020; Strohmeier y Gradinger, 2022). Y, a nivel personal y sobre el bienestar psicológico, la cibervictimización puede generar un grave desajuste psicológico a corto y largo plazo (p. ej., Camerini et al., 2020; Marciano et al., 2020). Así, quienes sufren ciberacoso informan de niveles más bajos de bienestar psicológico, satisfacción vital y autoestima (Camerini et al., 2020; Hellfeldt et al., 2020; Ho y Gu, 2021; Strohmeier y Gradinger, 2022), mientras que en los problemas internalizantes, como los sentimientos de soledad, la percepción de estrés o la sintomatología ansiosa y depresiva, presentan niveles más altos (Camerini et al., 2020; Ho y Gu, 2021; Kwan et al., 2020; Marciano et al., 2020; Perwitasari y Wuryaningsih, 2022). Además, muchas cibervíctimas informan de niveles bajos de inteligencia emocional, así como dificultades para comunicar lo sucedido y afrontar de una manera adaptativa estas situaciones

(Dennehy, Meaney, Cronin, et al., 2020; Quintana-Orts et al., 2021; Segura et al., 2020; Siah et al., 2022). Por ello, si no se realiza una gestión adecuada y eficaz ante los primeros indicios, la cibervictimización puede desencadenar consecuencias más severas, como el incremento de la ideación, las tentativas y los comportamientos suicidas en esta población adolescente (Buelga et al., 2022; Meng et al., 2023; Perwitasari y Wuryaningsih, 2022).

En contextos de ciberacoso, las cibervíctimas no son las únicas que sufren importantes repercusiones negativas sobre su calidad de vida. Aunque se han realizado menos investigaciones que analicen el impacto de estas situaciones en adolescentes ciberagresores, la literatura evidencia que los diferentes ámbitos de su vida se ven afectados de forma negativa, también (p. ej., Camerini et al., 2020). Del mismo modo que las cibervíctimas, los ciberagresores muestran menor satisfacción escolar y desempeño educativo, con mayores dificultades para concentrarse y realizar las tareas académicas (Carvalho et al., 2021; Garaigordobil y Machimbarrena, 2019; Strohmeier y Gradinger, 2022). A nivel comportamental y social, tienden con más frecuencia al consumo de sustancias y a la realización de conductas disruptivas, así como presentan una menor capacidad de regulación emocional y calidad en sus relaciones sociales (Camerini et al., 2020; Eyuboglu et al., 2021; Marciano et al., 2020; Segura et al., 2020; Strohmeier y Gradinger, 2022). Por último, cabe señalar el severo impacto sobre el bienestar y el ajuste psicológico que, también, pueden sufrir. Investigaciones previas señalan una peor calidad de vida en los ciberagresores, evidenciándose en niveles más altos de estrés percibido, problemas emocionales, sentimiento de soledad y sintomatología depresiva y ansiosa (Camerini et al., 2020; Cañas et al., 2019; Eyuboglu et al., 2021; Marciano et al., 2020; Strohmeier y Gradinger, 2022). Además, sus niveles de autoestima, satisfacción vital y autoconcepto encontrados son más bajos (Cañas et al., 2019; Estévez et al., 2019). Por ello, al igual que con las cibervíctimas, si no se realizan actuaciones adecuadas con los ciberagresores, estos comportamientos no solo se mantendrán, sino que, también, pueden derivar en un mayor riesgo suicida y una mayor probabilidad de realizar conductas autolesivas (Eyuboglu et al., 2021; Heerde y Hemphill, 2019; John et al., 2018).

Por todo lo anteriormente expuesto, se ha producido un auge del interés científico en torno al fenómeno del ciberacoso, con el propósito de conocer cuáles son los factores de riesgo y de protección que influyen en él, y cómo se pueden amortiguar sus consecuencias en la población adolescente implicada (Barragán Martín et al., 2021; Kwan et al., 2020). De esta manera, se podrá obtener una mayor comprensión del fenómeno,

mejorando el desarrollo de programas de intervención eficaces para prevenir su aparición (Kowalski et al., 2019).

#### **1.1.4. Factores de riesgo y de protección del ciberacoso**

Existe numerosa literatura científica que ha examinado los factores que están influyendo en la aparición o prevención de situaciones de ciberacoso (p. ej., Kwan et al., 2020). Respecto a los factores de riesgo para las cibervíctimas, el haber estado implicadas en situaciones de ciberacoso previamente es un importante predictor para que vuelvan a sufrir conductas de ciberacoso en un futuro (Camerini et al., 2020; Giumetti et al., 2022; Marciano et al., 2020). Esto podría explicarse, en parte, a que las cibervíctimas se encontrarían en una situación de mayor vulnerabilidad (Marciano et al., 2020; Rosen et al., 2009), lo que podría favorecer el desarrollo de otros factores de riesgo que aumentarían las probabilidades de volver a sufrir cibervictimización de nuevo (p. ej., Marciano et al., 2020). Así, entre otros factores de riesgo para la cibervictimización, se encuentran la frecuencia de uso y la realización de conductas de riesgo en Internet, la presencia de problemas académicos, de autocontrol y de satisfacción en las relaciones con los iguales, así como de niveles bajos de autoestima y altos de estrés, agresión e ira (Ansary, 2020; Camerini et al., 2020; Marciano et al., 2020; Strohmeier y Gradinger, 2022; Zhu et al., 2021). Además, la población adolescente con problemas de salud mental, como depresión, ansiedad o trastornos de personalidad, se encuentra en una situación de mayor vulnerabilidad, incrementando las probabilidades de acabar sufriendo conductas de ciberacoso en un futuro (Camerini et al., 2020; Marciano et al., 2020; Strohmeier y Gradinger, 2022; Zhu et al., 2021).

Por otro lado, la implicación previa en situaciones de ciberacoso, también, constituye un importante factor de riesgo para la ciberagresión (Camerini et al., 2020; Giumetti et al., 2022; Marciano et al., 2020; Strohmeier y Gradinger, 2022). Esto puede deberse a que, cuando previamente se han realizado conductas ciberagresivas y no se ha llevado a cabo una adecuada actuación (p. ej., no se informa de dichas conductas observadas o existe una falta de repercusión y consecuencias ante tales comportamientos), se favorece el mantenimiento de dichas conductas por parte de los ciberagresores, así como la presencia de otros factores de riesgo para la ciberagresión (p. ej., Ansary, 2020). De esta manera, no solo la frecuencia de uso y los comportamientos de riesgo en Internet incrementan las probabilidades de realizar conductas ciberagresivas (Camerini et al.,

2020; Strohmeier y Gradinger, 2022; Yudes et al., 2020, 2021). Igualmente, los avances tecnológicos favorecen otros factores de riesgo, como la posibilidad del anonimato y la desinhibición en el ciberespacio (Camerini et al., 2020), que pueden facilitar la desconexión moral en la población adolescente (L. Wang y Ngai, 2020) y aumentar las probabilidades de que realice comportamientos ciberagresivos (Ansary, 2020; Strohmeier y Gradinger, 2022; L. Wang y Ngai, 2020). También, se ha evidenciado que la exposición a eventos vitales estresantes, los problemas de comportamiento, la normalización de la agresión y los niveles altos de impulsividad, agresión e ira aumentan el riesgo de la ciberagresión (Ansary, 2020; Camerini et al., 2020; J. Geng y Lei, 2021; Marciano et al., 2020; Strohmeier y Gradinger, 2022). Además, cabe señalar que una menor capacidad de autocontrol y de regulación de las emociones, una menor calidad de las relaciones con los iguales y la presencia de niveles bajos de autoestima y empatía en la población adolescente, constituyen, igualmente, un riesgo para el desarrollo de comportamientos ciberagresivos (Ansary, 2020; Camerini et al., 2020; Q. Jiang et al., 2022; Yudes et al., 2020). Por último, de la misma manera que sucedía con la cibervictimización, la presencia de problemas de salud mental, como la depresión o la ansiedad, incrementa las probabilidades de que la población adolescente acabe ciberagrediendo a otras personas (Ansary, 2020; Q. Jiang et al., 2022; Marciano et al., 2020).

No obstante, a pesar de estos factores de riesgo, durante la adolescencia no todas las personas acaban por verse implicadas en situaciones de ciberacoso, así como tampoco los ciberagresores y las cibervíctimas acaban desarrollando las mismas consecuencias negativas (p. ej., Brailovskaia et al., 2018; Kwan et al., 2020; Yudes et al., 2020). Por ello, la literatura científica, también, ha explorado posibles factores protectores que ayudan no solo a amortiguar el impacto negativo sobre la salud tras estas situaciones, sino también, a prevenir la aparición de este fenómeno (p. ej., Camerini et al., 2020; Kwan et al., 2020; Yudes et al., 2021). Por una parte, estudios previos muestran que niveles altos de autoestima y un buen desarrollo del autoconcepto, del manejo de las emociones y las competencias sociales pueden proteger contra la cibervictimización (Ansary, 2020; Kowalski et al., 2019; Zych et al., 2019). Asimismo, la creación de entornos y ambientes familiares y educativos más positivos, donde se fomenten el apoyo y las relaciones positivas entre los iguales y los familiares, así como se incrementen los niveles de satisfacción escolar, ayudan a prevenir que la población adolescente acabe sufriendo

cibervictimización (Ansary, 2020; Kowalski et al., 2019; Strohmeier y Gradinger, 2022; Zych et al., 2019).

Por otra parte, también se han explorado posibles factores protectores contra la ciberagresión. Así, investigaciones previas evidencian que un buen rendimiento académico y el desarrollo de la empatía, el autoconcepto y la inteligencia emocional, junto con la promoción de la autoestima y la satisfacción vital, disminuyen las probabilidades de realizar comportamientos ciberagresivos hacia los demás durante la adolescencia (Kowalski et al., 2019; Strohmeier y Gradinger, 2022; Yudes et al., 2020; Zych et al., 2019). Además, al igual que se ha señalado en la cibervictimización, los contextos educativos y familiares, también, pueden constituir importantes factores protectores contra la ciberagresión. De esta manera, promover ambientes educativos y familiares positivos, favoreciendo las interacciones positivas con la familia y los iguales, junto con la percepción de su apoyo y ayuda, así como el incremento del compromiso y la satisfacción escolar, ayuda a prevenir la ciberagresión en el alumnado adolescente (Ansary, 2020; Kowalski et al., 2019; Strohmeier y Gradinger, 2022; Zych et al., 2019).

A pesar de estos hallazgos, la mayoría de los estudios realizados hasta el momento se basan en diseños transversales (Kwan et al., 2020; Perwitasari y Wuryaningsih, 2022; Strohmeier y Gradinger, 2022; Zhu et al., 2021). Aunque es cierto que en los últimos años se han llevado a cabo diversas investigaciones longitudinales, que han permitido profundizar y corroborar los hallazgos previos (p. ej., Alonso y Romero, 2020; Camerini et al., 2020; Giumetti et al., 2022; Marciano et al., 2020), parece necesario continuar indagando en estos aspectos, con el propósito de adquirir una mayor comprensión de este fenómeno y poder desarrollar medidas y programas preventivos para implementar con adolescentes (p. ej., Barragán Martín et al., 2021). En este sentido, la literatura científica sugiere que la gratitud podría ser un potencial factor que influyera de manera positiva en esta población para prevenir y amortiguar el impacto causado por el fenómeno del ciberacoso (p. ej., Chen et al., 2020; Rey, Quintana-Orts, et al., 2020; Zeng et al., 2020), dado los beneficios de la gratitud sobre el bienestar, la salud, el ajuste psicológico y el funcionamiento social (p. ej., Bono et al., 2019; Jans-Beken et al., 2020; Kaniuka et al., 2021; Portocarrero et al., 2020).

## **1.2. La gratitud**

La gratitud ha sido conceptualizada de diferentes maneras. Por ello, podemos encontrar definiciones que la consideran una emoción positiva que las personas pueden sentir en una determinada situación, o un rasgo con carácter moral (DeSteno et al., 2019; Obeldobel y Kerns, 2021). Otras, la conceptualizan como un rasgo afectivo o una orientación vital (McCullough et al., 2002; Portocarrero et al., 2020; Wood et al., 2010). Asimismo, desde la Psicología Positiva, la gratitud es considerada una de las veinticuatro fortalezas de carácter (Peterson y Seligman, 2004). En el marco de esta Tesis Doctoral, la gratitud se entiende de una forma comprensiva, dado que se considera como una fortaleza de carácter y, por tanto, puede ser entrenada, como un rasgo afectivo y como una orientación vital.

Como fortaleza de carácter, la gratitud sería conceptualizada como un rasgo positivo estable y general, que las personas pueden manifestar a través de sentimientos, pensamientos y acciones. Aunque por definición es estable, también, este rasgo es moldeable y tiene capacidad para cambiar, siendo modificable a través de su desarrollo y práctica (Peterson y Seligman, 2004).

Desde la consideración como rasgo afectivo, la gratitud sería entendida como la tendencia o la disposición a ser consciente y apreciar las buenas acciones que se recibe, de manera intencionada, por parte de otras personas que buscan nuestro beneficio, generando, como consecuencia, una motivación a responder con amabilidad a esas personas (McCullough et al., 2002; Obeldobel y Kerns, 2021). Así, las personas agradecidas, ante las situaciones positivas que les ocurren, tienden a experimentar sentimientos de gratitud con mayor intensidad, frecuencia y ante una mayor variedad de situaciones y de personas, en comparación con aquellas otras que muestran una menor disposición a la gratitud (McCullough et al., 2002; Obeldobel y Kerns, 2021). Además, la gratitud no solamente implica la apreciación de las conductas positivas recibidas, sino también, la valoración y el reconocimiento de cualquier tipo de esfuerzo que otras personas han realizado, y los costes que le han supuesto (p. ej., económicos o personales), para que podamos acabar recibiendo esos beneficios (Froh et al., 2014; McCullough et al., 2008).

Asimismo, cabe señalar que la gratitud no solamente se circunscribe a los intercambios sociales, sino que, también, abarca un concepto más amplio, entendiéndose como un estilo de vida u orientación vital en la que las personas toman conciencia y aprecian todas aquellas experiencias y situaciones que les ocurren (Wood et al., 2010). De esta forma, las personas agradecidas experimentan sentimientos de gratitud ante cualquier tipo de vivencias, como pueden ser situaciones cotidianas, aspectos religiosos o espirituales, expresiones artísticas o situaciones relacionadas con la naturaleza, entre otras (Tsang et al., 2022; Watkins, 2014).

No obstante, esta toma de conciencia y apreciación por las experiencias, también, puede desarrollarse ante situaciones negativas o acontecimientos estresantes. En este sentido, la literatura científica ha mostrado evidencias de que ante las experiencias adversas las personas, igualmente, pueden desarrollar la gratitud, aportándoles importantes implicaciones positivas sobre su salud (Bono, Reil, et al., 2020; Geier y Morris, 2022; D. Wang et al., 2022; Zhou et al., 2019). De esta forma, ante los eventos negativos, aquellas personas con un mayor desarrollo de la gratitud son más capaces de reconocer y apreciar aspectos positivos que, también, les están ocurriendo en esos momentos difíciles (Kowalski et al., 2022; Richardson y Gallagher, 2021). Esto no significa negar la experiencia adversa ni las consecuencias negativas derivadas de ella, sino que la gratitud promueve el desarrollo de una visión más amplia de los acontecimientos que las personas están viviendo, ayudándoles a reevaluar positivamente y a incrementar su capacidad para reconocer los diferentes recursos personales y sociales positivos de los que disponen. Todo ello favorece, en última instancia, que las personas puedan sobrellevar o recuperarse mejor ante esas situaciones adversas, mitigando la presencia de problemas de salud (Bono, Reil, et al., 2020; Geier y Morris, 2022; Kowalski et al., 2022; Richardson y Gallagher, 2021; Tong y Oh, 2021; D. Wang et al., 2022).

### **1.2.1. El papel de la gratitud en el ajuste psicológico en adolescentes**

Aunque el estudio de la gratitud se desarrolló inicialmente con población adulta, tal y como señalan Renshaw y Steeves (2016), desde principios de la década de 2010, se ha producido un gran desarrollo e incremento del interés y la producción científica en torno al papel de la gratitud en la población adolescente. Las investigaciones realizadas muestran evidencias de que adolescentes con niveles más altos de conciencia y apreciación por los aspectos positivos de su vida presentan un mejor ajuste psicológico.

Por una parte, informan de niveles más bajos de estrés percibido y síntomas psicopatológicos, como depresión, ansiedad y riesgo suicida (Bono, Reil, et al., 2020; Iodice et al., 2021; Kaniuka et al., 2021; Obeldobel y Kerns, 2021; Sun et al., 2020). Por otra parte, sus niveles de bienestar, afecto positivo, satisfacción vital, autoestima, empatía y felicidad son mayores (Chen et al., 2020; Kong et al., 2021; Obeldobel y Kerns, 2021; Xiang y Yuan, 2021; X. Zhang et al., 2020). Además, se ha observado cómo el desarrollo de la gratitud influye de manera positiva en las relaciones interpersonales durante la adolescencia, no solo favoreciendo la realización y percepción de más conductas de apoyo y ayuda (Kong et al., 2021; Yang et al., 2021), sino también, incrementando y mejorando la calidad de las relaciones sociales (Y. Jiang et al., 2022; Liauw et al., 2018). De esta manera, las personas más agradecidas tienden a sentirse más satisfechas y conectadas con sus iguales, y perciben que las relaciones con sus familiares y personas de su entorno, como el profesorado, son más cercanas y positivas (Caleon et al., 2017, 2019; Dennis y Ogden, 2022; Y. Jiang et al., 2022; Ludick y Koen, 2021; Tian et al., 2016). Estos beneficios en las relaciones interpersonales acaban influyendo, igualmente, de manera positiva sobre su ajuste psicológico y bienestar (Dennis y Ogden, 2022; Kaniuka et al., 2021; Kong et al., 2021; Tian et al., 2016).

#### **1.2.1.1. Aproximaciones teóricas sobre la relación entre la gratitud y el ajuste psicológico en adolescentes**

Para intentar explicar y comprender el papel y los beneficios de la gratitud sobre el bienestar y el ajuste psicológico en adolescentes, se han propuesto y explorado diferentes aproximaciones y modelos teóricos. Entre los planteamientos desarrollados se encuentran: 1) modelo de la amplificación y construcción de las emociones positivas de Barbara Fredrickson (1998), en inglés *broaden-and-build model of positive emotions*; 2) hipótesis del afrontamiento propuesta por Alex Wood y colaboradores (2010); 3) hipótesis del afecto positivo propuesta por Alex Wood y colaboradores (2010); y 4) teoría de encontrar, recordar y enlazar de Sara Algoe (2012), en inglés *find-remind-and-bind theory*.

1) Modelo de la amplificación y construcción de las emociones positivas. Este modelo, propuesto por Barbara Fredrickson (1998), parte de que las emociones positivas, considerándose la gratitud como una de ellas, facilitarían que las personas amplíen su repertorio de conductas y actuaciones para afrontar las diferentes situaciones que se les

presentan. Esta mayor amplitud promueve la construcción, la consideración y el desarrollo de una mayor variedad de recursos personales y sociales, los cuales pueden favorecer un afrontamiento más adaptativo a estas situaciones. De esta forma, se previene la utilización de estrategias concretas que no fueron muy eficaces cuando se afrontaron dichas situaciones u otras similares previamente. Por tanto, esta promoción de una gestión más adaptativa a estas situaciones conllevaría una importante influencia positiva sobre la salud y el bienestar, previniendo o mitigando posibles desajustes psicológicos futuros (Kaniuka et al., 2021; Liang et al., 2020; Xiang y Yuan, 2021; Zhou et al., 2019).

2) Hipótesis del afrontamiento. De acuerdo con esta hipótesis, desarrollada por Alex Wood y colaboradores (2010), la gratitud promovería un uso más frecuente de estrategias de afrontamiento más activas y adaptativas, facilitando, con ello, un mejor manejo y gestión de las experiencias adversas y estresantes. Asimismo, ayudaría a prevenir el uso de estrategias menos adaptativas. Todo ello, tendría importantes repercusiones sobre la salud, puesto que un mejor afrontamiento puede ayudar a prevenir o minimizar el desarrollo y la presencia de síntomas psicopatológicos y de otros problemas de salud mental, los cuales se derivan de situaciones adversas o del uso de estrategias menos adaptativas (Kaniuka et al., 2021; Liang et al., 2020; Petrocchi y Couyoumdjian, 2016; Sun et al., 2019, 2020).

3) Hipótesis del afecto positivo. Este planteamiento teórico, propuesto por Alex Wood y colaboradores (2010), considera la gratitud como una emoción positiva que se relaciona y promueve el desarrollo de otras emociones positivas, ayudando a incrementar la satisfacción y el bienestar (p. ej., Balgiu, 2019; Bono, Mangan, et al., 2020; Dennis y Ogden, 2022). Asimismo, como emoción positiva, tal y como señala Barbara Fredrickson (1998), también puede mitigar y revertir el efecto de las emociones negativas, influyendo, por tanto, en la mejora del ajuste psicológico (p. ej., Bono, Mangan, et al., 2020; Kaniuka et al., 2021).

4) Teoría de encontrar, recordar y enlazar de Sara Algoe (2012). Esta aproximación permite profundizar en la comprensión de los beneficios sociales de la gratitud, siendo las relaciones interpersonales, como se ha señalado previamente, uno de los ámbitos más importantes en la población adolescente y que conlleva importantes repercusiones para su desarrollo, bienestar y calidad de vida (Morales Rodríguez y Díaz Barajas, 2020). Desde este planteamiento, la gratitud facilitaría que esta población

reconociera, encontrara y recordara experiencias positivas y buenas en los intercambios sociales con familiares, amistades y otras personas de su entorno. Estas experiencias positivas son las que ayudarían a conectar, fortalecer y estrechar las relaciones y los lazos sociales con esas personas (Algoe, 2012). Por tanto, la gratitud no solo podría incrementar las conductas prosociales y de ayuda hacia los demás, sino que, también, repercutiría en los niveles de satisfacción y en la calidad de las relaciones interpersonales, los cuales ayudarían en la promoción de un buen desarrollo, bienestar y salud durante la adolescencia (p. ej., Bono et al., 2019; Bono, Mangan, et al., 2020; Kong et al., 2021; Ma et al., 2017; You et al., 2022).

### **1.2.2. La gratitud como factor de protección frente a situaciones adversas**

Como se ha expuesto previamente, la gratitud puede ser un potencial factor protector ante situaciones y acontecimientos adversos (p. ej., Bono, Reil, et al., 2020; Richardson y Gallagher, 2021; Zhou et al., 2019). Considerando las aproximaciones teóricas presentadas (i. e., Algoe, 2012; Fredrickson, 1998; Wood et al., 2010) y los beneficios de la gratitud en el funcionamiento psicológico y social, así como en la gestión de las situaciones diarias (p. ej., Kong et al., 2021; Portocarrero et al., 2020), diferentes investigadores han explorado qué papel podía ejercer ante experiencias adversas (p. ej., acoso tradicional, maltrato, transgresiones o catástrofes naturales, entre otras) (p. ej., Kwok et al., 2019; Liu et al., 2020; Rey et al., 2019; Stieger et al., 2020). Asimismo, analizaron su posible rol para profundizar en la comprensión de los mecanismos explicativos de estas situaciones (p. ej., Wu et al., 2018; H. Zhang y Wang, 2019).

#### **1.2.2.1. El papel de la gratitud en contextos de violencia en general**

##### **1) Prevención de la agresión y la victimización**

Teniendo en cuenta los beneficios que el desarrollo de la gratitud tiene sobre el funcionamiento social (p. ej., Algoe, 2012; Bono et al., 2019), durante la última década, se han desarrollado varias investigaciones para examinar si la gratitud, también, puede ayudar a prevenir situaciones y comportamientos agresivos (p. ej., DeWall et al., 2012; Michailidis, 2021; Sasaki et al., 2020). Por un lado, los hallazgos previos evidencian que la gratitud puede ayudar a reducir la tendencia a realizar transgresiones (p. ej., conductas agresivas o denigrantes verbales o físicas) y comportamientos antisociales y competitivos hacia los demás, incluso ante situaciones provocadoras o amenazantes (Bono et al., 2019;

DeWall et al., 2012; Michailidis, 2021; Sasaki et al., 2020). Asimismo, puede facilitar la prevención de los comportamientos agresivos en situaciones de acoso tradicional (García-Vázquez, Parra-Pérez, et al., 2020; Oriol et al., 2021).

Por otro lado, otras investigaciones se centraron en explorar si la gratitud podía, igualmente, proteger contra la implicación, como víctima, en situaciones agresivas. Aunque estos estudios han sido realizados con población universitaria y adulta, los resultados muestran, también, el potencial papel protector que la gratitud tendría para disminuir las probabilidades de sufrir transgresiones o comportamientos denigrantes (p. ej., insultos, amenazas, engaños o agresiones físicas) por parte de otros (Cho y Fast, 2012; Stieger et al., 2020).

## 2) Prevención o amortiguación de las consecuencias

En contextos sin violencia, el desarrollo de la conciencia y la apreciación de los aspectos positivos promueve la satisfacción vital, el bienestar y la calidad de vida (p. ej., Balgiu, 2019; Jafari, 2020; Portocarrero et al., 2020), así como favorece la prevención del desajuste psicológico y los problemas de salud mental (p. ej., Iodice et al., 2021; Kaniuka et al., 2021; Portocarrero et al., 2020). Sin embargo, en situaciones violentas y agresivas, además, se incrementan las probabilidades de que las personas desarrollen síntomas de ansiedad o depresión, y presenten una mayor frecuencia de pensamientos suicidas (p. ej., Baiden y Tadeo, 2020; Bernaras et al., 2019; Martínez-Monteagudo et al., 2020). Por ello, diversos investigadores (p. ej., Rey et al., 2019) se han planteado si en estos contextos violentos la gratitud podría, también, prevenir o amortiguar este impacto negativo sobre la salud al igual que en contextos no violentos. En esta línea, los hallazgos encontrados señalan que la gratitud parece mitigar los síntomas internalizantes, como la depresión y la ansiedad, y prevenir su desarrollo a largo plazo en población adolescente y joven (Deichert et al., 2019; D. Wang et al., 2022). Igualmente, ante experiencias agresivas sufridas, como el maltrato infantil o el acoso tradicional, la gratitud favorece la amortiguación de la sintomatología depresiva o el riesgo suicida (i. e., pensamientos y comportamientos suicidas) en la población adolescente (Rey et al., 2019), así como ayuda a prevenir su desarrollo en un futuro (Kwok et al., 2019; Wu et al., 2018; H. Zhang y Wang, 2019).

### 3) Mecanismos explicativos de la agresión

Además de analizar el papel predictor y amortiguador de la gratitud ante situaciones violentas y agresivas, diversos estudios realizados han querido profundizar en los mecanismos explicativos de estas situaciones, analizando si la gratitud ayudaba a adquirir una mayor comprensión de ellas. Los resultados encontrados evidencian el papel mediador que la gratitud puede ejercer para entender la relación que existe entre sufrir diferentes situaciones adversas y violentas (p. ej., catástrofes naturales, maltrato, abuso emocional y acoso tradicional) y el desarrollo de problemas de salud mental en población adolescente (p. ej., sintomatología depresiva o incremento del riesgo suicida) (Kwok et al., 2019; Liu et al., 2020; Wu et al., 2018; H. Zhang y Wang, 2019).

#### **1.2.2.2. El papel de la gratitud en contextos de violencia online entre iguales o ciberacoso**

##### 1) Prevención de la ciberagresión y la cibervictimización

En contextos de ciberacoso, el papel de la gratitud apenas ha sido explorado. No obstante, estudios previos han mostrado que la gratitud puede prevenir la realización de comportamientos agresivos (p. ej., Michailidis, 2021; Sasaki et al., 2020), así como disminuir las probabilidades de ser víctima de conductas agresivas en contextos de violencia en general (Cho y Fast, 2012; Stieger et al., 2020). Además, la literatura científica ha evidenciado que la gratitud puede minimizar la presencia de factores de riesgo del ciberacoso (i. e., ciberagresión y cibervictimización), como los problemas de salud mental (p. ej., Iodice et al., 2021; Jans-Beken, 2019; Obeldobel y Kerns, 2021; Portocarrero et al., 2020). Asimismo, favorece la promoción de otros factores protectores, como el comportamiento prosocial de los observadores, el desarrollo de la empatía, la facilitación de climas educativos más positivos o el incremento de la percepción de apoyo, la integración y la satisfacción en los ámbitos sociales (p. ej., Caleon et al., 2017, 2019; Chen et al., 2020; García-Vázquez, Valdés-Cuervo, et al., 2020; Y. Jiang et al., 2022; Oriol et al., 2021; Yang et al., 2021).

Por tanto, considerando estos hallazgos, algunas investigaciones recientes han examinado el posible papel de la gratitud para prevenir situaciones de ciberacoso. Los resultados encontrados muestran que la gratitud puede ayudar a disminuir las actitudes y la tendencia a realizar comportamientos ciberagresivos en la población adolescente (Chen

et al., 2020; Zeng et al., 2020). A pesar de estos prometedores hallazgos, es necesario más investigación para esclarecer el papel de la gratitud en la prevención del ciberacoso. Sería importante no solo para profundizar en su potencial papel protector de la ciberagresión, sino también, para explorarlo respecto a la cibervictimización donde, hasta el momento, no se han encontrado investigaciones al respecto.

## 2) Prevención o amortiguación de las consecuencias

Considerando las evidencias previas acerca de los efectos amortiguadores de la gratitud sobre los síntomas internalizantes o el riesgo suicida, tras situaciones adversas (p. ej., Kwok et al., 2019; Rey et al., 2019; D. Wang et al., 2022), algunos estudios han examinado si la gratitud podía constituir, también, un recurso útil para mitigar el impacto negativo sobre el ajuste psicológico en las cibervíctimas. Así, por ejemplo, Rey, Quintana-Orts y colaboradores (2020) muestran el potencial papel amortiguador de la gratitud sobre la sintomatología depresiva en adolescentes que han sufrido cibervictimización.

Aunque estos hallazgos son, igualmente, prometedores, existen pocas investigaciones que aborden estos aspectos. Por ello, resulta necesario poder llevar a cabo futuros estudios que profundicen y amplíen el conocimiento en torno al papel de la gratitud sobre el impacto en la salud tras sufrir cibervictimización. Esto es especialmente importante, dada las graves repercusiones sobre el ajuste psicológico que puede sufrir esta población, como un mayor incremento de las ideaciones suicidas y de la sintomatología depresiva y ansiosa (p. ej., John et al., 2018; Li et al., 2018; Martínez-Montegudo et al., 2020).

## 3) Mecanismos explicativos del ciberacoso

El ciberacoso es un fenómeno complejo, donde intervienen múltiples factores en su aparición, su desarrollo y sus consecuencias, tal y como numerosos estudios han señalado previamente (p. ej., Camerini et al., 2020; Evangelio et al., 2022; Kowalski et al., 2019; Marciano et al., 2020). A pesar de la literatura existente sobre este fenómeno, es preciso realizar mayor investigación con el propósito de mejorar la comprensión en torno a él (p. ej., Barragán Martín et al., 2021; Zhu et al., 2021). En este sentido, algunos estudios recientes indican que la gratitud parece participar en los mecanismos explicativos de la ciberagresión. Así, por ejemplo, los hallazgos de Chen y colaboradores

(2020) permiten adquirir una mayor comprensión de la relación que existe entre algunos factores protectores, entre ellos la gratitud, y las actitudes ciberagresivas que la población adolescente puede tener. Respecto a la cibervictimización y sus consecuencias, aunque la gratitud ha mostrado evidencias de mediar la relación entre sufrir diferentes situaciones violentas y la presencia de desajuste psicológico (p. ej., Kwok et al., 2019; H. Zhang y Wang, 2019), hasta el momento, no se conocen estudios que hayan explorado el papel de la gratitud en los mecanismos explicativos de la cibervictimización y su impacto sobre la salud.

Por ello, considerando la necesidad de adquirir un mayor conocimiento en torno al ciberacoso y sus consecuencias (p. ej., Barragán Martín et al., 2021; Zhu et al., 2021), así como el potencial papel mediador de la gratitud en situaciones violentas (p. ej., H. Zhang y Wang, 2019), resulta necesario una mayor investigación para analizar el papel de la gratitud como posible mecanismo explicativo del ciberacoso. De esta manera, se podría avanzar en la comprensión de este fenómeno, tanto de la ciberagresión como de la cibervictimización, y sus consecuencias. Todo ello para poder desarrollar, posteriormente, medidas y actuaciones eficaces para su prevención y abordaje.

### **1.3. Propuestas de intervención para prevenir la violencia en contextos generales**

Partiendo de los beneficios psicológicos y sociales de la gratitud, que la literatura científica ha evidenciado (p. ej., Bono, Reil, et al., 2020; Iodice et al., 2021; Obeldobel y Kerns, 2021; Portocarrero et al., 2020), y que se enmarcan en varias aproximaciones teóricas (p. ej., Algoe, 2012; Fredrickson, 1998; Wood et al., 2010), se ha examinado la eficacia que podrían tener las intervenciones en gratitud (p. ej., Baumsteiger et al., 2019; Geier y Morris, 2022). Los hallazgos previos evidencian que el entrenamiento y la práctica de la toma de conciencia y apreciación de los aspectos positivos pueden mejorar diferentes indicadores de ajuste psicológico (p. ej., promoviendo el bienestar mental y la satisfacción vital o reduciendo la depresión) (Geier y Morris, 2022; Oltean et al., 2022; Wong et al., 2017). En el área social, varias intervenciones, que desarrollaron la gratitud como único componente o en programas multicomponente, han mostrado resultados positivos, también (Bono, Mangan, et al., 2020; Caleon et al., 2017; Mesurado et al., 2019; O'Connell et al., 2018). De esta manera, se arrojan evidencias de cómo el entrenamiento en gratitud puede favorecer la realización de conductas prosociales, así como mejorar la calidad de las relaciones de amistad y promocionar las relaciones

interpersonales positivas, incrementando su calidad y satisfacción (Bono, Mangan, et al., 2020; Caleon et al., 2017; Mesurado et al., 2019; O'Connell et al., 2018). Estos hallazgos de mejora en los ámbitos psicológico y social, constituyen importantes factores protectores para prevenir la violencia y la agresión en diferentes contextos (Camerini et al., 2020; Košir et al., 2020; Stefanile et al., 2021; Trigueros et al., 2020; Zych et al., 2019).

Las situaciones de violencia y de agresión pueden desarrollarse en diferentes contextos, repercutiendo negativamente en la calidad de vida de las personas y su entorno (Rivara et al., 2019). Por ello, considerando el potencial papel protector de la gratitud contra la violencia, algunos investigadores han explorado los efectos del entrenamiento en gratitud en ámbitos donde pueden producirse conflictos (p. ej., contextos de prisiones, laborales y educativos) (Deng et al., 2019; Locklear et al., 2021; Lombas et al., 2019). Así, por ejemplo, Deng y colaboradores (2019) examinaron la eficacia de dos intervenciones en gratitud para reducir los niveles de agresión en una muestra de prisioneros. Los investigadores encontraron que, tras ambas intervenciones, los niveles de agresión en los prisioneros fueron más bajos (Deng et al., 2019). En otro estudio, realizado por Locklear y colaboradores (2021), se exploró el efecto de una intervención en gratitud en el ámbito laboral. En las personas trabajadoras que participaron en la intervención, se encontró una disminución de la realización de comportamientos de maltrato en su lugar de trabajo (i. e., disminución del incivismo, de la propagación de chismes o cotilleos y de la exclusión o el ignorar a otras personas) (Locklear et al., 2021). En población adolescente, también, se han realizado programas e intervenciones para entrenar la gratitud en el ámbito educativo, como la llevada a cabo por Lombas y colaboradores (2019). Aunque en este programa el desarrollo de la gratitud se trabajó junto con otras fortalezas de carácter, los resultados mostraron que hubo una disminución en la agresión física y relacional en el alumnado tras su participación (Lombas et al., 2019). Por tanto, a pesar de que, es necesaria mayor investigación al respecto, con el propósito de desarrollar, evaluar y mejorar la eficacia de las intervenciones en gratitud (Baumsteiger et al., 2019; Dickens, 2017, 2019), estos hallazgos arrojan evidencias prometedoras sobre los efectos del entrenamiento de la gratitud para la prevención de la violencia en contextos generales.

### **1.3.1. Propuestas de intervención para prevenir la violencia online entre iguales o el ciberacoso**

En los últimos 10 años se ha desarrollado un creciente interés científico por analizar y comprender el fenómeno del ciberacoso (Barragán Martín et al., 2021), dado el incremento del número de adolescentes que se ven implicados en él, así como el impacto negativo que genera sobre su bienestar y salud (p. ej., Barragán Martín et al., 2021; Kwan et al., 2020; Zhu et al., 2021). Aunque se ha producido un aumento considerable de estudios realizados que analizan factores de riesgo y de protección ante estas situaciones, menos atención ha recibido el desarrollo y la implementación de programas para prevenir el ciberacoso (Gaffney et al., 2019; Zhu et al., 2021).

En general, los programas contra el ciberacoso, desarrollados hasta el momento (p. ej., Lan et al., 2022; Ng et al., 2022; Polanin et al., 2022; Sorrentino et al., 2018), sugieren efectos positivos y significativos, aunque pequeños, para prevenir tanto la cibervictimización como la ciberagresión tras la intervención (Gaffney et al., 2019; Lan et al., 2022; Ng et al., 2022; Polanin et al., 2022). No obstante, algunos estudios han encontrado que el tamaño del efecto es menor para la ciberagresión que para la cibervictimización (Gaffney et al., 2019). Por ello, es preciso y necesario la realización de más estudios para evaluar y mejorar la efectividad de los programas para prevenir la ciberagresión (Gaffney et al., 2019; Strohmeier y Gradinger, 2022; Zhu et al., 2021). Esto es especialmente importante, dado que apenas se ha examinado su efectividad a largo plazo y, cuando se han realizado medidas de seguimiento, los resultados sugieren que los efectos preventivos, tras la intervención, no se mantienen a largo plazo (Lan et al., 2022; Ng et al., 2022; Polanin et al., 2022).

Hasta el momento, no se tiene constancia de investigaciones que hayan desarrollado e implementado intervenciones en gratitud para evaluar su efectividad en la prevención de la ciberagresión. Teniendo en cuenta las evidencias señaladas sobre el papel protector de la gratitud en contextos de violencia en general y online (p. ej., Chen et al., 2020; García-Vázquez, Parra-Pérez, et al., 2020; Michailidis, 2021), así como de los potenciales beneficios de su entrenamiento para la prevención de la violencia en contextos generales (Deng et al., 2019; Locklear et al., 2021; Lombas et al., 2019), sería necesario poder examinar los efectos de las intervenciones en gratitud para disminuir los comportamientos ciberagresivos. Esto permitiría, no solamente profundizar y avanzar en

el conocimiento del papel de la gratitud para prevenir la realización de estas conductas, sino también, mejorar la eficacia de los programas preventivos de la ciberagresión.

Por tanto, considerando las lagunas de conocimiento en torno a la comprensión y prevención del fenómeno del ciberacoso (p. ej., Gaffney et al., 2021; Lan et al., 2022), así como los beneficios de la gratitud en la calidad de vida y el funcionamiento psicológico y social (p. ej., Bono, Mangan, et al., 2020; Portocarrero et al., 2020; Sasaki et al., 2020), el propósito de esta Tesis Doctoral es analizar, a través de cinco estudios, el papel que puede ejercer la gratitud, como recurso personal, para la prevención del fenómeno del ciberacoso y en el ajuste psicólogo de la población adolescente implicada en él.



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

## **Capítulo 2. Objetivos y metodología**

**[Chapter 2. Objectives and methodology]**



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

## 2. Objetivos y metodología [Objectives and methodology]

### 2.1. Objetivos generales y presentación de los estudios

Debido al aumento del fenómeno del ciberacoso en población adolescente (Barragán Martín et al., 2021; Zhu et al., 2021) y la necesidad de mayor investigación, particularmente de estudios longitudinales, y de programas eficaces para su prevención (p. ej., Gaffney et al., 2021; Lan et al., 2022; Strohmeier y Gradinger, 2022), el propósito de esta Tesis Doctoral ha sido profundizar en la comprensión y el abordaje de este fenómeno. Para ello, se ha partido de los hallazgos y beneficios que la literatura científica evidencia sobre el papel de la gratitud en el ajuste psicológico y el funcionamiento social de las personas (p. ej., Bono, Mangan, et al., 2020; Portocarrero et al., 2020; Sasaki et al., 2020). Asimismo, se ha pretendido avanzar y cubrir algunas de las lagunas de conocimiento sobre el papel de este recurso en población adolescente (p. ej., Baumsteiger et al., 2019; Obeldobel y Kerns, 2021), particularmente en contextos de ciberacoso, donde apenas se han realizado estudios al respecto.

Por todo ello, en esta Tesis Doctoral se han planteado dos objetivos generales, por un lado, examinar el papel que puede ejercer la gratitud en el fenómeno del ciberacoso y sus consecuencias sobre el ajuste psicológico en población adolescente, de manera transversal y prospectiva. Por otro lado, evaluar la eficacia de un programa de intervención breve en gratitud para la prevención del ciberacoso. Para la consecución de estos dos objetivos generales, se han desarrollado cinco estudios que se referencian a continuación. En cada uno de ellos, se exponen y se desarrollan los objetivos específicos que abordan.

#### 2.1.1. Estudio 1

Chamizo-Nieto, M. T., Rey, L. y Pellitteri, J. (2020). Gratitude and Emotional Intelligence as Protective Factors against Cyber-Aggression: Analysis of a Mediation Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4475. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124475>

Este estudio pretendió avanzar en la comprensión del fenómeno del ciberacoso, analizando posibles mecanismos subyacentes explicativos de la ciberagresión. Considerando los potenciales efectos positivos de la inteligencia emocional y la gratitud

para la prevención de la ciberagresión (p. ej., Chen et al., 2020; Martínez-Monteagudo et al., 2019), se quiso examinar y profundizar en el potencial papel protector de la gratitud ante estas situaciones y en cómo interrelaciona con otro factor protector, como la inteligencia emocional.

Así, en este estudio se propusieron dos objetivos específicos. Por un lado, analizar la relación de la gratitud con la inteligencia emocional para la prevención de la ciberagresión. Por otro lado, examinar el posible papel mediador de la gratitud que ayude a explicar los mecanismos subyacentes en la relación entre la inteligencia emocional y la ciberagresión. Para ello, se llevó a cabo un estudio de corte transversal con población adolescente.

### **2.1.2. Estudio 2**

Chamizo-Nieto, M. T. y Rey, L. (2021-avance online). Cybervictimisation and depressive symptoms among adolescents: A moderated mediation model. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02416-w>

Con este estudio se pretendió profundizar en la comprensión de los mecanismos subyacentes en la relación entre la cibervictimización y la presencia de desajuste psicológico, y en el papel que podía ejercer la gratitud en esa relación. Se analizaron, específicamente, las estrategias de afrontamiento desadaptativas y la sintomatología depresiva. El motivo de elección de estas variables son: por un lado, porque antes situaciones difíciles, como sufrir cibervictimización, se ha encontrado que la población adolescente tiende con más frecuencia a utilizar estrategias menos adaptativas para afrontarlas (p. ej., Rey, Neto, et al., 2020). Por otro lado, el uso de estrategias menos adaptativas puede influir de manera negativa sobre algunos indicadores de ajuste psicológico (p. ej., Melero et al., 2021; Yalçınkaya-Alkar, 2020). Además, diversos estudios muestran evidencias de que sufrir cibervictimización constituye un importante factor de riesgo que incrementa las probabilidades de que la población adolescente desarrolle, como consecuencia, síntomas de depresión (p. ej., Ho y Gu, 2021; Marciano et al., 2020).

Por ello, este estudio abordó dos objetivos específicos. En primer lugar, analizar el posible papel mediador de las estrategias de afrontamiento desadaptativas en la relación entre la cibervictimización y la sintomatología depresiva. En segundo lugar, explorar el

posible papel moderador de la gratitud en dicha relación. Para ello, se llevó a cabo un estudio de corte transversal con población adolescente.

### 2.1.3. Estudio 3

Chamizo-Nieto, M. T. y Rey, L. (2023-avance online). Cybervictimization and suicidal ideation in adolescents: A prospective view through gratitude and life satisfaction. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/13591053221140259>

Este estudio intentó abordar la necesidad señalada por diversos investigadores sobre la importancia de realizar más estudios de corte prospectivo y longitudinal para comprender el fenómeno del ciberacoso (p. ej., Perwitasari y Wuryaningsih, 2022; Strohmeier y Gradinger, 2022; Zhu et al., 2021). También, en la importancia de profundizar en los mecanismos subyacentes en la relación entre la cibervictimización y la ideación suicida, considerando el análisis de posibles factores protectores (p. ej., Brailovskaia et al., 2018; Chang et al., 2019). Para ello, se tuvieron en cuenta hallazgos previos de los potenciales beneficios de la gratitud para promover otros factores protectores, como la satisfacción vital (p. ej., Xiang y Yuan, 2021), y para prevenir el riesgo suicida (p. ej., Kaniuka et al., 2021).

De esta manera, se propusieron dos objetivos específicos. Por un lado, examinar la relación de la gratitud y la satisfacción vital. Por otro lado, aportar evidencia sobre posibles mecanismos subyacentes en la explicación de la relación entre la cibervictimización y la ideación suicida de manera prospectiva, a través de los posibles roles mediadores de la gratitud y la satisfacción vital. Para ello, se llevó a cabo un estudio de corte prospectivo en dos tiempos y con población adolescente, existiendo un periodo de tiempo de cuatro meses entre el primer y el segundo tiempo.

### 2.1.4. Estudio 4

Chamizo-Nieto, M. T. y Rey, L. (2022-avance online). Gratitude as a Protective Factor for Cybervictimisation and Anxiety Symptomatology: A Prospective Study. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10131-2>

Considerando, al igual que en el estudio 3, la importancia de realizar más investigación de corte prospectivo, en el presente estudio se intentó profundizar en el conocimiento en torno a los factores protectores y de riesgo de la cibervictimización.

Específicamente, se examinó posibles mecanismos explicativos de sufrir cibervictimización en un futuro habiendo sufrido cibervictimización previamente. Asimismo, partiendo de aproximaciones teóricas (Algoe, 2012; Fredrickson, 1998) y hallazgos previos (Cho y Fast, 2012; Stieger et al., 2020), se quiso explorar el potencial papel protector de la gratitud para prevenir la cibervictimización de manera prospectiva.

Por ello, en este estudio se desarrollaron dos objetivos específicos. En primer lugar, examinar el posible papel predictor de la gratitud sobre la cibervictimización y la sintomatología ansiosa de manera prospectiva. En segundo lugar, examinar posibles mecanismos subyacentes en la relación entre la gratitud y la cibervictimización, medida en un tiempo 2, a través de los posibles roles mediadores de la cibervictimización, medida en un tiempo 1, y la sintomatología ansiosa, medida en un tiempo 2. Para ello, se llevó a cabo un estudio de corte prospectivo en dos tiempos y con población adolescente, existiendo un periodo de tiempo de cuatro meses entre el primer y el segundo tiempo.

### **2.1.5. Estudio 5**

Chamizo-Nieto, M. T., Wallace, A. y Rey, L. (2023-avance online). Anti-cyberbullying interventions at school: Comparing the effectiveness of gratitude and psychoeducational programmes. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2170821>

Con este estudio se pretendió cubrir algunas de las necesidades en torno a los programas preventivos del ciberacoso, particularmente de la ciberagresión, que se realizan en población adolescente (p. ej., evaluación y mejora de la eficacia de los programas preventivos de la ciberagresión o la evaluación de seguimiento; Gaffney et al., 2019; Lan et al., 2022; Ng et al., 2022). Además, se tuvieron en cuenta las consideraciones y los hallazgos de intervenciones previas en gratitud (p. ej., abordaje de los tres aspectos para su desarrollo, realización de diversas actividades, realización de intervenciones semanales, utilización de los grupos experimentales para comparar o la evaluación de seguimiento; Baumsteiger et al., 2019; Obeldobel y Kerns, 2021).

Por ello, el objetivo de este estudio fue el desarrollo e la implementación de un programa de intervención breve para entrenar la gratitud en estudiantes de educación secundaria con el propósito de evaluar su eficacia para prevenir la ciberagresión. Para ello, se llevó a cabo un estudio con tres grupos experimentales: un grupo que recibía el

programa de gratitud, otro grupo que recibía psicoeducación en acoso y ciberacoso, y un tercer grupo control. Asimismo, se recogieron medidas de evaluación en tres tiempos: una preevaluación, una posevaluación y un seguimiento a los tres meses tras la intervención.

## **2.2. Metodología: muestra, instrumentos y análisis estadísticos**

En la Tabla 1 se presenta un resumen de la metodología desarrollada en cada uno de los cinco estudios. En ella se aporta una información breve sobre la muestra que participó, así como los instrumentos y los análisis estadísticos utilizados en cada uno.

**Tabla 1.** Resumen de la metodología utilizada en los estudios incluidos en la Tesis Doctoral.

Estudio	Muestra	Variables y escalas	Análisis de datos
1. <i>Gratitude and emotional intelligence as protective factors against cyber-aggression: analysis of a mediation model</i>	1.157 adolescentes (54,36% chicas) Rango de edad: 12-18 ( $M_{\text{edad}} = 13,78$ )	Inteligencia emocional (WLEIS-S) Gratitud (GQ-5) Ciberagresión (ECIP-Q)	Correlaciones de Pearson Ecuaciones estructurales
2. <i>Cybervictimisation and depressive symptoms among adolescents: A moderated mediation model</i>	1.156 adolescentes (54,33% chicas) Rango de edad: 12-18 ( $M_{\text{edad}} = 13,78$ )	Cibervictimización (ECIP-Q) Estrategias desadaptativas (CERQ-SA) Gratitud (GQ-5) Sintomatología depresiva (DASS-21)	Correlaciones de Pearson Análisis de mediación moderada
3. <i>Cybervictimization and suicidal ideation in adolescents: A prospective view through gratitude and life satisfaction</i>	797 adolescentes (55,71% chicas) en ambos tiempos 1 y 2 Rango de edad: 12-18 ( $M_{\text{edad}} = 13,75$ )	Cibervictimización (ECIP-Q) Gratitud (GQ-5) Satisfacción vital (SWLS) Ideación suicida (FSII-S)	Correlaciones de Pearson Análisis de mediación serial
4. <i>Gratitude as a protective factor for cybervictimisation and anxiety symptomatology: A prospective study</i>	981 adolescentes (55,45% chicas) en ambos tiempos 1 y 2 Rango de edad: 12-18 ( $M_{\text{edad}} = 13,72$ )	Gratitud (GQ-5) Cibervictimización (ECIP-Q) Sintomatología ansiosa (DASS-21)	Correlaciones de Pearson Análisis de mediación serial
5. <i>Anti-cyberbullying interventions at school: Comparing the effectiveness of gratitude and psychoeducational programmes</i>	483 adolescentes (54,66% chicas) en los tres tiempos: preevaluación, posevaluación y seguimiento a los tres meses Rango de edad: 11-17 ( $M_{\text{edad}} = 13,50$ )	Ciberagresión (ECIP-Q)	Diferencias de medias (pruebas chi-cuadrado, t-Student y ANOVA) ANOVA factorial mixto

*Nota:* WLEIS-S = versión española de la escala de inteligencia emocional de Wong y Law (Extremera et al., 2019); GQ-5 = versión española de 5 ítems para adolescentes del cuestionario de gratitud (Rey et al., 2018); ECIP-Q = versión española del cuestionario del proyecto europeo de intervención contra el ciberacoso (Ortega-Ruiz et al., 2016); CERQ-SA = versión española para adolescentes del cuestionario de estrategias de regulación cognitiva emocional (Chamizo-Nieto et al., 2020); DASS = versión española de 21 ítems de las escalas de estrés, ansiedad y depresión (Bados et al., 2005); SWLS = versión española para adolescentes de la escala de satisfacción vital (Atienza et al., 2000); FSII-S = versión española del inventario de la frecuencia de ideación suicida (Sánchez-Álvarez et al., 2020); ANOVA = análisis de la varianza.

## **Capítulo 3. Artículos incluidos como compendio de publicaciones**

**[Chapter 3. Publications includes in doctoral dissertation]**



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

### **3. Artículos incluidos como compendio de publicaciones [Publications included in doctoral dissertation]**

Esta Tesis Doctoral engloba cinco estudios con alumnado adolescente de los cuatro cursos de educación secundaria obligatoria, pertenecientes a la provincia de Málaga (Andalucía, España). Los artículos incluidos en el compendio son los siguientes:

**Estudio 1 [Study 1].** *Gratitude and emotional intelligence as protective factors against cyber-aggression: analysis of a mediation model.*

**Estudio 2 [Study 2].** *Cybervictimisation and depressive symptoms among adolescents: A moderated mediation model.*

**Estudio 3 [Study 3].** *Cybervictimization and suicidal ideation in adolescents: A prospective view through gratitude and life satisfaction.*

**Estudio 4 [Study 4].** *Gratitude as a protective factor for cybervictimisation and anxiety symptomatology: A prospective study.*

**Estudio 5 [Study 5].** *Anti-cyberbullying interventions at school: Comparing the effectiveness of gratitude and psychoeducational programmes.*

A continuación, en la Tabla 2 se presenta un resumen de dichos estudios incluidos en el compendio de publicaciones, mostrando sus referencias e indicadores de calidad de las revistas donde se han difundido los resultados obtenidos.

**Tabla 2.** Resumen de los estudios incluidos en la Tesis Doctoral

Estudios	Referencia	Índices de calidad de la revista
1	Chamizo-Nieto, M. T., Rey, L. y Pellitteri, J. (2020). Gratitude and Emotional Intelligence as Protective Factors against Cyber-Aggression: Analysis of a Mediation Model. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 17(12), 4475. <a href="https://doi.org/10.3390/ijerph17124475">https://doi.org/10.3390/ijerph17124475</a>	Revista indexada en <i>Journal Citation Reports (JCR) - Social Sciences Citation Index (SSCI)</i> Factor de impacto JCR 2020: 3,390 Categoría: Public, Environmental & Occupational Health Posición que ocupa la revista en el área: 42/176; cuartil 1
2	Chamizo-Nieto, M. T. y Rey, L. (2021-avance online). Cybervictimisation and depressive symptoms among adolescents: A moderated mediation model. <i>Current Psychology</i> . <a href="https://doi.org/10.1007/s12144-021-02416-w">https://doi.org/10.1007/s12144-021-02416-w</a>	Revista indexada en <i>Journal Citation Reports (JCR) - Social Sciences Citation Index (SSCI)</i> Factor de impacto JCR 2021: 2,387 Categoría: Psychology, Multidisciplinary Posición que ocupa la revista en el área: 74/148; cuartil 2
3	Chamizo-Nieto, M. T. y Rey, L. (2023-avance online). Cybervictimization and suicidal ideation in adolescents: A prospective view through gratitude and life satisfaction. <i>Journal of Health Psychology</i> . <a href="https://doi.org/10.1177/13591053221140259">https://doi.org/10.1177/13591053221140259</a>	Revista indexada en <i>Journal Citation Reports (JCR) - Social Sciences Citation Index (SSCI)</i> Factor de impacto JCR 2021: 3,789 Categoría: Psychology, Clinical Posición que ocupa la revista en el área: 51/131; cuartil 2
4	Chamizo-Nieto, M. T. y Rey, L. (2022-avance online). Gratitude as a Protective Factor for Cybervictimisation and Anxiety Symptomatology: A Prospective Study. <i>Applied Research in Quality of Life</i> . <a href="https://doi.org/10.1007/s11482-022-10131-2">https://doi.org/10.1007/s11482-022-10131-2</a>	Revista indexada en <i>Journal Citation Reports (JCR) - Social Sciences Citation Index (SSCI)</i> Factor de impacto JCR 2021: 3,447 Categoría: Social Sciences, Interdisciplinary Posición que ocupa la revista en el área: 23/112; cuartil 1
5	Chamizo-Nieto, M. T., Wallace, A. y Rey, L. (2023-avance online). Anti-cyberbullying interventions at school: Comparing the effectiveness of gratitude and psychoeducational programmes. <i>The Journal of Positive Psychology</i> . <a href="https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2170821">https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2170821</a>	Revista indexada en <i>Journal Citation Reports (JCR) - Social Sciences Citation Index (SSCI)</i> Factor de impacto JCR 2021: 4,290 Categoría: Psychology, Multidisciplinary Posición que ocupa la revista en el área: 34/148; cuartil 1

## Estudio 1 [Study 1]

### Gratitude and emotional intelligence as protective factors against cyber-aggression: Analysis of a mediation model

#### Referencia [Reference]:

Chamizo-Nieto, M. T., Rey, L. y Pellitteri, J. (2020). Gratitude and Emotional Intelligence as Protective Factors against Cyber-Aggression: Analysis of a Mediation Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4475. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124475>



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA



Article

# Gratitude and Emotional Intelligence as Protective Factors against Cyber-Aggression: Analysis of a Mediation Model

María Teresa Chamizo-Nieto <sup>1</sup>, Lourdes Rey <sup>1,\*</sup> and John Pellitteri <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of Personality, Evaluation and Psychological Treatment, Faculty of Psychology, University of Málaga, Campus de Teatinos s/n, 29071 Málaga, Spain; mtchamizo@uma.es

<sup>2</sup> Department of Educational & Community Programs, Queens College, City University of New York, New York, NY 11367, USA; John.Pellitteri@qc.cuny.edu

\* Correspondence: lrey@uma.es

Received: 4 May 2020; Accepted: 18 June 2020; Published: 22 June 2020

**Abstract:** Cyber-bullying is becoming an increasing school and health problem affecting adolescents worldwide. A number of studies have examined risk factors and protective factors in cyber-bullying situations and their consequences on the psychological well-being of adolescents. Gratitude and Emotional Intelligence (EI) are two personal resources that have been shown to have beneficial effects on the health and the social, personal and psychological functioning of young people. Nevertheless, little is known about these two variables in the context of cyber-bullying. The main purpose of this study was to examine the roles of gratitude and EI in cyber-aggression. Specifically, we hypothesised a mediational effect of gratitude in emotional intelligence-cyber-aggression link. A total of 1157 students aged 12–18 years (54.4% females) completed several questionnaires assessing gratitude (Gratitude Questionnaire; GQ-5), EI (Wong and Law’s Emotional Intelligence Scale; WLEIS-S) and cyber-bullying (European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire; ECIPQ). The results showed expected significant associations between the studied variables. Moreover, the structural equation model analysis confirmed that EI dimensions were indirectly associated with cyber-aggression via gratitude, even when controlling for the effects of socio-demographic variables. These findings provide evidence on why those adolescents high in emotional intelligence are less aggressive in cyber-bullying context and suggest possibilities for gratitude interventions to reduce aggressive actions by electronic means among adolescents. The theoretical and practical implications are discussed.

**Keywords:** gratitude; emotional intelligence; cyberbullying; protective factors; adolescents

## 1. Introduction

### 1.1. Cyber-bullying

New technologies have changed the way people relate to each other, bringing advances in ease, speed and accessibility to global communication. In spite of these advantages, using the Internet and other electronic communication devices can have negative consequences, one of these being cyber-bullying. Cyber-bullying is defined as “an aggressive, intentional act carried out by a group or individual, using electronic forms of contact, repeatedly and over time against a victim who cannot easily defend him or herself” [1] (p. 376). It offers aggressors a number of advantages over traditional bullying methods, for instance, anonymity, an infinite audience and the ability to harm others without the need for physical contact [2,3].



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

## Estudio 2 [Study 2]

### Cybervictimisation and depressive symptoms among adolescents: A moderated mediation model

#### Referencia [Reference]:

Chamizo-Nieto, M. T. y Rey, L. (2021-avance online). Cybervictimisation and depressive symptoms among adolescents: A moderated mediation model. *Current Psychology*.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-02416-w>



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA



# Cybervictimisation and depressive symptoms among adolescents: A moderated mediation model

María Teresa Chamizo-Nieto<sup>1</sup> · Lourdes Rey<sup>1</sup>

Accepted: 18 October 2021  
© The Author(s) 2021

## Abstract

Recently, there has been an increase in the problem of cyberbullying all over the world, which implies important negative consequences for adolescent victims' mental health, such as depression. There are few research studies that analyse the role of gratitude and cognitive coping strategies for the consequences of cybervictimisation. To date, there are few studies examining the influence of both these resources in a cyberbullying context. Therefore, the objectives of this research were to analyse the mediating role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies (CERS) in the relationship between cybervictimisation and depressive symptoms, and to explore the potential moderating role of gratitude among the study variables. A sample of 1156 students between 12 and 18 years (54.33% females) filled out self-report questionnaires measuring cybervictimisation (ECIPQ), cognitive coping strategies (CERQ-SA), depressive symptoms (DASS-21) and gratitude (GQ-5). The outcomes showed that maladaptive CERS partially mediated the relation between cybervictimisation and depressive symptoms. Furthermore, gratitude buffered the relation between maladaptive CERS and depressive symptoms. These findings provide evidence for the buffering role of gratitude in a more frequent use of maladaptive CERS and depressive symptoms in cybervictimisation. The limitations and implications of the study are discussed.

**Keywords** Gratitude · Cognitive emotion regulation strategies · Coping · Depressive symptoms · Cyberbullying · Cybervictimisation

## Cyberbullying and Depression

Cyberbullying is a phenomenon that has increased during the last decade. This problem is defined as intentional and repeated harm to another person through the usage of electronic devices and online technologies (e.g. computers, smartphones, Internet, and social media) (Smith et al., 2008). In contrast to face-to-face aggression, cyberbullying favours the aggressor's anonymity, as well as the access, dissemination, and permanency in cyberspace of the harmful content, being able to be seen by a wider audience (Deschamps & McNutt, 2016). This makes it more difficult for victims to defend themselves and may lead to

an important negative impact on their health (Deschamps & McNutt, 2016).

Although prevalence varies among countries, this phenomenon can be found everywhere. For instance, 21.90% of 12,372 adolescents aged 14–17 years from seven European countries (including Spain) reported suffering from cybervictimisation in the last 12 months (Athanasidou et al., 2018). Likewise, a more recent study pointed out that one in four European children and adolescents between 7 and 19 years had been victims of cyberbullying during the last year (Sorrentino et al., 2019).

A range of studies has provided evidence on the severe short- and long-term negative consequences on the psychological maladjustment of adolescents involved in cyberbullying situations. Adolescents suffering cybervictimisation tend to report lower levels of self-esteem, life satisfaction, self-concept, as well as a higher frequency of stress, anxiety, fear of negative assessment, and perceived loneliness (Camerini et al., 2020; Estévez et al., 2019; Zhong et al., 2021). Also, these adolescents have a higher likelihood of suicide ideation and attempt (Hinduja & Patchin, 2019). Furthermore,

✉ Lourdes Rey  
lrey@uma.es

María Teresa Chamizo-Nieto  
mtchamizo@uma.es

<sup>1</sup> Faculty of Psychology, University of Málaga, Campus de Teatinos s/n, 29071 Málaga, Spain



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

### Estudio 3 [Study 3]

#### **Cybervictimization and suicidal ideation in adolescents: A prospective view through gratitude and life satisfaction**

#### **Referencia [Reference]:**

Chamizo-Nieto, M. T. y Rey, L. (2023-avance online) Cybervictimization and suicidal ideation in adolescents: A prospective view through gratitude and life satisfaction. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/13591053221140259>



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

# Cybervictimization and suicidal ideation in adolescents: A prospective view through gratitude and life satisfaction

Journal of Health Psychology  
1–13

© The Author(s) 2023

Article reuse guidelines:

[sagepub.com/journals-permissions](https://sagepub.com/journals-permissions)

DOI: 10.1177/13591053221140259

[journals.sagepub.com/home/hpq](https://journals.sagepub.com/home/hpq)



María Teresa Chamizo-Nieto<sup>ID</sup> and  
Lourdes Rey<sup>ID</sup>

## Abstract

Previous research reports that cybervictims are more likely to experience suicidal ideations. Gratitude and life satisfaction have shown to predict suicide risk, but they have rarely been explored in the cyberbullying context. Hence, this study examined the roles of gratitude and life satisfaction in suicide risk in cyberbullying situations. An initial sample of 858 adolescents participated in a prospective study, completing questionnaires assessing gratitude, life satisfaction, cyberbullying experiences and suicidal ideation. Results showed that low levels of gratitude and life satisfaction influence suicidal ideation in cybervictimized adolescents. Limitations and implications of this study are discussed.

## Keywords

adolescence, experience, internet, protective factors, suicide

## Introduction

In adolescence, social relationships constitute one of the most relevant aspects influencing adolescents' development and psychological adjustment. Nowadays, advances in information and communication technology have caused numerous changes in adolescents' communication patterns. Despite the benefits derived from technologies and electronic devices, they may also lead to negative consequences, such as cyberbullying experiences (Barragán Martín et al., 2021).

The phenomenon of cyberbullying is constantly changing due, in part, to new technological advances. Although there are several definitions, in general this phenomenon is

defined as an intentional and interpersonal harmful act that a person or a group performs towards a peer using electronic devices and media, such as the Internet, social networks or smartphones (Evangelio et al., 2022). In contrast to face-to-face peer aggression, the cyberspace facilitates the aggressor's anonymity, a longer duration of the harmful act and a wider

University of Málaga, Spain

### Corresponding author:

Lourdes Rey, Department of Personality, Assessment and Psychological Treatment, Faculty of Psychology and Speech Therapy, University of Málaga, Ampliación de Teatinos, Málaga, 29010, Spain.

Email: [lrey@uma.es](mailto:lrey@uma.es)



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

## Estudio 4 [Study 4]

### Gratitude as a protective factor for cybervictimisation and anxiety symptomatology: A prospective study

#### Referencia [Reference]:

Chamizo-Nieto, M. T. y Rey, L. (2022-avance online). Gratitude as a Protective Factor for Cybervictimisation and Anxiety Symptomatology: A Prospective Study. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10131-2>



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA



# Gratitude as a Protective Factor for Cybervictimisation and Anxiety Symptomatology: A Prospective Study

María Teresa Chamizo-Nieto<sup>1</sup> · Lourdes Rey<sup>1</sup>

Received: 8 June 2022 / Accepted: 30 November 2022

© The International Society for Quality-of-Life Studies (ISQOLS) and Springer Nature B.V. 2022

## Abstract

The possible protective factor of gratitude on experiences of cyberbullying behaviours and anxiety symptomatology was examined. A sample of 981 adolescents (55.45% females) participated in a two-wave study, completing three self-report measures. There was a period of 16 weeks between the two data collections. The measuring instruments assessed gratitude (Gratitude Questionnaire: GQ-5), cybervictimisation (European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire: ECIPQ) and anxiety symptomatology (Depression, Anxiety and Stress Scales: DASS). A serial mediation analysis was performed to examine the possible predictor role of gratitude on cybervictimisation and anxiety symptomatology. Outcomes reported that gratitude was related to cybervictimisation (Time 1) and anxiety symptomatology (Time 2). Furthermore, a sequential pathway was found from gratitude to cybervictimisation 16 weeks later, firstly through cybervictimisation (Time 1) and then through anxiety symptomatology (Time 2). These findings confirm previous research about the protective role of gratitude to minimise the negative impact of cyberbullying behaviours. Moreover, the first evidence on the potential protective role of gratitude for decreasing the likelihood of suffering cybervictimisation is provided.

**Keywords** Gratitude · Anxiety · Cybervictimization · Ex post facto study

## Introduction

Cyberbullying is a type of aggressive behaviour suffered by many adolescents around the world. This type of aggression is performed in an intentional and repeated way by a person or group of people on another peer, who has difficulty

---

✉ María Teresa Chamizo-Nieto  
mtchamizo@uma.es

Lourdes Rey  
lrey@uma.es

<sup>1</sup> Faculty of Psychology, University of Málaga, Campus de Teatinos S/N, 29071 Málaga, Spain



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

## Estudio 5 [Study 5]

### **Anti-cyberbullying interventions at school: Comparing the effectiveness of gratitude and psychoeducational programmes**

#### **Referencia [Reference]:**

Chamizo-Nieto, M. T., Wallace, A. y Rey, L. (2023-avance online). Anti-cyberbullying interventions at school: Comparing the effectiveness of gratitude and psychoeducational programmes. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2170821>



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA



# Anti-cyberbullying interventions at school: Comparing the effectiveness of gratitude and psychoeducational programmes

María Teresa Chamizo-Nieto <sup>1</sup>, Agustín Wallace <sup>2</sup> and Lourdes Rey <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Personality, Assessment and Psychological Treatment, Faculty of Psychology and Speech Therapy, University of Malaga, Malaga, Spain; <sup>2</sup>Department of Psychobiology and Methodology of Behavioural Sciences, Faculty of Psychology and Speech Therapy, University of Malaga, Malaga, Spain

## ABSTRACT

Previous studies evidence the benefits of gratitude and psychoeducation to diminish the performing of aggressive behaviours. The aim of this study was to assess the effectiveness of a brief gratitude programme and a brief psychoeducational programme to prevent cyberaggression in adolescents. A sample of 483 adolescents (11–17 years old) participated in the study, being assigned to one of the following three groups: gratitude programme, psychoeducational programme and the control. Both programmes comprised four one-hour sessions. All participants completed the cyberaggression subscale of the European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIP-Q) at three time points: pre-test, post-test and three-month follow-up. Significant decreases in cyberaggression were found at post-test in the psychoeducational group and at the three-month follow-up in the gratitude group. These findings provide the first evidence of the benefits of gratitude training in adolescents to prevent cyberaggression over time.

## ARTICLE HISTORY

Received 25 July 2022  
Accepted 09 January 2023

## KEYWORDS



Gratitude intervention;  
psychoeducation;  
cyberaggression; prevention;  
adolescents

## Introduction

Adolescence is a period of multiple stressful situations and challenges to be faced (e.g., biological, social or educational), all of which influences adolescents' mental health and well-being. In recent decades, the scientific literature has examined personal resources and strengths that can be fostered in adolescents to improve their coping with these changes and their quality of life, gratitude being one resource that is receiving increasing interest due to its benefits for social and psychological adjustment (e.g., Baumsteiger et al., 2019; Bono et al., 2019; Portocarrero et al., 2020). Gratitude is not just about responding kindly when someone pays attention to what another people have done to benefit him/her; its development implies a broader vision, where grateful people are aware and appreciative of the positive experiences and situations that occur to them (McCullough et al., 2002; Skrzelinska & Ferreira, 2022; Wood et al., 2010). Among the benefits of developing an appreciation of positive aspects, those who are more grateful have been found to have higher levels of well-being and satisfaction and lower levels of maladjustment (e.g., stress, anxiety, depression or negative affect) (e.g., Jans-Beken, 2019; Portocarrero et al., 2020; Skrzelinska & Ferreira, 2022; Sun et al., 2019). According to Fredrickson's (1998) broaden-and-build model, these benefits on mental

health and well-being can be explained by the fact that gratitude would be a positive emotion that facilitates the use of a wider range of behaviours in several situations, favouring the construction of personal and social resources. These resources (e.g., adaptive coping) would contribute positively to levels of well-being and health (e.g., Sun et al., 2019).

In the social domain, gratitude has also been shown to have important benefits for foster good interpersonal functioning (e.g., Bono et al., 2019). Following, Algoe's (2012) find-remind-and-bind theory, the development of gratitude would facilitate the finding and remembering of positive aspects and experiences in social exchanges. These positive memories would favour a greater strengthening of social bonds, leading to greater satisfaction in social relationships (e.g., Bono, Mangan et al., 2020; O'Connell et al., 2018). This may have important implications in the adolescent population, where social dynamics and relationships are one of the most important and influential aspects at this age (Viejo & Ortega-Ruiz, 2015). Previous research has shown evidence of how being a grateful adolescent favours higher levels of school satisfaction and more satisfactory social relationships, as well as increased empathy, perceived social support and a greater tendency to engage in prosocial behaviours towards others (e.g., Bono, Mangan et al.,

**CONTACT** María Teresa Chamizo-Nieto  [mtchamizo@uma.es](mailto:mtchamizo@uma.es)  Department of Personality, Assessment and Psychological Treatment, Faculty of Psychology and Speech Therapy, University of Malaga, Ampliación de Teatinos, 29010, Malaga, Spain

© 2023 Informa UK Limited, trading as Taylor & Francis Group



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

## **Capítulo 4. Resultados globales y discusión**

**[Chapter 4. Global results and discussion]**



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

## 4. Resultados globales y discusión [Global results and discussion]

### 4.1. Resultados globales

Esta Tesis Doctoral ha tenido, fundamentalmente, dos propósitos. Por un lado, profundizar en el conocimiento en torno al fenómeno del ciberacoso y sus consecuencias sobre la salud de la población adolescente, intentando cubrir algunas de las necesidades y lagunas de conocimiento sobre él. Por otro lado, explorar y analizar el papel que la gratitud podía ejercer en contextos de ciberacoso. Para ello, se ha tenido en cuenta que la gratitud es un recurso que se puede desarrollar y entrenar en adolescentes, que promueve una mejor calidad de vida y que tiene potenciales efectos protectores ante situaciones de violencia. De esta manera, los cinco estudios, que conforman esta Tesis Doctoral, permiten adquirir una mayor comprensión sobre el fenómeno del ciberacoso y su prevención, así como nuevas aportaciones sobre la contribución de la gratitud a este contexto. Para ello, se realizaron cinco estudios exploratorios, de los cuales, el primero y el segundo fueron de corte transversal, el tercero y el cuarto tuvieron un diseño prospectivo, y el quinto consistió en el desarrollo e implementación de un programa breve de gratitud para prevenir la ciberagresión. En conjunto, los resultados hallados aportan nuevos avances sobre los beneficios que el desarrollo de la gratitud puede tener para la prevención y el abordaje del ciberacoso en adolescentes, así como de su impacto sobre el ajuste psicológico de esta población.

A continuación, en los siguientes subapartados se presentan los hallazgos y las conclusiones más relevantes de los cinco estudios realizados. Todo ello, con el propósito de facilitar su interpretación.

#### 4.1.1. Estudio 1. *Gratitude and emotional intelligence as protective factors against cyber-aggression: Analysis of a mediation model*

Este primer estudio tuvo como objetivo profundizar en posibles factores protectores contra la ciberagresión. En concreto, partiendo del conocimiento existente sobre el papel facilitador de la gratitud para prevenir comportamientos violentos (p. ej., Chen et al., 2020), se quiso explorar su potencial papel protector contra la ciberagresión. Asimismo, considerando sus asociaciones con otros factores protectores, como la inteligencia emocional (p. ej., Y. Geng, 2018), se examinó la relación de la gratitud con ella en contextos de ciberacoso. Específicamente, se exploró el posible papel mediador

de la gratitud en la relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional y la ciberagresión.

En consonancia con la literatura científica (p. ej., DeWall et al., 2012; Martínez-Monteagudo et al., 2019), los resultados mostraron que la gratitud y la inteligencia emocional pueden ser potenciales factores protectores contra la ciberagresión. Concretamente, se observó que, en adolescentes, un mayor desarrollo de sus habilidades emocionales y de la apreciación por los aspectos positivos les ayuda a disminuir las probabilidades de ciberagredir. Además, la gratitud permitió ayudar en la comprensión de los mecanismos explicativos de la relación entre la inteligencia emocional y la ciberagresión. Específicamente, se encontró que la gratitud medió la relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional (i. e., uso, regulación y evaluación de las emociones propias y de los demás) y la ciberagresión en adolescentes. Por tanto, estos hallazgos sugieren que el desarrollo y la mejora de las habilidades emocionales puede promover un incremento en la toma de conciencia y apreciación por los aspectos positivos. Todo ello, en última instancia, favorecería y ayudaría a disminuir y prevenir la realización de comportamientos ciberagresivos en estas edades.

No obstante, este estudio presenta varias limitaciones que hay que considerar de cara a la interpretación y generalización de estos resultados. Por una parte, al tratarse de un diseño de corte transversal, no se puede inferir relaciones de causalidad ni analizar la permanencia de estos resultados a lo largo del tiempo. Por otra parte, aunque el tamaño muestral ha sido relativamente amplio, han participado adolescentes de una zona geográfica concreta, lo que limita la generalización de estos hallazgos. Asimismo, hay que considerar que para la prevención de la ciberagresión se han examinado dos posibles factores protectores (i. e., gratitud e inteligencia emocional), utilizándose para ello instrumentos de medida autoinformados donde puede darse un cierto sesgo de deseabilidad. Por tanto, sería muy interesante y enriquecedor poder profundizar en estos hallazgos a través de futuros estudios que utilicen muestras más heterogéneas, diseños longitudinales, otras medidas de evaluación o incorporen en sus análisis otros factores implicados en la ciberagresión.

A pesar de las limitaciones, este estudio presenta importantes aportaciones para los programas preventivos de los comportamientos ciberagresivos. Por un lado, los hallazgos permiten avanzar en la comprensión de cómo desarrollar habilidades

emocionales puede ayudar a disminuir la ciberagresión durante la adolescencia. Por otro lado, señala importantes y novedosas contribuciones de la gratitud a estos contextos. No solo evidencia su potencial papel protector contra la ciberagresión, sino también, cómo puede relacionarse con otros factores protectores, como la inteligencia emocional. Por tanto, este estudio no solamente muestra la relevancia y los beneficios del entrenamiento en inteligencia emocional para disminuir la frecuencia de estas conductas. También, aporta evidencias de la gratitud como recurso útil para complementar los programas, las actuaciones y las medidas llevadas a cabo para prevenir el ciberacoso en el alumnado adolescente.

#### **4.1.2. Estudio 2. *Cybervictimisation and depressive symptoms among adolescents: A moderated mediation model***

Este segundo estudio se centró en la comprensión de los mecanismos explicativos entre la cibervictimización y su impacto en la salud de la población adolescente, concretamente, en el desarrollo de la sintomatología depresiva. Para ello, se consideraron los hallazgos previos sobre la utilización de estrategias de afrontamiento cognitivo menos adaptativas y los efectos amortiguadores de la gratitud sobre la salud, tras experimentar situaciones violentas (p. ej., Rey et al., 2019; Rey, Neto, et al., 2020). De esta manera, el objetivo del estudio fue analizar el posible papel mediador de las estrategias de afrontamiento cognitivo menos adaptativas, así como explorar el papel de la gratitud, como posible moderador, en dicha relación.

En línea con la literatura científica (p. ej., Rey, Neto, et al., 2020; Stikkelbroek et al., 2016), los resultados de este estudio muestran que las estrategias de afrontamiento cognitivo menos adaptativas (i. e., rumiación, catastrofismo, autoculpa y culpa a los demás) mediaron la relación entre la cibervictimización y la sintomatología depresiva. Esto significa que el alumnado adolescente, que sufre cibervictimización, tiende a utilizar estrategias cognitivas menos adaptativas para afrontar dichas experiencias, incrementando, con ello, las posibilidades de desarrollar sintomatología depresiva. En relación con la gratitud, de acuerdo con algunos modelos teóricos (p. ej., Fredrickson, 1998), se encontró primeras evidencias de su papel amortiguador en la relación entre las estrategias cognitivas menos adaptativas y la sintomatología depresiva. Específicamente, se observa que quienes son más agradecidos, a pesar de utilizar estrategias cognitivas menos adaptativas para afrontar las conductas de ciberacoso sufridas, desarrollan menos

sintomatología depresiva. En este sentido, ante experiencias estresantes durante la adolescencia, como sufrir comportamientos de ciberacoso, apreciar los aspectos positivos favorece la consideración de otros recursos personales y sociales, así como amplía la visión sobre esas situaciones sufridas. De esta manera, una vez que las cibervíctimas han llevado a cabo un afrontamiento menos adaptativo, en un primer momento, el desarrollo de la gratitud les puede ayudar a prevenir el posible desarrollo de sintomatología depresiva como consecuencia del uso de estas estrategias.

A pesar de estos prometedores hallazgos sobre el potencial papel moderador de la gratitud frente a las consecuencias negativas de la cibervictimización, hay que tener en cuenta algunas limitaciones presentes en este estudio. Al igual que ocurría con el estudio 1, el diseño de este estudio fue de carácter transversal y la muestra fue recogida de una zona geográfica específica. Además, dicha muestra no era clínica. Por tanto, hay que ser cautelosos a la hora de establecer relaciones de causalidad, dado su carácter transversal. Tampoco, se puede examinar la permanencia en el tiempo de estos resultados encontrados. Asimismo, su generalización a otras muestras de adolescentes es limitada. Por otra parte, hay que señalar los intentos de este estudio para una mayor comprensión de los mecanismos explicativos entre la cibervictimización y la sintomatología depresiva, a través del análisis de dos posibles factores, uno de riesgo (i. e., estrategias de afrontamiento cognitivo menos adaptativas) y otro de protección (i. e., gratitud). No obstante, en dicha relación pueden influir múltiples factores (p. ej., Gao et al., 2021; Li et al., 2018) y apenas existen investigaciones que analicen el papel de la gratitud en este contexto. Por ello, aunque estos resultados son prometedores, futuros estudios podrían ayudar a contribuir en la comprensión de este fenómeno, no solo realizando investigaciones prospectivas y longitudinales con otras muestras de adolescentes, sino también, considerando el análisis de otros factores implicados y qué relación puede establecer la gratitud con ellos. Por último, tal y como se ha señalado en el estudio 1, se han utilizado medidas de autoinforme, por lo que sería enriquecedor que futuros estudios pudieran considerar otras medidas de evaluación o la información de personas cercanas al entorno del alumnado, como familiares o profesorado.

No obstante, aunque este estudio presenta limitaciones, muestra la importancia y relevancia que el enseñar y entrenar recursos y estrategias de afrontamiento podría tener sobre la mejora del ajuste psicológico en la población adolescente, sobre todo, cuando esta ha sufrido cibervictimización. Asimismo, arroja novedosas contribuciones sobre el

potencial papel amortiguador de la gratitud en estos contextos. Concretamente, sugiere que la gratitud podría ser un recurso complementario y beneficioso para trabajar en programas o en la práctica clínica con adolescentes cibervictimizados, especialmente, en aquellos que afrontan dichas experiencias con estrategias menos adaptativas. De esta manera, se les puede proveer de recursos para poner en práctica, mejorando su eficacia en el manejo de estas experiencias. Todo ello, no solamente podría reducir las probabilidades de desarrollar sintomatología depresiva, sino también, prevenir consecuencias más graves en un futuro.

#### **4.1.3. Estudio 3. *Cybervictimization and suicidal ideation in adolescents: A prospective view through gratitude and life satisfaction***

Este tercer estudio pretendió suplir algunas de las limitaciones del estudio 2 y otras consideraciones, señaladas por la literatura científica, como son las correspondientes a la transversalidad de los diseños (p. ej., Zhu et al., 2021) y la necesidad de más estudios que analicen factores protectores (p. ej., Chang et al., 2019). En este sentido, se quiso profundizar en los mecanismos explicativos entre la cibervictimización y su impacto negativo sobre la salud (i. e., la ideación suicida) cuatro meses después. Para ello, se consideraron las evidencias previas de la gratitud como factor implicado en los mecanismos explicativos de la relación entre las vivencias de situaciones violentas y los problemas de salud mental (p. ej., H. Zhang y Wang, 2019). Asimismo, se tuvieron en cuenta las relaciones de la gratitud con otros factores, como la satisfacción vital (p. ej., Xiang y Yuan, 2021). Por tanto, el propósito de este estudio consistió en explorar la relación entre la cibervictimización y la ideación suicida de manera prospectiva, a través de los posibles roles mediadores de la gratitud y la satisfacción vital.

Los resultados de este estudio siguen la línea de investigaciones previas (p. ej., Chang et al., 2019; Xiang y Yuan, 2021; H. Zhang y Wang, 2019) y van en consonancia con aproximaciones teóricas (i. e., Fredrickson, 1998; Johnson, 2016; Van Orden et al., 2010; Wood et al., 2010) en torno al fenómeno del ciberacoso y sus consecuencias, así como del papel de la gratitud y la satisfacción vital sobre la salud en contextos agresivos. Por un lado, estos hallazgos contribuyen a evidenciar el impacto negativo sobre la salud que puede experimentar la población adolescente cuatro meses después de haber sufrido cibervictimización. De esta manera, se observa que la cibervictimización puede derivar en graves consecuencias para la salud, como las ideaciones suicidas, pasado un tiempo.

Por otro lado, se aportan evidencias sobre la implicación de la gratitud y la satisfacción vital en los mecanismos explicativos de esta relación, ejerciendo de mediadores. En este sentido, se encontró que quienes sufrían cibervictimización presentaban niveles más bajos de satisfacción vital cuatro meses después, lo que incrementaba la presencia de ideaciones suicidas. Asimismo, aunque la gratitud no mostró mediar, por sí misma, la relación entre la cibervictimización y la ideación suicida, sí se observó un efecto mediador a través de la satisfacción vital. De esta manera, el alumnado adolescente que sufría cibervictimización presentaba una disminución de sus niveles de gratitud, en primer lugar, y de satisfacción vital, cuatro meses después. Todo ello, en última instancia, predecía un incremento de las ideaciones suicidas cuatro meses después de haber sufrido cibervictimización.

A pesar de estos avances en el conocimiento de los mecanismos explicativos de la cibervictimización y las ideaciones suicidas, este estudio no está exento de limitaciones. Aunque el diseño prospectivo a dos tiempos realizado en este estudio intentó suplir las limitaciones presentes en los estudios transversales, el periodo entre ambos tiempos fue de cuatro meses. Esto permite avanzar en los posibles efectos de la cibervictimización a medio plazo, así como en otros factores que, también, están influyendo en el desarrollo de la ideación suicida tras un tiempo. No obstante, sería interesante poder corroborar estos hallazgos en futuras investigaciones que analicen periodos de tiempo mayores. Aunque el tamaño muestral de este estudio ha sido menor que en los dos primeros, también ha sido considerable y superó el mínimo requerido. Sin embargo, igualmente, la muestra procedía de una zona concreta, lo que limita la generalización de estos hallazgos. Asimismo, tal y como se expuso en los dos estudios anteriores, este presenta, también, las limitaciones características por el uso de instrumentos de medida autoinformados. Por ello, para poder profundizar y corroborar estos hallazgos, sería muy útil que futuras investigaciones pudieran confirmarlos con otras muestras de adolescentes (p. ej., clínicas) y utilizando otros instrumentos de medida. Por último, dada la necesidad de más estudios que aborden estos aspectos (p. ej., Chang et al., 2019; John et al., 2018), así como la complejidad y los múltiples factores que influyen en la cibervictimización y la ideación suicida (p. ej., Iranzo et al., 2019), sería muy enriquecedor que futuras investigaciones pudieran continuar analizando otros posibles factores, especialmente protectores, y cómo la gratitud se relaciona con ellos.

Este estudio aporta relevantes implicaciones en la comprensión del impacto negativo en el ajuste psicológico de la población adolescente que ha sufrido cibervictimización, a pesar de las limitaciones señaladas anteriormente. Una de estas contribuciones sería mostrar evidencias de las graves consecuencias que puede llegar a sufrir esta población, incluso cuatro meses después de haber sufrido cibervictimización. Esto señala la importancia de tomar medidas y actuaciones adecuadas para abordar estas situaciones ante los primeros indicios. De esta manera, se ayudaría a prevenir la aparición de consecuencias severas a corto o medio plazo en la salud de las cibervíctimas. Otra de las aportaciones de este estudio sería las primeras evidencias del potencial papel mediador de la gratitud entre la cibervictimización y la ideación suicida, así como de sus potenciales efectos sobre otros factores, como la satisfacción vital, en estos contextos. Estos hallazgos, al igual que los encontrados en el estudio anterior, sugieren la relevancia y los beneficios de incluir la gratitud, como complemento, en las actuaciones e intervenciones con las cibervíctimas, especialmente para la prevención del riesgo suicida. De esta manera, se podría favorecer un afrontamiento y una gestión más adaptativa ante estas situaciones y las emociones generadas en quienes las sufren, favoreciendo la prevención de problemas de salud mental. Además, la gratitud contribuiría a la promoción de otros factores protectores en estas situaciones. Todo ello, favorecería no solo la reducción del desajuste psicológico, sino que, también, podría promover el bienestar de las cibervíctimas.

#### **4.1.4. Estudio 4. *Gratitude as a protective factor for cybervictimisation and anxiety symptomatology: A prospective study***

En línea con el estudio 3, este cuarto estudio, también, pretendió suplir las limitaciones de las investigaciones de corte transversal en torno a la cibervictimización. En este caso, el propósito fue explorar posibles factores protectores, como la gratitud, y los posibles mecanismos explicativos subyacentes entre la cibervictimización y el desajuste psicológico. Se tuvieron en cuenta modelos teóricos sobre la cibervictimización y la gratitud (i. e., Algoe, 2012; Fredrickson, 1998; Rosen et al., 2009), así como evidencias previas al respecto (p. ej., Marciano et al., 2020; Stieger et al., 2020). De esta manera, se examinó el posible papel protector de la gratitud contra la cibervictimización cuatro meses después, a través de los posibles roles mediadores de la cibervictimización, medida en un tiempo 1, y la sintomatología ansiosa, medida en un tiempo 2.

De acuerdo con los modelos teóricos y siguiendo la línea de investigaciones previas (p. ej., Algoe, 2012; Fredrickson, 1998; Rosen et al., 2009; Stieger et al., 2020), los resultados de este estudio aportan unas primeras evidencias del potencial papel protector de la gratitud contra la cibervictimización y la sintomatología ansiosa a lo largo del tiempo. De esta manera, se muestra que la gratitud puede ser un potencial factor protector, al contribuir en la reducción de algunos factores de riesgo de la cibervictimización. En este sentido, los hallazgos sugieren que el desarrollo de la toma de conciencia y la apreciación por los aspectos positivos podría minimizar las probabilidades de sufrir cibervictimización en un primer momento, así como de desarrollar posibles problemas de salud mental cuatro meses después, como la sintomatología ansiosa.

Aunque los resultados de este estudio son prometedores para comprender y prevenir la cibervictimización, presentan algunas limitaciones que habría que considerar. Como en el estudio 3, se utilizó un diseño prospectivo a dos tiempos, analizando el papel de la gratitud sobre la cibervictimización y su impacto sobre la salud cuatro meses después. Sin embargo, sería interesante, para una mayor comprensión de la influencia de la gratitud sobre las experiencias de ciberacoso sufridas, poder examinar en futuras investigaciones estos mecanismos explicativos en periodos de tiempo superiores a los seis meses. Además, de la misma manera que sucedía en los estudios anteriores, hay que ser cautelosos a la hora de generalizar estos resultados, dada las limitaciones en la procedencia de la muestra, los factores analizados y el tipo de instrumentos utilizados. Por tanto, poder corroborar y profundizar en estos resultados con muestras más heterogéneas, explorando otros factores implicados y la relación que establecen con la gratitud en estos contextos, así como la consideración de otros instrumentos de medida complementarios, sería muy enriquecedor.

Sin embargo, y a pesar de las limitaciones, hay que destacar las prometedoras y relevantes contribuciones para la prevención de la cibervictimización que pueden extraerse de este estudio. Por un lado, aporta uno de los mecanismos explicativos por el que aquellas personas que han sufrido experiencias de ciberacoso pueden volver a sufrirlas otra vez, como es la presencia de síntomas internalizantes. Este conocimiento puede ser útil de cara a futuras actuaciones y medidas para afrontar más adaptativamente estas situaciones, a nivel educativo y en la práctica clínica, con población adolescente. Por otro lado, arroja novedosas contribuciones de la gratitud, como un recurso útil y

beneficioso, para entrenar en adolescentes, de manera que les ayude a protegerse de algunos riesgos de la cibervictimización.

#### **4.1.5. Estudio 5. *Anti-cyberbullying interventions at school: Comparing the effectiveness of gratitude and psychoeducational programmes***

Este quinto estudio ha continuado la línea del estudio 1 sobre el papel de la gratitud para prevenir la ciberagresión, así como de los marcos teóricos (i. e., Algoe, 2012; Fredrickson, 1998) y de las evidencias previas a nivel teórico y práctico sobre los beneficios de entrenar la gratitud para un buen funcionamiento social (p. ej., Locklear et al., 2021). Asimismo, se ha intentado suplir algunas limitaciones de los programas preventivos de la ciberagresión (p. ej., Lan et al., 2022; Ng et al., 2022) y se ha prestado atención a las recomendaciones para la implementación y evaluación de las intervenciones en gratitud (p. ej., Baumsteiger et al., 2019; Obeldobel y Kerns, 2021). De esta manera, el objetivo de este estudio fue evaluar la eficacia de un programa breve en gratitud para prevenir la ciberagresión en adolescentes. Para su consecución se realizó un estudio con tres grupos experimentales: un grupo experimental, un grupo control activo y un grupo control en lista de espera. Quienes formaban parte del grupo experimental participaron en un programa breve de cuatro sesiones donde se entrenaba la gratitud. En el grupo control activo, el alumnado recibió cuatro sesiones de psicoeducación en acoso y ciberacoso. En cambio, quienes conformaban el grupo control en lista de espera no recibieron ninguna formación. Se evaluó la eficacia tras acabar las cuatro sesiones del programa y se realizó un seguimiento a los tres meses tras la finalización de la intervención.

Los resultados de este estudio siguen la línea de los hallazgos encontrados en investigaciones previas para la prevención de la ciberagresión (p. ej., Camelford y Ebrahim, 2016; Lan et al., 2022), así como de modelos teóricos y programas de gratitud para prevenir situaciones violentas (p. ej., Algoe, 2012; Deng et al., 2019; Fredrickson, 1998; Locklear et al., 2021). Los resultados mostraron que, aunque ambas intervenciones realizadas (i. e., gratitud y psicoeducación) tuvieron efectos significativos para reducir la ciberagresión, existían diferencias en la aparición y la permanencia de estos efectos positivos encontrados. Concretamente, en el grupo de psicoeducación se encontró dicha disminución justo tras finalizar el programa, pero estos resultados no se mantuvieron en el seguimiento a los tres meses. En cambio, el alumnado del grupo de gratitud mostró un

descenso de las conductas ciberagresivas tres meses después de su participación en el programa, pero no justo tras su finalización.

Tal y como ha sucedido con los cuatro estudios anteriores, para la interpretación y generalización de los resultados de este estudio, han de tenerse en cuenta algunas limitaciones relacionadas con la muestra y el instrumento de medida. A pesar de que el tamaño muestral fue considerable, la zona geográfica de procedencia era limitada. Asimismo, se utilizó un cuestionario autoinformado para evaluar la ciberagresión. Por tanto, es preciso confirmar estos hallazgos con muestras más heterogéneas y otras medidas de evaluación. Poder considerar otros informantes en futuras investigaciones, también, ayudaría a contrastar y complementar estos resultados. Por último, cabe señalar que las intervenciones breves, aunque ofrecen ventajas para su implementación en los centros educativos, conllevan, igualmente, limitaciones en su efectividad. Dado que el desarrollo, la práctica y la adquisición de recursos personales, como la gratitud, requiere de un tiempo prolongado de entrenamiento, sería enriquecedor que estudios posteriores pudieran implementar programas con mayor número de sesiones en gratitud, con el propósito de evaluar sus efectos sobre la ciberagresión.

Los hallazgos encontrados permiten arrojar novedosas y prometedoras contribuciones del entrenamiento en gratitud para la prevención de la ciberagresión, a pesar de las limitaciones señaladas. En este sentido, aunque es preciso mayor investigación al respecto, se pone de manifiesto los potenciales efectos positivos de la enseñanza y la práctica de la gratitud durante la adolescencia para reducir este fenómeno. Asimismo, se subraya la relevancia de la gratitud como posible recurso útil y beneficioso para incluir, como complemento, en los actuales programas e intervenciones preventivas del ciberacoso.

#### **4.2. Discusión general**

Esta Tesis Doctoral ha contribuido a la comprensión de la violencia online entre iguales o el ciberacoso, aportando evidencias sobre el papel que la gratitud puede tener en estas situaciones. De esta manera, el conjunto de los cinco estudios realizados arroja relevantes hallazgos a nivel teórico y práctico para la prevención del ciberacoso y sus consecuencias negativas sobre el ajuste psicológico en adolescentes. Así, los hallazgos de dos estudios han centrado el foco en los potenciales efectos protectores de la gratitud

sobre las conductas ciberagresivas, mientras que los otros tres estudios contribuyen a mostrar su implicación para reducir las situaciones de cibervictimización y amortiguar su impacto en la salud mental durante la adolescencia.

#### **4.2.1. Gratitud y ciberagresión**

En la comprensión de la relación entre la gratitud y la ciberagresión, esta Tesis Doctoral, concretamente los estudios 1 y 5, pone de manifiesto la importancia de la promoción y el entrenamiento de estrategias y recursos personales, además de la aplicación de otras medidas y actuaciones para prevenir estas conductas (p. ej., transmisión de información sobre el ciberacoso, implementación de protocolos, realización de actuaciones a nivel legal, entre otras). A nivel teórico, estos estudios han contribuido a profundizar en las aproximaciones teóricas de la gratitud sobre sus beneficios en la salud y las relaciones interpersonales (i. e., teoría de encontrar, recordar y enlazar de Sara Algoe, 2012; modelo de la amplificación y construcción de las emociones positivas de Barbara Fredrickson, 1998), aplicándolas a contextos específicos de violencia, concretamente la violencia online entre iguales. Esto ha supuesto un avance en la literatura científica que existía sobre el papel de la gratitud en situaciones de violencia en contextos generales, abriéndola a otros tipos de violencia. Así, la gratitud no solo promueve la creación de entornos más positivos e integradores en contextos presenciales (Caleon et al., 2019; Tian et al., 2016), sino que, también, puede repercutir positivamente en entornos digitales, complementando otros factores protectores de situaciones de riesgo, como el desarrollo de habilidades y competencias emocionales. Esto supone una relevante contribución a los nuevos retos y necesidades de la población adolescente, dada la creciente importancia y utilización que están teniendo, cada vez más, los espacios virtuales para esta población (Andrade et al., 2021).

En línea con estos aspectos, el estudio 5 supone un avance en el conocimiento de la práctica de la gratitud en situaciones de violencia online entre iguales. Asimismo, permite profundizar en los beneficios evidenciados del entrenamiento en gratitud para la prevención de la violencia en contextos generales (p. ej., Deng et al., 2019; Locklear et al., 2021). Por tanto, estos hallazgos contribuyen de manera novedosa y esperanzadora sobre los potenciales efectos protectores de incrementar la gratitud en población adolescente. Así, la toma de conciencia y la apreciación de las experiencias positivas no solo les ayudará en la mejora de su bienestar y satisfacción (p. ej., Dickens, 2019;

Portocarrero et al., 2020), sino que, también, favorecerá patrones de comunicación más adaptativos y satisfactorios en entornos presenciales y virtuales (p. ej., Chen et al., 2020; García-Vázquez, Parra-Pérez, et al., 2020; Locklear et al., 2021).

Previamente, la literatura científica ha destacado la repercusión de medidas como la implementación de programas psicoeducativos para la prevención del ciberacoso (p. ej., Camelford y Ebrahim, 2016; Ng et al., 2022), dado que ofrecen información útil y necesaria al alumnado adolescente con el propósito de esclarecer sus dudas y ayudarle a identificar, detectar y reconocer este fenómeno (Leduc et al., 2022). Esto tiene especial importancia, puesto que el ciberacoso presenta características específicas, que no siempre son fáciles de detectar o reconocer como comportamientos ciberagresivos por parte de la población adolescente (Leduc et al., 2022; Meter et al., 2021). No obstante, aunque aportar información útil y relevante favorece la toma de conciencia, tal y como señalan Lan y colaboradores (2022), no necesariamente parece reducir estas conductas.

Por ello, esta Tesis Doctoral, aunque arroja primeras evidencias sobre la práctica de la gratitud en estos contextos, precisa de continuar profundizando en estos hallazgos prometedores. Asimismo, pone de manifiesto que la gratitud puede constituir un complemento útil para mejorar la eficacia de las actuales medidas de prevención para la ciberagresión en adolescentes. Así, esta población, con el entrenamiento y práctica de la gratitud, podrá disponer de un recurso adicional que utilizar, de manera activa y junto con otras estrategias de las que dispongan, para prevenir su implicación como agresores en contextos de violencia online entre iguales.

#### **4.2.2. Gratitud y cibervictimización**

En relación con el papel ejercido por la gratitud en la cibervictimización, los estudios 2, 3 y 4 de esta Tesis Doctoral contribuyen al aporte de nuevos conocimientos en torno a dos aspectos: sobre el impacto en el ajuste psicológico de las cibervíctimas y la prevención de sufrir estas experiencias adversas.

##### **1) Los efectos de la gratitud sobre el ajuste psicológico de las cibervíctimas**

No todo el alumnado adolescente que sufre situaciones de ciberacoso llega a desarrollar problemas de salud mental ni con la misma severidad (Brailovskaia et al., 2018). Considerando de una manera comprensiva modelos teóricos de la gratitud sobre

la promoción de un buen ajuste psicológico (p. ej., Algor, 2012; Fredrickson, 1998; Wood et al., 2010), este trabajo permite aportar primeras evidencias de los efectos protectores y amortiguadores de la gratitud en situaciones de gran adversidad para la población adolescente, como es el ciberacoso. Las cibervíctimas, en muchas ocasiones, presentan grandes dificultades para manejar y afrontar de manera adaptativa estas situaciones, a pesar de tener información sobre qué pueden hacer cuando sufren estas situaciones (Dennehy, Meaney, Walsh, et al., 2020). Todo ello, acaba impactando de manera negativa en su salud (p. ej., desarrollo de síntomas internalizantes o incremento de las ideaciones suicidas; Buelga et al., 2022; Camerini et al., 2020). Esta Tesis Doctoral ha contribuido, por una parte, a evidenciar que las repercusiones negativas de la cibervictimización sobre la salud se mantienen varios meses después. Esto resulta especialmente relevante, puesto que la mayoría de las investigaciones realizadas hasta el momento utilizaban diseños transversales (Zhu et al., 2021). Asimismo, permite poder adquirir una mayor comprensión sobre las experiencias de ciberacoso, de manera que puedan considerarse y abordarse para la mejora de las intervenciones y los programas para las cibervíctimas.

Por otra parte, dada la mayor vulnerabilidad que pueden presentar las cibervíctimas (Marciano et al., 2020; Rosen et al., 2009), desde el prisma de la Psicología Positiva y las fortalezas de carácter, esta Tesis Doctoral contribuye al aporte y desarrollo de recursos personales que promuevan en la población adolescente un mejor afrontamiento de estas situaciones. En este sentido, complementa y profundiza en las evidencias de los potenciales beneficios de la gratitud ante situaciones de violencia. Concretamente, muestra cómo, en contextos de ciberacoso, la gratitud parece ayudar a quienes sufren cibervictimización a reducir el impacto de estas situaciones sobre su salud. Dado que la gratitud favorece la puesta en marcha de otros recursos personales (p. ej., estrategias de afrontamiento más activas) y sociales (p. ej., percibir el apoyo de otras personas) (Kong et al., 2021; Lau y Cheng, 2017; Lin, 2016), puede ser de gran ayuda para que las cibervíctimas superen las dificultades a la hora de comunicar lo sucedido y poner en marcha medidas de actuación.

## 2) Gratitud como potencial factor protector ante la cibervictimización

La gratitud parece que no solo amortigua los efectos de la cibervictimización, sino que, también, puede ayudar a proteger a la población adolescente de acabar convirtiéndose en víctima de la violencia online entre iguales. Por tanto, esta Tesis

Doctoral, concretamente el estudio 4, arroja una novedosa y prometedora contribución sobre la implicación de la gratitud para prevenir la cibervictimización en población adolescente. De manera que, ser una persona agradecida, es decir, que reconoce y expresa los sentimientos de agradecimiento por las experiencias positivas, ayuda a reducir las probabilidades de acabar sufriendo ciberacoso. Esto complementa la teoría de Sara Algoe (2012) y profundiza en hallazgos previos (p. ej., Cho y Fast, 2012; Stieger et al., 2020) sobre los beneficios de la gratitud en el funcionamiento social, abriendo un futuro campo de investigación en el que seguir profundizando. Así, los efectos positivos de la gratitud no solo se circunscriben a quien la practica, sino que, también, repercute en las personas de su alrededor. Por tanto, la gratitud puede constituir una buena herramienta para incorporar en las dinámicas con adolescentes o un buen complemento para incluir en programas preventivos de ciberacoso, dado sus potenciales efectos beneficiosos en los demás. Esto podría ser útil, especialmente, para llegar a aquel alumnado adolescente a quien determinados programas preventivos de ciberacoso no parecen tener efecto.

En conclusión, nuestros hallazgos concuerdan con los modelos teóricos que se plantean para entender el papel de la gratitud en la mejora y promoción de un buen funcionamiento psicológico y social en las personas. Asimismo, permiten profundizar y avanzar en las evidencias previas sobre el papel de la gratitud para la promoción de la salud en diferentes contextos. En este sentido, el conjunto de estos estudios contribuye a evidenciar los potenciales efectos protectores y amortiguadores de la gratitud sobre la cibervictimización y sus consecuencias negativas en la población adolescente. No obstante, a pesar de estos prometedores hallazgos y de la relevante contribución de la gratitud para la comprensión y el abordaje del fenómeno del ciberacoso, es necesario mayor investigación. Al ser un campo emergente existen pocas investigaciones al respecto, todavía. Por tanto, futuros estudios ayudarían a aportar mayor conocimiento sobre el papel y la influencia de la gratitud en estos contextos. Asimismo, permitirían el desarrollo y la implementación de programas eficaces que proveyeran a la población adolescente de recursos, no solamente para afrontar estas situaciones más adaptativamente, sino también, para mejorar su bienestar y calidad de vida.

#### **4.3. Limitaciones y líneas futuras**

A pesar de las contribuciones de esta Tesis Doctoral sobre el papel de la gratitud en contextos de ciberacoso, así como la realización de estudios con diseños de corte

transversal y prospectivo, y el desarrollo e implementación de un programa breve, no está exenta de limitaciones que habría que considerar de cara a futuras líneas de investigación.

Una de ellas hace referencia a la muestra que ha participado en los cinco estudios. Como aspecto positivo, cabe señalar que el tamaño muestral de cada estudio ha sido relevante; incluso en el estudio 3, donde el número de participantes fue menor, pero superó el mínimo requerido (i. e., 89 participantes) para la realización de los análisis. Este tamaño muestral mínimo se obtuvo tras realizar un análisis de potencia con G\*Power. Este análisis evaluó la estimación muestral para un modelo serial de regresiones múltiples con una variable dependiente y tres variables predictoras, y una potencia del 95%. Asimismo, las características previas de la muestra del estudio 5 fueron homogéneas en las tres condiciones experimentales. No obstante, la procedencia de las muestras estaba centrada en una zona geográfica concreta, específicamente en la provincia de Málaga (España). También, es importante destacar que ninguna de las muestras era clínica. Por ello, el alcance para generalizar los hallazgos de esta Tesis a otras poblaciones es limitado y requiere cautela. En este sentido, sería enriquecedor y permitiría adquirir una mayor comprensión de este fenómeno poder corroborar estos resultados con muestras más heterogéneas, no solo con adolescentes de otras zonas geográficas, sino también, con muestras clínicas.

Por otra parte, hay que señalar las limitaciones en torno a los diseños utilizados en los diferentes estudios. Los diseños transversales (estudios 1 y 2) no permiten establecer causalidad entre las variables relacionadas con la ciberagresión ni la cibervictimización, así como tampoco se puede analizar la permanencia de los resultados a largo plazo. Por ello, de cara a examinar las repercusiones de la cibervictimización sobre la salud, los estudios 3 y 4 tuvieron un diseño prospectivo. Sin embargo, el periodo de tiempo de cuatro meses resulta limitado. Poder realizar estudios con periodos de tiempo más largos (p. ej., seis meses o doce meses) incrementaría el conocimiento de las consecuencias de la cibervictimización. Esta mayor comprensión podría ayudar en la mejora de los programas e intervención en la cibervíctimas. Por último, siguiendo la línea del estudio 1 y de las evidencias previas sobre el papel de la gratitud para la prevención de la ciberagresión, intentando suplir algunas de sus limitaciones, el estudio 5 desarrolló e implementó un programa breve en gratitud. Aunque se utilizó un grupo control activo y uno en lista de espera, así como se recogieron datos en tres momentos para evaluar su

eficacia, intentando suplir algunas limitaciones de intervenciones previas en gratitud (p. ej., Dickens, 2019) la breve duración del programa (i. e., cuatro sesiones) puede limitar su efectividad. En la población adolescente, el desarrollo, la práctica y la incorporación en su vida de recursos, como la gratitud, requieren de un tiempo más prolongado (p. ej., Bono, Mangan, et al., 2020; Lombas et al., 2019). Por tanto, futuros estudios permitirían adquirir una mayor comprensión si pudieran implementar programas con mayor número de sesiones en gratitud, con el propósito de evaluar su efectividad para prevenir la ciberagresión.

Asimismo, es necesario exponer las limitaciones presentes en los instrumentos de medida y los factores analizados, además de la gratitud. A la hora de medir el fenómeno del ciberacoso, se han tenido en cuenta las sugerencias realizadas por investigadores como Strohmeier y Gradinger (2022), sobre la idoneidad de utilizar instrumentos con múltiples ítems, dado que permiten obtener una mayor fiabilidad y validez de dicho fenómeno. También, las escalas y los cuestionarios utilizados fueron versiones adaptadas a población española que presentaban buenas propiedades psicométricas. Asimismo, en los cinco estudios que componen esta Tesis Doctoral, dichos instrumentos de medida obtuvieron adecuados índices de fiabilidad. No obstante, hay que señalar que en todos los estudios se han utilizado medidas autoinformadas. Por ello, aunque los cuestionarios fueron rellenados de manera anónima y obtuvieron una buena fiabilidad, se ha podido producir un cierto sesgo de deseabilidad, así como una sobre o subestimación de la frecuencia del ciberacoso, la práctica de las estrategias y los recursos, y los niveles de los indicadores de ajuste psicológico. Por tanto, podría ser muy enriquecedor y aportar una mayor comprensión del fenómeno del ciberacoso y sus consecuencias en la adolescencia, si futuras investigaciones pudieran profundizar en estos hallazgos considerando el punto de vista de otros informantes (p. ej., el profesorado, los familiares y otras personas cercanas) (p. ej., Fundación Mutua Madrileña y Fundación ANAR, 2021). También, sería interesante el análisis de otros factores implicados y cómo la gratitud se relaciona con ellos, dada la complejidad del fenómeno del ciberacoso y los múltiples factores que pueden influir en él (p. ej., Camerini et al., 2020).

#### **4.4. Implicaciones prácticas**

A pesar de estas limitaciones señaladas, los hallazgos de estos cinco estudios conllevan importantes implicaciones prácticas en el contexto educativo, en las dinámicas

familiares y en la práctica clínica para la prevención y el abordaje del fenómeno del ciberacoso.

#### **4.4.1. Implicaciones para la prevención del ciberacoso**

Además del trabajo y abordaje con la población adolescente, la inclusión de otras personas de su entorno, como el profesorado o la familia, tiene una gran importancia para ayudar a la prevención del ciberacoso (Lan et al., 2022). En este sentido, de los estudios que conforman esta Tesis Doctoral, se pueden extraer varias implicaciones prácticas para desarrollar y considerar desde los entornos educativos y familiares.

Por una parte, las experiencias educativas realizadas hasta el momento, por parte del profesorado e investigadores, que han incluido algunas prácticas de gratitud en el profesorado y en el alumnado adolescente, han resaltado cambios positivos en el entorno educativo (p. ej., clima escolar más positivo, mayor satisfacción en las relaciones interpersonales, reducción de comportamientos de acoso en el aula, entre otros) (Griffith, 2020; Howells, 2012, 2014). Estos efectos positivos constituyen relevantes factores protectores contra la realización de futuras conductas de ciberagresión en adolescentes (p. ej., Strohmeier y Gradinger, 2022; Zych et al., 2019). Por tanto, esta Tesis permite contribuir a estas experiencias previas, aportando evidencias científicas al respecto, que permiten corroborar los potenciales beneficios de incluir el trabajo de la gratitud en el contexto educativo. En este sentido, una de las ventajas de trabajar este recurso en este entorno es que su entrenamiento y práctica puede realizarse a través de algunas actividades de fácil acceso, inclusión e implementación, tal y como se ha mostrado en el estudio 5 y han señalado diversos autores (p. ej., Dickens, 2019; Griffith, 2020). Esto facilitaría su posible incorporación como complemento dentro del currículum escolar, a través de actividades que pueden realizarse al tiempo que se enseñan determinadas materias al alumnado (Griffith, 2020). Esto permitiría que la práctica de la gratitud no se circunscribiera, únicamente, al número de sesiones de un programa, permitiendo y favoreciendo la continuidad de la práctica y su adquisición en la rutina diaria, una vez acabado dicho programa. Asimismo, posibilitaría la implicación del profesorado en esta práctica con el alumnado adolescente. Por otra parte, la gratitud, también podría fácilmente incluirse como complemento de otras medidas y programas preventivos del ciberacoso, tal y como se observa en programas previos para prevenir la violencia (p. ej., Lombas et al., 2019; Mesurado et al., 2019).

Por otra parte, el contexto familiar, también, ejerce una importante influencia de cara a la prevención del ciberacoso (p. ej., Chen et al., 2020; Zych et al., 2019). Aunque en esta Tesis Doctoral el programa de intervención no ha considerado acciones con la familia, algunos programas han implicado a familiares para trabajar de una manera conjunta en la prevención de este fenómeno (p. ej., Sorrentino et al., 2018). Por ello, las aportaciones de estos estudios sobre los beneficios de la gratitud en el funcionamiento social podrían considerarse para su incorporación en las intervenciones con las familias. Así, la inclusión de algunas actividades de gratitud en este entorno podría mejorar la comunicación y la satisfacción de las relaciones entre los miembros (p. ej., Ludick y Koen, 2021), favoreciendo dinámicas más positivas entre ellos y sirviendo de modelo de cómo la población adolescente puede relacionarse de manera positiva con otras personas. Todo ello, ayudaría a minimizar la realización de actividades y comportamientos ciberagresivos durante la adolescencia (p. ej., Chen et al., 2020).

#### **4.4.2. Implicaciones para la intervención clínica en cibervíctimas**

Aunque el trabajo desarrollado en esta Tesis no ha incorporado muestras clínicas de adolescentes, de sus hallazgos sí pueden extraerse implicaciones para mejorar el ajuste psicológico en las cibervíctimas. Al igual que se ha expuesto en el subapartado anterior, unas de las principales ventajas que ofrece la gratitud es que puede ayudar a mejorar el bienestar de la población adolescente y amortiguar las consecuencias negativas en su salud tras la experiencia de situaciones adversas, a través de prácticas fáciles y sencillas para incorporar diariamente (Dickens, 2019). Asimismo, desde el prisma de la Psicología Positiva, el desarrollo de fortalezas y recursos, como la gratitud, podría, en una intervención centrada en otros aspectos, mejorar no solo el bienestar y calidad de vida de las cibervíctimas, sino también, la capacidad para afrontar más adaptativamente futuras situaciones adversas que puedan presentarse.

Por ello, se han realizado diversos estudios donde se evidencia que la inclusión de actividades sencillas, como el diario de gratitud, ayuda a reducir la sintomatología depresiva y el riesgo suicida en pacientes clínicos (p. ej., Ducasse et al., 2019; Kim y Jun, 2021; Schnitker et al., 2021). Asimismo, se ha analizado la inclusión de la práctica de la gratitud como complemento de otras terapias, como la cognitivo-conductual, para el abordaje y el tratamiento de problemas de salud mental, como el distrés psicológico, los síntomas psicósomáticos o los trastornos del estado de ánimo, entre otros, encontrándose

resultados positivos (p. ej., Devany y Poerwandari, 2020; Emmons y Stern, 2013; Wong et al., 2017). Por tanto, los profesionales de la salud y terapeutas, teniendo en cuenta estas evidencias previas y los hallazgos obtenidos en esta Tesis, podrían considerar la incorporación de la gratitud como un complemento útil y enriquecedor de su labor clínica con las cibervíctimas.

#### **4.4.3. Implicaciones para la intervención clínica en ciberagresores**

Por último, es importante señalar las implicaciones que pueden derivarse de los estudios de esta Tesis para trabajar con los ciberagresores. En este sentido, la inclusión de actividades para desarrollar la gratitud con adolescentes que han realizado comportamientos agresivos en entornos virtuales podría considerarse, también, un recurso útil en los programas educativos y en la práctica clínica con esta población.

Por una parte, como se ha comentado previamente, experiencias educativas en aulas donde existían comportamiento de acoso entre el alumnado (p. ej., Howells, 2014), se observó que el desarrollo de la gratitud redujo estas conductas. Por otra parte, algunos estudios han implementado programas donde se ha entrenado la gratitud en prisioneros adultos y jóvenes (Deng et al., 2019; Huynh et al., 2015; Pratomo y Soeparno, 2018). El propósito de estas intervenciones eran, mediante el entrenamiento de diferentes recursos, entre ellos la gratitud, por un lado, reducir los niveles de agresión y los problemas de comportamiento (Deng et al., 2019; Huynh et al., 2015). Y, por otro lado, mejorar la salud mental de esta población durante su periodo de encarcelamiento (Deng et al., 2019; Huynh et al., 2015; Pratomo y Soeparno, 2018). Los hallazgos muestran que, tras la participación en las intervenciones de gratitud, los prisioneros mostraron niveles más bajos de agresión (Deng et al., 2019). Asimismo, informaron de una reducción de su sintomatología depresiva (Pratomo y Soeparno, 2018) y niveles más altos de satisfacción vital (Deng et al., 2019; Huynh et al., 2015). Tal y como señalan algunos autores, como Huynh y colaboradores (2015), estos resultados son importantes no solo porque promueven una buena salud mental en esta población, sino porque, también, repercute positivamente en la forma de comportarse. En este sentido, no solo puede ayudar a realizar conductas prosociales, sino que, también, puede favorecer la reducción de los problemas de comportamiento (Huynh et al., 2015).

Por tanto, considerando estos hallazgos junto con las evidencias obtenidas en esta Tesis Doctoral, el entrenamiento y la práctica de la gratitud en adolescentes ciberagresores puede ser útil, complementario y beneficioso para que terapeutas y psicólogos puedan incorporar en su labor y trabajo con esta población.

## **Chapter 5. English summary and general conclusions**

**[Capítulo 5. Resumen en inglés y conclusiones generales]**



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

## **5. English summary and general conclusions [Resumen en inglés y conclusiones generales]**

### **5.1. English summary**

#### **5.1.1. Introduction and conceptual framework**

##### **5.1.1.1. Cyberbullying: Definition, roles, characteristics, and prevalence**

During adolescence, the way students manage and resolve their conflicts and difficulties in their interpersonal relationships will have important effects on their development and well-being (Morales Rodriguez & Díaz Barajas, 2020). Because of the progress of digital technologies, the spaces for interacting with others have expanded from face-to-face to online contexts (Barragán Martín et al., 2021). Despite the numerous benefits derived from the use of digital media, it can lead to involvement in risky situations, such as cyberbullying (e.g., Chasiakos et al., 2016; Zhu et al., 2021).

There are different proposals for conceptualising cyberbullying. Despite this, most studies consider it to be an extension of traditional bullying to the digital environment (Ansary, 2020). In general, there seems to be a consensus to define cyberbullying as an aggressive or harmful behaviour that one person, or a group of people, performs toward another through the use of technological devices and the Internet (Ansary, 2020; Leduc et al., 2022). In these situations, adolescents may be involved in different roles. In this way, they are involved as cybervictims (i. e., adolescents who suffer cyberbullying behaviours), cyberaggressors (i.e., those who perform cyberbullying behaviours toward other people), cybervictim-aggressors (i.e., adolescents who suffer or have suffered from cyberbullying behaviours and also perform or have performed them on others), or bystanders (i.e., those who have witnessed or are aware of a cyberbullying situation) (Redmond et al., 2020). In addition, cyberbullying behaviours include, for example, sending humiliating or threatening messages, excluding someone from social networking groups, impersonating someone, and disseminating of private information, among other behaviours (Redmond et al., 2020).

Although cyberbullying shares characteristics with traditional bullying, it also differs from it in some respects. Some particularities are the possibility of anonymity or

the use of a false identity by the cyberaggressor, the ability to reach a wider audience, and faster and unlimited dissemination of cyberaggressive content. These make cybervictims feel more insecure and makes it difficult to defend themselves (Ansary, 2020; Dennehy, Meaney, Walsh, et al., 2020; Evangelio et al., 2022; Redmond et al., 2020).

The phenomenon of cyberbullying is complex, with multiple causes and serious consequences (e.g., Camerini et al., 2020; Eyuboglu et al., 2021; Strohmeier & Gradinger, 2022). Each of the roles, in which the adolescent population may be involved, can be influenced by several factors, and suffer severe consequences on health and well-being (e.g., Doumas & Midgett, 2020; González-Cabrera et al., 2020; Lozano-Blasco et al., 2020; Strohmeier & Gradinger, 2022; Wright et al., 2018). Without detracting from the importance of research on each role, the purpose of this doctoral dissertation has been to try to fill some of the gaps in knowledge about this phenomenon. Taking into account the objectives that it aims to address, this work has focused mainly on the roles of cybervictim and cyberaggressor.

Cyberbullying is a global phenomenon (e.g., Barragán Martín et al., 2021; Cosma et al., 2020; Zhu et al., 2021), although there are differences in prevalence among studies and countries (e.g., Cosma et al., 2020; Sorrentino et al., 2019; Zhu et al., 2021). This variety may be due to differences in the time periods assessed and the measuring instruments used or to variability in access to and the availability of digital media across geographical areas (Ansary, 2020; Leduc et al., 2022; Strohmeier & Gradinger, 2022; Zhu et al., 2021). For instance, in a review of 63 studies published in various countries between 2015 and 2019, Zhu and colleagues (2021) found a mean prevalence of 33.08% and 25.03% for cybervictimisation and cyberaggression, respectively. In a Spanish adolescent population, Calmaestra and colleagues (2020) found that, out of 22,385 participants, 9.8% of them were cybervictims, and 3.0% were cyberaggressors. Nevertheless, as a consequence of an increase in the use of digital media during the COVID-19 pandemic several national and international research reports (e.g., Fundación Mutua Madrileña & Fundación ANAR, 2021; Lobe et al., 2021) have warned of an increase in cyberbullying. Therefore, it is particularly necessary to develop and implement measures to prevent and deal with cyberbullying.

### 5.1.1.2. Consequences of cyberbullying

Cyberbullying can lead to severe public health problems because of its negative consequences for the well-being and psychological adjustment of the adolescents involved, in the short and long term (Barragán Martín et al., 2021; Kwan et al., 2020). Some researchers have even pointed out that cybervictims may suffer more severe consequences than bullying victims (e.g., Ansary, 2020; Cole et al., 2016; Perwitasari & Wuryaningsih, 2022). This may be due to certain particularities of cyberbullying, mentioned above, such as the possibility of anonymity on the part of the cyberaggressor or, when cyberaggression is public, a wider audience (Ansary, 2020; Cole et al., 2016; Perwitasari & Wuryaningsih, 2022; Sticca & Perren, 2013). As a consequence, it can not only increase feelings of helplessness, insecurity, and fear in cybervictims but also negatively affect their image and social status (Ansary, 2020; Cole et al., 2016; Perwitasari & Wuryaningsih, 2022; Sticca & Perren, 2013).

The scientific literature has provided evidence of the severe impact cyberbullying has on several areas of life of cybervictimised adolescents (e.g., Camerini et al., 2020). For instance, in the areas of academics, social life, and behaviour, poorer performance, greater substance use problems, and a lower quality of interpersonal relationships have been reported (Marciano et al., 2020; Perwitasari & Wuryaningsih, 2022; Strohmeier & Gradinger, 2022). Moreover, in the personal and psychological spheres, suffering from cybervictimisation can lead to a severe psychological maladjustment in both the short and long term (e.g., lower levels of well-being and self-esteem, or higher levels of internalising symptoms; Camerini et al., 2020; Ho & Gu, 2021; Kwan et al., 2020; Strohmeier & Gradinger, 2022). In addition, as mentioned above, many cybervictims find it difficult to communicate and cope with the cyberbullying (Dennehy, Meaney, Cronin, et al., 2020; Siah et al., 2022). Without adequate management, adolescent cybervictims can suffer severe consequences (e.g., increased suicidal ideation, attempts, and behaviours; Buelga et al., 2022; Meng et al., 2023; Perwitasari & Wuryaningsih, 2022).

In the cyberbullying context, cyberaggressors can also suffer negative consequences in several life spheres (i.e., academic, social, behavioural, personal, and psychological). For instance, these adolescents show lower academic performance and school satisfaction, and they report more problems related to behaviour, social

relationships, and substance use (e.g., Camerini et al., 2020; Eyuboglu et al., 2021; Marciano et al., 2020; Strohmeier & Gradinger, 2022). Moreover, cyberaggressors report lower levels of self-esteem, emotional regulation, and life satisfaction and higher levels of psychological maladjustment (e.g., perceived stress or internalising symptoms; e.g., Camerini et al., 2020; Marciano et al., 2020; Segura et al., 2020; Strohmeier & Gradinger, 2022). Thus, as in the case of cybervictims, failure to take adequate measures with cyberaggressors may also increase suicidal risk and self-harming behaviour (Eyuboglu et al., 2021; Heerde & Hemphill, 2019; John et al., 2018).

### **5.1.1.3. Risk and protective factors for cyberbullying**

An increased body of research about cyberbullying has been developed to explore possible risk and protective factors (Barragán Martín et al., 2021; Kwan et al., 2020). Regarding risk factors for cybervictims, having previously suffered cybervictimisation increases the likelihood of cybervictimisation again (Camerini et al., 2020; Giumetti et al., 2022; Marciano et al., 2020). As suggested by Marciano et al. (2020) and Rosen et al. (2009), this could be explained by increased vulnerability of cybervictims after the event. This increased vulnerability would then favour the development of other risk factors, increasing the likelihood of being cybervictimised again (Marciano et al., 2020; Rosen et al., 2009). So, other risk factors for cybervictimisation include time and type of Internet use and academic, relational, self-control, and mental health problems (Ansary, 2020; Marciano et al., 2020; Strohmeier & Gradinger, 2022; Zhu et al., 2021).

In relation to cyberaggression, previous involvement in cyberbullying situations is also an important risk factor for to cyberaggression again (e.g., Camerini et al., 2020; Giumetti et al., 2022; Marciano et al., 2020). As several authors have argued (e.g., Ansary, 2020), when these aggressive behaviours have not been adequately dealt with, the permanency of these behaviours and the development of other risk factors are favoured. Frequency of use and risky behaviours on the Internet would constitute some risk factors, along with exposure to stressful life events; behavioural problems; normalisation of aggression; and high levels of impulsivity, aggression, and anger, are some of the risk factors (J. Geng & Lei, 2021; Strohmeier & Gradinger, 2022; Yudes et al., 2020, 2021). In addition, mental health problems; a lower capacity to regulate emotions; and lower levels of empathy, self-esteem, and satisfaction in peer relationships all increase the

likelihood of cyberaggression (Ansary, 2020; Camerini et al., 2020; Q. Jiang et al., 2022; Marciano et al., 2020).

Not all adolescents engage in cyberbullying situations, nor do they suffer the same negative impact on health (e.g., Brailovskaia et al., 2018; Kwan et al., 2020; Yudes et al., 2020). Therefore, the promotion of self-esteem, social-emotional competences, and positive family and educational contexts, among other factors, have been shown to help reduce cybervictimisation (e.g., Ansary, 2020; Kowalski et al., 2019; Strohmeier & Gradinger, 2022; Zych et al., 2019). Previous research has demonstrated some protective factors against cyberaggression, such as the development of empathy and emotional intelligence (Strohmeier & Gradinger, 2022; Yudes et al., 2020; Zych et al., 2019). Likewise, the promotion of psychological adjustment (e.g., self-esteem or life satisfaction) and supportive educational and family environments also help prevent cyberaggression (Ansary, 2020; Kowalski et al., 2019; Strohmeier & Gradinger, 2022; Zych et al., 2019).

Most of these findings have been based on cross-sectional studies (e.g., Perwitasari & Wuryaningsih, 2022; Strohmeier & Gradinger, 2022; Zhu et al., 2021), although recent longitudinal research corroborates and delves into these results (e.g., Camerini et al., 2020; Giumetti et al., 2022; Marciano et al., 2020). Despite these advances, further research to acquire a deeper understanding of cyberbullying is necessary. This will allow the development and implementation of effective preventive programmes (e.g., Barragán Martín et al., 2021). The scientific literature suggests that gratitude also could be a potential factor in preventing cyberbullying and buffering its impact on health (e.g., Chen et al., 2020; Rey, Quintana-Orts, et al., 2020; Zeng et al., 2020).

#### **5.1.1.4. Gratitude: Benefits in psychological adjustment and theoretical approaches**

Gratitude has been conceptualised in different ways in the scientific literature. One can find definitions that consider it a positive emotion that can be felt in a certain situation; as a trait related to moral character; as an affective trait, or as a life orientation (DeSteno et al., 2019; McCullough et al., 2002; Obeldobel & Kerns, 2021; Portocarrero et al., 2020;

Wood et al., 2010). In the field of Positive Psychology, gratitude is considered one of the 24 character strengths (Peterson & Seligman, 2004). In the framework of this doctoral dissertation, gratitude is understood in a comprehensive way because it is considered an affective trait that can be trained (character strength) and as a life orientation.

As a character strength, gratitude would be a stable and general positive trait. This trait is mouldable and can be modified through its development and practice (Peterson & Seligman, 2004). In this sense, gratitude would be the tendency or willingness to be aware of and appreciate good deeds performed by other people to intentionally benefit us. This generates motivation in the recipient to respond with kindness to benefactors (McCullough et al., 2002; Obeldobel & Kerns, 2021). In addition, gratitude involves valuing and acknowledging any kind of effort and cost made by a benefactor, so that we receive and recognise those benefits (Froh et al., 2014; McCullough et al., 2008). Last, from a life orientation perspective, gratitude would also encompass a broader concept, understood as a lifestyle in which people become aware of and appreciate all the experiences that happen to them (Wood et al., 2010). In this sense, people can experience gratitude for numerous experiences (e.g., daily life or in the artistic, natural, religious, or spiritual domains; Tsang et al., 2022; Watkins, 2014).

In addition, previous research has shown that in the face of adverse experiences, people can develop gratitude, which has important positive implications for their health (e.g., Bono, Reil, et al., 2020; Geier & Morris, 2022; D. Wang et al., 2022; Zhou et al., 2019). Thus, grateful people are better able to recognise and appreciate positive things that happen to them in adverse situations (Kowalski et al., 2022; Richardson & Gallagher, 2021). In this sense, gratitude does not mean denying that experience and its consequences, but instead it promotes a broader view of the situation. This broader view helps people reevaluate their lives positively and increases their ability to recognise positive and available personal and social resources. This ultimately promotes better coping and recovery from adverse situations, mitigating the development of health problems (e.g., Kowalski et al., 2022; Richardson & Gallagher, 2021; Tong & Oh, 2021; D. Wang et al., 2022).

Several approaches and theoretical models have been proposed and explored in an attempt to understand the role and benefits of gratitude on adolescents' well-being and

psychological adjustment. Among the approaches developed are 1) the broaden-and-build model of positive emotions, by Barbara Fredrickson (1998); 2) the coping hypothesis, proposed by Alex Wood and colleagues (2010); 3) the positive affect hypothesis, proposed by Alex Wood and colleagues (2010); and 4) the find-remind-and-bind theory, by Sara Algoe (2012).

1) The broaden-and-build model of positive emotions. This model, proposed by Barbara Fredrickson (1998), assumes that gratitude is a positive emotion that facilitates the development of a wider repertoire of behaviours to cope with several situations. This promotes the building of a variety of personal and social resources and thus favours more adaptive coping with these situations. Likewise, the use of specific strategies that were not very effective in previous situations is reduced. Therefore, this more adaptive coping would have a positive impact on health and well-being, preventing or dampening possible future psychological distress (e.g., Kaniuka et al., 2021; Liang et al., 2020; Zhou et al., 2019).

2) The coping hypothesis. According to this hypothesis, which was developed by Alex Wood and colleagues (2010), gratitude promotes more frequent use of more active and adaptive coping strategies. This in turn promotes adaptive coping with adverse experiences and reduces the use of less adaptive strategies. Thus, gratitude could prevent the development of mental health problems that result from adverse situations or the use of less adaptive strategies (Kaniuka et al., 2021; Liang et al., 2020; Sun et al., 2019, 2020).

3) The positive affect hypothesis. Following this theoretical approach, proposed by Alex Wood and colleagues (2010), gratitude is a positive emotion that relates to and promotes the development of other positive emotions. It also can mitigate and reverse the effect of negative emotions (Fredrickson, 1998), thus, helping to improve well-being and psychological adjustment (e.g., Bono, Mangan, et al., 2020; Dennis & Ogden, 2022; Kaniuka et al., 2021).

4) The find-remind-and-bind theory. According to this approach, which was developed by Sara Algoe (2012), gratitude facilitates the recognition, encountering, and recall of positive and good experiences in social exchanges. These positive experiences would foster the connection, strengthening, and binding in interpersonal relationships.

Gratitude can thus promote good social functioning: an increased prosocial behaviour and higher levels of quality of interpersonal relationships, thereby promoting well-being and health (e.g., Bono, Mangan, et al., 2020; Kong et al., 2021; You et al., 2022).

#### **5.1.1.5. Gratitude as a protective factor in the face of adverse situations**

On the basis of theoretical approaches to gratitude (i.e., Algoe, 2012; Fredrickson, 1998; Wood et al., 2010) and its benefits to psychological and social functioning (e.g., Kong et al., 2021; Portocarrero et al., 2020), several studies have explored its role in the face of adverse experiences (e.g., traditional bullying, abuse, transgressions, or natural disasters) (e.g., Kwok et al., 2019; Liu et al., 2020; Rey et al., 2019; Stieger et al., 2020).

##### 1) The role of gratitude on violence in general contexts

In relation to aggression and victimisation, research has shown the potential protective role of gratitude in this regard. On the one hand, gratitude appears to help reduce the tendency to engage in transgressions (e.g., aggressive or demeaning verbal or physical behaviour) and antisocial and competitive behaviour toward others, even in provocative or threatening situations (Bono et al., 2019; DeWall et al., 2012; Michailidis, 2021; Sasaki et al., 2020). It also can reduce aggressive behaviours in traditional bullying situations (García-Vázquez, Parra-Pérez, et al., 2020; Oriol et al., 2021). On the other hand, some studies have shown that gratitude may help decrease the likelihood of suffering transgressions or denigrating behaviours (e.g., insults, threats, cheating, or physical aggression) by others (Cho & Fast, 2012; Stieger et al., 2020).

Regarding the impact on health, research indicates that victims of violence are more likely to develop anxious or depressive symptoms and suicidal thoughts (e.g., Baiden & Tadeo, 2020; Bernaras et al., 2019; Martínez-Monteagudo et al., 2020). Therefore, considering the positive effects of gratitude on health, several researchers (e.g., Rey et al., 2019) have examined whether gratitude could prevent or buffer the negative impact on health in these contexts. The findings indicate that gratitude seems to mitigate depressive and anxious symptomatology and suicidal risk, as well as to prevent their long-term development, after a person experiences an adverse situation (e.g., natural disasters,

child maltreatment or traditional bullying; Deichert et al., 2019; Rey et al., 2019; D. Wang et al., 2022; Wu et al., 2018; H. Zhang & Wang, 2019).

Finally, with respect to the explanatory mechanisms of aggression, gratitude seems to be involved. Specifically, results show that, in adolescents, gratitude mediates the relationship between experiencing various adverse situations (e.g., natural disasters, maltreatment, emotional abuse, or traditional bullying) and the development of mental health problems (Kwok et al., 2019; Liu et al., 2020; Wu et al., 2018; H. Zhang & Wang, 2019).

## 2) The role of gratitude in peer violence in online contexts

In cyberbullying contexts, the role of gratitude has not been explored much. Nevertheless, previous studies have shown that gratitude can be a potential protective factor in these situations. On the one hand, gratitude can minimise the presence of risk factors (e.g., mental health problems) and promote protective factors regarding cyberbullying (e.g., positive and inclusive educational climates, empathy or prosocial behaviours; e.g., Caleon et al., 2019; Chen et al., 2020; García-Vázquez, Valdés-Cuervo, et al., 2020; Jans-Beken, 2019; Y. Jiang et al., 2022). To be specific, in this context gratitude seems to help prevent cyberaggressive attitudes and the tendency to engage in cyberaggressive behaviours (Chen et al., 2020; Zeng et al., 2020).

On the other hand, regarding consequences, research has shown that gratitude has positive effects on health as well. In this sense, for example, Rey, Quintana-Orts, and colleagues (2020) found that gratitude had a potential buffering role on depressive symptomatology in adolescents who had suffered cybervictimisation.

Finally, some studies have shown the involvement of gratitude in the explanatory mechanisms of cyberaggression. For instance, Chen and colleagues' findings (2020) provide further insight into the relationship between some protective factors, including gratitude, and cyberaggression attitudes in adolescents.

Despite these promising findings, further research is necessary. Future studies that delve into the potential effects of gratitude as a protection against cyberaggression, as a buffer against the impact on cybervictims' health, and as a mediator of explanatory

mechanisms of cyberaggression and cybervictimisation would be both relevant and helpful.

#### **5.1.1.6. Intervention proposals to prevent violence**

On the basis of the psychological and social benefits of gratitude (e.g., Bono, Reil, et al., 2020; Iodice et al., 2021; Obeldobel & Kerns, 2021; Portocarrero et al., 2020), and several theoretical approaches (e.g., Algoe, 2012; Fredrickson, 1998; Wood et al., 2010), the efficacy of gratitude interventions has been examined (e.g., Baumsteiger et al., 2019; Geier & Morris, 2022). The results show that gratitude training and practice can improve several indicators of psychological and social adjustment (e.g., mental well-being, life satisfaction, or positive and satisfying interpersonal relationships; e.g., Geier & Morris, 2022; Oltean et al., 2022; Wong et al., 2017). These findings constitute important evidence of the protective factors against violence and aggression in different contexts (e.g., Camerini et al., 2020; Košir et al., 2020; Stefanile et al., 2021; Trigueros et al., 2020). Thus, several gratitude interventions to prevent violence have been proposed.

##### 1) Intervention proposals to prevent violence in general contexts

Some studies have explored the effects of gratitude training on aggression in prison, work, and educational contexts (Deng et al., 2019; Locklear et al., 2021; Lombas et al., 2019). The results show that gratitude interventions reduced levels of prisoner aggression (Deng et al., 2019) and workers' abusive behaviours in the workplace (i.e., incivility, spreading gossip, and excluding or ignoring others; Locklear et al., 2021). Likewise, a decrease in physical and relational aggression was found in adolescents who participated in a training programme for several character strengths, including gratitude (Lombas et al., 2019). Although further research is needed to develop, evaluate, and improve the effectiveness of gratitude interventions (Baumsteiger et al., 2019; Dickens, 2017, 2019), these results provide promising evidence for the effects of gratitude training in preventing general violence in general contexts.

##### 2) Intervention proposals to prevent peer violence in online contexts

Overall, anti-cyberbullying programmes suggest positive and significant, albeit small, effects in preventing both cybervictimisation and cyberaggression (e.g., Gaffney

et al., 2019; Lan et al., 2022; Ng et al., 2022; Polanin et al., 2022; Sorrentino et al., 2018). Some studies have found that the effect size is smaller for cyberaggression than for cybervictimisation (Gaffney et al., 2019). In addition, the few studies that performed follow-up measures found that the preventive effects after intervention were not maintained over time (Lan et al., 2022; Ng et al., 2022; Polanin et al., 2022). Therefore, further studies are necessary to evaluate and improve the effectiveness of programmes to prevent cyberaggression (Gaffney et al., 2019; Strohmeier & Gradinger, 2022; Zhu et al., 2021).

To the best of our knowledge, no research has developed and implemented gratitude interventions to evaluate their effectiveness in preventing cyberaggression. Considering the evidence for the potential protective role of gratitude and the benefits of its training in violence contexts (e.g., Chen et al., 2020; Deng et al., 2019; García-Vázquez, Parra-Pérez et al., 2020; Locklear et al., 2021), it would be interesting to examine the effects of gratitude interventions in reducing cyberaggression. This would allow us to deepen our knowledge about the role of gratitude in reducing these behaviours as well as to improve the effectiveness of programmes for preventing cyberaggression.

Considering the knowledge gaps around understanding and preventing cyberbullying (e.g., Gaffney et al., 2021; Lan et al., 2022), as well as the benefits of gratitude for adolescents' psychological and social functioning (e.g., Bono, Mangan, et al., 2020; Portocarrero et al., 2020; Sasaki et al., 2020), the purpose of this doctoral dissertation is to analyse gratitude in cyberbullying contexts. Specifically, five studies examined the role of gratitude as a personal resource, in the prevention of cyberbullying and on psychological adjustment in adolescents involved.

## **5.1.2. Objectives and methodology**

### **5.1.2.1. General and specific objectives**

This doctoral dissertation had two general objectives (1) to examine the role of gratitude in cyberbullying and its consequences for psychological adjustment in adolescents, in cross-sectional and prospective way, and (2) to evaluate the effectiveness of a brief gratitude programme for preventing cyberaggression. To achieve these two

general objectives, five studies have been performed. Their references are shown below. For each one, the specific objectives are presented and developed.

**Study 1.** Chamizo-Nieto, M. T., Rey, L., & Pellitteri, J. (2020). Gratitude and Emotional Intelligence as Protective Factors against Cyber-Aggression: Analysis of a Mediation Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4475. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124475>

This study aimed to deepen our understanding of the explanatory mechanisms of cyberaggression and explore the role of gratitude in them. Therefore, in this cross-sectional study, two specific objectives were proposed. First, to analyse the relationship between gratitude and emotional intelligence in preventing cyberaggression. Second, to examine the possible mediating role of gratitude in the mechanisms underlying the relationship between emotional intelligence and cyberaggression.

**Study 2.** Chamizo-Nieto, M. T., & Rey, L. (2021-online first). Cybervictimisation and depressive symptoms among adolescents: A moderated mediation model. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02416-w>

The aim of this study was to delve into the understanding of the mechanisms underlying the relationship between cybervictimisation and depressive symptomatology and the role of gratitude in this regard. This cross-sectional study had two specific objectives: (1) to analyse the possible mediating role of maladaptive coping strategies in that relationship and (2) to explore the possible moderating role of gratitude in that link.

**Study 3.** Chamizo-Nieto, M. T., & Rey, L. (2023-online first). Cybervictimization and suicidal ideation in adolescents: A prospective view through gratitude and life satisfaction. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/13591053221140259>

This study was intended to explore the explanatory mechanisms of the relationship between cybervictimisation and suicidal ideation, taking into consideration possible protective factors. The specific aims of this prospective two-wave study were (1) to examine the relationship between gratitude and life satisfaction prospectively and (2) to explore the relationship between cybervictimisation and suicidal ideation prospectively, through the possible mediating roles of gratitude and life satisfaction.

**Study 4.** Chamizo-Nieto, M. T., & Rey, L. (2022-online first). Gratitude as a Protective Factor for Cybervictimisation and Anxiety Symptomatology: A Prospective Study. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10131-2>

This study wanted to explore possible explanatory mechanisms of cybervictimisation prospectively. Specifically, the potential protective role of gratitude was analysed to prevent cybervictimisation. Two specific objectives were developed in this two-wave prospective study. First, to explore the possible predictive role of gratitude in cybervictimisation and anxious symptomatology prospectively. Second, to analyse the relationship between gratitude and cybervictimisation, measured at Time 2, through the possible mediating roles of cybervictimisation, measured at Time 1, and anxious symptomatology, measured at Time 2.

**Study 5.** Chamizo-Nieto, M. T., Wallace, A., & Rey, L. (2023-online first). Anti-cyberbullying interventions at school: Comparing the effectiveness of gratitude and psychoeducational programmes. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2170821>

The aim of this study was to develop, implement, and evaluate the effectiveness of a brief gratitude programme for preventing cyberaggression. To do this, a study was conducted with three experimental groups: one that received a gratitude programme, one that received a bullying and cyberbullying psychoeducation, and a control group that did not receive any programme. Assessment measures were collected at three points in time: a pre-test, a post-test, and a follow-up 3 months after the intervention.

#### **5.1.2.2. Methodology: Sample, measuring instruments, and data analyses**

A summary of the methodology is shown in Table 1. It provides brief information on the sample, the measuring instruments, and the data analyses used in each of the five studies. More detailed information regarding the methodology of each study is given in Chapter 3.

### **5.1.3. Results and discussion**

The five studies included in this doctoral dissertation are discussed in more detail in Chapter 3. The references and indicators of journal quality, where the results of each study have been disseminated, are shown in Table 2.

**Table 1.** Summary of the methodology related to the studies included in the doctoral dissertation.

Study	Sample	Variables and scales	Data analyses
1. <i>Gratitude and emotional intelligence as protective factors against cyber-aggression: analysis of a mediation model</i>	1,157 adolescents (54.36% females) Age range: 12-18 ( $M_{\text{age}} = 13.78$ )	Emotional intelligence (WLEIS-S) Gratitude (GQ-5) Cyberaggression (ECIP-Q)	Pearson's correlations Structural equation modelling
2. <i>Cybervictimisation and depressive symptoms among adolescents: A moderated mediation model</i>	1,156 adolescents (54.33% females) Age range: 12-18 ( $M_{\text{age}} = 13.78$ )	Cybervictimisation (ECIP-Q) Maladaptive strategies (CERQ-SA) Gratitude (GQ-5) Depressive symptomatology (DASS-21)	Pearson's correlations Moderated mediation analysis
3. <i>Cybervictimization and suicidal ideation in adolescents: A prospective view through gratitude and life satisfaction</i>	797 adolescents (55.71% females) in both time 1 and time 2 Age range: 12-18 ( $M_{\text{age}} = 13.75$ )	Cybervictimisation (ECIP-Q) Gratitude (GQ-5) Life satisfaction (SWLS) Suicidal ideation (FSII-S)	Pearson's correlations Serial mediation analysis
4. <i>Gratitude as a protective factor for cybervictimisation and anxiety symptomatology: A prospective study</i>	981 adolescents (55.45% females) in both time 1 and time 2 Age range: 12-18 ( $M_{\text{age}} = 13.72$ )	Gratitude (GQ-5) Cybervictimisation (ECIP-Q) Anxious symptomatology (DASS-21)	Pearson's correlations Serial mediation analysis
5. <i>Anti-cyberbullying interventions at school: Comparing the effectiveness of gratitude and psychoeducational programmes</i>	483 adolescents (54.66% females) in three times: pre-test, post-test, and three-month follow-up Age range: 11-17 ( $M_{\text{age}} = 13.50$ )	Cyberaggression (ECIP-Q)	Mean differences (Chi-square test, Student's t-test, and ANOVA) Mixed factorial ANOVA

*Note:* WLEIS-S = Spanish version of Wong and Law's emotional intelligence scale (Extremera et al., 2019); GQ-5 = Spanish 5-item version for adolescents of the gratitude questionnaire (Rey et al., 2018); ECIP-Q = Spanish version of the European cyberbullying intervention project questionnaire (Ortega-Ruiz et al., 2016); CERQ-SA = Spanish version for adolescents of the cognitive emotional regulation questionnaire (Chamizo-Nieto et al., 2020); DASS = Spanish 21-item version of the stress, anxiety, and depression scales (Bados et al., 2005); SWLS = Spanish version of the life satisfaction scale for adolescents (Atienza et al., 2000); FSII-S = Spanish version of the suicide ideation frequency inventory (Sánchez-Álvarez et al., 2020); ANOVA = analysis of variance.

**Table 2.** Summary of the studies included in the doctoral dissertation.

Study	Reference	Indicators of research quality
1	Chamizo-Nieto, M. T., Rey, L., & Pellitteri, J. (2020). Gratitude and Emotional Intelligence as Protective Factors against Cyber-Aggression: Analysis of a Mediation Model. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 17(12), 4475. <a href="https://doi.org/10.3390/ijerph17124475">https://doi.org/10.3390/ijerph17124475</a>	Journal included in Journal Citation Reports (JCR) - Social Sciences Citation Index (SSCI) JCR impact factor 2020: 3.390 Category: Public, Environmental & Occupational Health Rank in that category: 42/176; quartile 1
2	Chamizo-Nieto, M. T., & Rey, L. (2021-online first). Cybervictimisation and depressive symptoms among adolescents: A moderated mediation model. <i>Current Psychology</i> . <a href="https://doi.org/10.1007/s12144-021-02416-w">https://doi.org/10.1007/s12144-021-02416-w</a>	Journal included in Journal Citation Reports (JCR) - Social Sciences Citation Index (SSCI) JCR impact factor 2021: 2.387 Category: Psychology, Multidisciplinary Rank in that category: 74/148; quartile 2
3	Chamizo-Nieto, M. T., & Rey, L. (2023-online first). Cybervictimization and suicidal ideation in adolescents: A prospective view through gratitude and life satisfaction. <i>Journal of Health Psychology</i> . <a href="https://doi.org/10.1177/13591053221140259">https://doi.org/10.1177/13591053221140259</a>	Journal included in Journal Citation Reports (JCR) - Social Sciences Citation Index (SSCI) JCR impact factor 2021: 3.789 Category: Psychology, Clinical Rank in that category: 51/131; quartile 2
4	Chamizo-Nieto, M. T., & Rey, L. (2022-online first). Gratitude as a Protective Factor for Cybervictimisation and Anxiety Symptomatology: A Prospective Study. <i>Applied Research in Quality of Life</i> . <a href="https://doi.org/10.1007/s11482-022-10131-2">https://doi.org/10.1007/s11482-022-10131-2</a>	Journal included in Journal Citation Reports (JCR) - Social Sciences Citation Index (SSCI) JCR impact factor 2021: 3.447 Category: Social Sciences, Interdisciplinary Rank in that category: 23/112; quartile 1
5	Chamizo-Nieto, M. T., Wallace, A., & Rey, L. (2023-online first). Anti-cyberbullying interventions at school: Comparing the effectiveness of gratitude and psychoeducational programmes. <i>The Journal of Positive Psychology</i> . <a href="https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2170821">https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2170821</a>	Journal included in Journal Citation Reports (JCR) - Social Sciences Citation Index (SSCI) JCR impact factor 2021: 4.290 Category: Psychology, Multidisciplinary Rank in that category: 34/148; quartile 1

### 5.1.3.1. Results

The five studies included in this doctoral dissertation allow us to delve into an understanding of cyberbullying and its prevention as well as to provide new contributions on the role of gratitude in this context. To do this, five exploratory studies were performed. The first and second studies were cross-sectional, and the third and fourth were prospective. The fifth study involved the development and implementation of a brief gratitude programme for preventing cyberaggression. The main findings of each study are discussed in the sections that follow.

**Study 1.** Gratitude and emotional intelligence as protective factors against cyberaggression: Analysis of a mediation model.

This first study explored the possible mediating role of gratitude in the relationship between the dimensions of emotional intelligence and cyberaggression. According to the scientific literature (e.g., DeWall et al., 2012; Martínez-Monteagudo et al., 2019), the results of this study showed that gratitude and emotional intelligence may be potential protective factors against cyberaggression; specifically, greater development of emotional intelligence and gratitude may help decrease cyberaggressive behaviours. In addition, gratitude mediated the relationship between emotional intelligence and cyberaggression. Overall, these findings suggest that the development of emotional skills may promote greater appreciation of the positive aspects of life. This would help prevent cyberaggressive behaviours in adolescents.

**Study 2.** Cybervictimisation and depressive symptoms among adolescents: A moderated mediation model.

This second study focused on understanding the explanatory mechanisms between cybervictimisation and depressive symptomatology in adolescents. The possible mediating role of maladaptive cognitive strategies was analysed, as was the potential moderating role of gratitude in this relationship. The results are in line with those of previous studies (e.g., Rey, Neto, et al., 2020; Stikkelbroek et al., 2016), indicating that maladaptive cognitive strategies mediated the link between cybervictimisation and depressive symptomatology. This means that adolescents who experience cybervictimisation tend to use less adaptive cognitive strategies to cope with such experiences. Consequently, the likelihood of developing depressive symptomatology is

increased. In relation to gratitude, according to some theoretical models (e.g., Fredrickson, 1998), first evidence of its buffering role in the relationship between maladaptive cognitive strategies and depressive symptomatology was found. Thus, it seems that grateful adolescents could develop less depressive symptomatology despite using less adaptive strategies to cope with cybervictimisation.

**Study 3.** Cybervictimization and suicidal ideation in adolescents: A prospective view through gratitude and life satisfaction.

This third study aimed to explore the relationship between cybervictimisation and suicidal ideation prospectively, through the possible mediating roles of gratitude and life satisfaction. The results were in line with theoretical approaches and previous studies of cyberbullying, suicidal ideation, gratitude, and life satisfaction (e.g., Chang et al., 2019; Fredrickson, 1998; Johnson, 2016; Van Orden et al., 2010; Wood et al., 2010; Xiang & Yuan, 2021; Zhang & Wang, 2019). On the one hand, these findings show that cybervictimisation can have severe health consequences, such as suicidal ideation, 4 months later. On the other hand, they provide evidence for the involvement of gratitude and life satisfaction as mediators in the explanatory mechanisms of this relationship. In this sense, adolescents who suffered cybervictimisation showed a decrease in their levels of gratitude, initially, and of life satisfaction, 4 months later. This predicted an increase in suicidal ideation 4 months after suffering cybervictimisation.

**Study 4.** Gratitude as a protective factor for cybervictimisation and anxiety symptomatology: A prospective study.

This fourth study examined the possible role of gratitude as a protection against cybervictimisation 4 months later, through the possible mediating roles of cybervictimisation, measured at Time 1, and anxious symptomatology, measured at Time 2. According to theoretical models and previous research (e.g., Algoe, 2012; Fredrickson, 1998; Marciano et al., 2020; Rosen et al., 2009; Stieger et al., 2020), the results of this study provide first evidence of the potential protective role of gratitude in reducing some risk factors for cybervictimisation. The findings suggest that developing gratitude can minimise the likelihood of experiencing cybervictimisation a first time, as well as the development of anxiety symptoms 4 months later. This would help reduce the likelihood of suffering cybervictimisation again.

**Study 5.** Anti-cyberbullying interventions at school: Comparing the effectiveness of gratitude and psychoeducational programmes.

In this fifth study, a brief gratitude programme to prevent cyberaggression in adolescents was implemented. Its effectiveness was assessed after the end of the programme and again 3 months later. The results are in line with those of previous studies and theoretical approaches (e.g., Algoe, 2012; Fredrickson, 1998; Lan et al., 2022; Locklear et al., 2021), showing that both interventions (i.e., gratitude and psychoeducation) had significant effects in reducing cyberaggression, albeit with differences in the occurrence and permanence of these effects. To be specific, adolescents in the psychoeducation group showed significantly lesser cyberaggression after completing the programme, but not 3 months later. In contrast, adolescents in the gratitude group showed a decrease in cyberaggressive behaviours 3 months after their participation in the programme, but not right after its completion.

### 5.1.3.2. Discussion

The five studies included in this doctoral dissertation provided relevant theoretical and practical findings on the role of gratitude in cyberbullying contexts; specifically, the findings of two of the studies showed the potential protective effects of gratitude on cyberaggressive behaviours. The remaining three studies showed evidence of the implication of gratitude in preventing cybervictimisation and buffering its impact on adolescents' mental health.

#### 1) Gratitude and cyberaggression

Studies 1 and 5 highlight the importance of promoting and training personal resources for preventing cyberaggression, together with other measures, such as the transmission of information about cyberbullying and the implementation of protocols or legal actions. From a theoretical point of view, these studies deepen the theoretical frameworks of gratitude on health and interpersonal relationships, applying them to cyberbullying contexts (i. e., Algoe's find-remind-and-bind theory, 2012; Fredrickson's broaden-and-build model of positive emotions, 1998). Thus, in addition to promoting protective factors, such as the promotion of a positive climate in face-to-face contexts (e.g., Caleon et al., 2019), gratitude can also have positive effects in digital contexts.

Moreover, it works together with other protective factors in these situations, such as emotional intelligence.

From a practical point of view, the findings of Study 5 show, in a promising way, the potential protective effects of gratitude against cyberaggression. It seems that gratitude training, in addition to helping improve adolescents' well-being (e.g, Dickens, 2019; Portocarrero et al., 2020), may favour more adaptive and satisfying social exchanges in both face-to-face and virtual environments (e.g., Chen et al., 2020; García-Vázquez, Parra-Pérez, et al., 2020; Locklear et al., 2021). Earlier scientific literature has highlighted the benefits of psychoeducational programmes for preventing cyberbullying (e.g., Camelford & Ebrahim, 2016; Ng et al., 2022). These programmes provide important information on how to detect cyberbullying behaviours, which are not always easy for adolescents to recognise as such (Leduc et al., 2022; Meter et al., 2021). Nevertheless, although they provide important information and resolve doubts, promoting awareness, they cannot necessarily reduce these behaviours (Leduc et al., 2022). Because virtual spaces are increasingly used and important for adolescents (Andrade et al., 2021), the findings of this doctoral dissertation can help address the new challenges and needs that arise for them in these contexts. Although these promising results need to be examined further, they show that adolescents, with the training in and practicing of gratitude, may have an additional resource at their disposal to prevent cyberaggression.

## 2) Gratitude and cybervictimisation

Studies 2, 3 and 4 provide knowledge on two aspects: 1) the impact on cybervictims' psychological adjustment; and 2) the prevention of cybervictimisation.

### 2.1) Effects of gratitude on the psychological adjustment of cybervictims

This doctoral dissertation provides first evidence on the protective and buffering effects of gratitude in great adverse situations for adolescents, such as cyberbullying. Cybervictims often find it very difficult to cope adaptively with these situations, despite having information about what they can do when they suffer it (Dennehy, Meaney, Walsh, et al., 2020). Therefore, these findings highlight the negative repercussions that cybervictimisation can have on health, even several months later. This is particularly relevant because most research to date has used cross-sectional designs (e.g., Zhu et al., 2021). Moreover, cybervictims may have an increased vulnerability (Marciano et al.,

2020; Rosen et al., 2009). So, from the prism of Positive Psychology, this doctoral dissertation shows that the development of personal resources—specifically, gratitude—can improve adolescents’ coping, reducing their psychological maladjustment in these adverse situations. Because gratitude can promote other personal and social resources (e.g., more active coping strategies or perceived support; Kong et al., 2021; Lau & Cheng, 2017; Lin, 2016), it can be a useful resource to help cybervictims overcome their difficulties in communicating what happened and initiating further action.

## 2.2) Gratitude as a potential protective factor against cybervictimisation

Study 4 makes a novel and promising contribution on gratitude as a potential protective factor in preventing cybervictimisation. Thus, being a grateful adolescent, who acknowledges and expresses feelings of gratitude for positive experiences, helps reduce the likelihood of suffering cybervictimisation. This complements Algoe’s (2012) theory and builds on previous findings (e.g., Cho & Fast, 2012; Stieger et al., 2020) on the benefits of gratitude for social functioning, opening the door for future research to deepen these findings. It seems that both adolescents who practise gratitude and people around them can benefit from this. Therefore, gratitude may constitute a useful and complementary resource to develop for social dynamics and anti-cyberbullying programmes, given its potential beneficial effects on the behaviours of others. This could help prevent cyberbullying in adolescents for whom preventive programmes do not seem to have an effect.

In conclusion, the present findings are consistent with the theoretical models used to understand the role of gratitude in the improvement and promotion of good psychological and social functioning. In this sense, these five studies provide evidence for the potential protective and buffering effects of gratitude in cyberbullying contexts. Despite these promising findings and relevant contributions, further research is needed, because this is an emerging field in which there is still little research. Future studies would help provide more knowledge about the role and influence of gratitude in these contexts. They would also allow the development and implementation of effective programmes that provide adolescents with resources, not only to cope more adaptively with these situations but also to improve their well-being and quality of life.

### **5.1.3.3. Limitations and future research lines**

Despite the contributions of this doctoral dissertation to knowledge about the role of gratitude in cyberbullying contexts, it is not without limitations that should be considered for future lines of research.

On the one hand, the sample size of each study was relevant, and the characteristics of the sample of Study 5 were homogeneous in the three experimental conditions. Nevertheless, none of the samples were clinical, and all came from a specific geographical area, specifically the province of Malaga (Spain). It would be enriching to be able to corroborate these results with more heterogeneous samples.

On the other hand, the cross-sectional designs (Studies 1 and 2) do not allow one to establish causality between the variables related to cyberaggression and cybervictimisation. Neither is it possible to analyse the permanence of the results over time. Therefore, to examine the impact of cybervictimisation on health, Studies 3 and 4 had a prospective design, but the time period analysed, 4 months, is limited. Future research with time periods longer than 6 or 12 months would increase knowledge of the consequences of cybervictimisation. Furthermore, following the line of Study 1 and previous evidence for the role of gratitude in protecting against cyberaggression, Study 5 developed and implemented a brief gratitude programme. Although an active and a wait-list control group were used, and data were collected at three time points to assess the programme's effectiveness, in an attempt to address some limitations of previous gratitude interventions (e.g., Dickens, 2019), the duration of the programme was short (i.e., four sessions). The development, practice, and incorporation of resources, such as gratitude, into adolescents' lives requires a longer time (e.g., Bono, Mangan, et al., 2020; Lombas et al., 2019). Therefore, if future studies implement programmes with a greater number of sessions on gratitude, more knowledge could be acquired, and the effectiveness of anti-cyberbullying programmes could be improved.

Following the suggestions of researchers, such as Strohmeier and Gradinger (2022), a multi-item instrument was used to measure cyberbullying. In addition, the scales and questionnaires used were versions adapted to the Spanish population. Nevertheless, all studies used only self-report measures. Therefore, although they were completed anonymously and obtained good reliability, a certain desirability bias and an over-

underestimation of the questions asked could have occurred. Future research that includes the points of view of other informants (e.g., teachers, family members, and other people close to the adolescent; e.g., Fundación Mutua Madrileña & Fundación ANAR, 2021) could be very enriching and provide a greater understanding of cyberbullying. It would also be interesting to analyse other factors involved and how gratitude is related to them. To this end, not only self-reported measures could be considered, but also other instruments and qualitative measures, such as interviews or observation on the phenomenon of cyberbullying and the practice of gratitude (Cedillo Berber et al., 2019; Leduc et al., 2022; Meter et al., 2021).

#### **5.1.3.4. Practical implications**

Despite these limitations, the findings of these five studies have important practical implications in the contexts of education, family dynamics, and clinical practice for preventing and managing the phenomenon of cyberbullying.

##### **1) Implications for the prevention of cyberbullying**

The involvement of teachers and families plays an important role in the management and prevention of cyberbullying (Lan et al., 2022). Several practical implications can be extracted from the studies that comprise this doctoral dissertation that can be used in relation to educational and family contexts.

On the one hand, teachers and researchers carried out several educational experiences, which have included some gratitude practice exercises for teachers and adolescents (e.g., Griffith, 2020; Howells, 2012, 2014), finding positive changes in educational contexts (e.g., a more positive school climate, greater satisfaction in interpersonal relationships, and reductions in bullying behaviour in the classroom; Griffith, 2020; Howells, 2012, 2014). These positive effects constitute relevant protective factors against cyberaggression (e.g., Strohmeier & Gradinger, 2022; Zych et al., 2019). This doctoral dissertation contributes to these knowledge base by providing scientific evidence that corroborates the potential benefits of including gratitude work in these contexts to prevent cyberbullying. In addition, gratitude training and practice can be performed with students by including easily accessible and implemented activities (e.g., Dickens, 2019; Griffith, 2020). This would facilitate its possible incorporation as a complement to other anti-cyberbullying programmes, as seen in previous anti-violence

programmes (e.g., Lombas et al., 2019; Mesurado et al., 2019). It could also be included in the teaching, by means of activities carried out while a subject is being taught to students (Griffith, 2020). In this way, the continuity of the practice of gratitude and its incorporation into the daily routine would be favoured, while facilitating the involvement of teachers.

On the other hand, family context also has an important influence on the prevention of cyberbullying (e.g., Chen et al., 2020; Zych et al., 2019). The contributions of this doctoral dissertation to knowledge about the benefits of gratitude for social functioning could be considered for incorporation into interventions with families. Including some gratitude activities in family environment, through work with psychologists or training activities offered by educational centres, could improve communication and satisfaction in intrafamily relationships (e.g., Ludick & Koen, 2021). This could promote more positive dynamics among family members and function as models for adolescents to learn how to relate positively to others. All of this would help minimise cyberaggressive attitudes and behaviours in adolescents (e.g., Chen et al., 2020).

## 2) Implications for clinical intervention with cybervictims

Although this doctoral dissertation has not incorporated clinical samples of adolescents, implications for improving psychological adjustment in adolescent cybervictims can be drawn. As previously discussed, gratitude can be developed through practices that are easy to incorporate on a daily basis, improving well-being and buffering negative consequences on health after adverse situations (Dickens, 2019). In this regard, several studies have shown that the inclusion of simple activities, such as keeping a gratitude journal, helps reduce depressive symptomatology and suicidal risk in clinical patients (e.g., Ducasse et al., 2019; Kim & Jun, 2021; Schnitker et al., 2021). Furthermore, including gratitude practice as a complement to other therapies, such as cognitive-behavioural therapy, for the management and treatment of mental health problems (e.g., psychological distress, psychosomatic symptoms or mood disorders, among others) has provided positive results (e.g., Devany y Poerwandari, 2020; Emmons & Stern, 2013; Wong et al., 2017). Therefore, health professionals and therapists, based on previous evidence and the findings obtained in this doctoral dissertation, could incorporate gratitude as a useful and enriching complement to their clinical work with cybervictims.

### 3) Implications for clinical intervention with cyberaggressors

The inclusion of activities to develop gratitude could also be considered a useful resource in educational programmes and in clinical practice with cyberaggressors. In classrooms where there was bullying behaviour among students, the development and practice of gratitude helped reduce these behaviours (e.g., Howells, 2012). In addition, some studies have implemented gratitude training programmes for adult and juvenile prisoners (Deng et al., 2019; Huynh et al., 2015; Pratomo & Soeparno, 2018). These intervention aimed to reduce aggression levels and behavioural problems by teaching several resources, including gratitude (Deng et al., 2019; Huynh et al., 2015). They also sought to improve the mental health of this population during their incarceration period (Deng et al., 2019; Huynh et al., 2015; Pratomo & Soeparno, 2018). Research has shown that prisoners, after participating in gratitude interventions, showed lower levels of aggression (Deng et al., 2019). They also reported reduced depressive symptomatology (Pratomo & Soeparno, 2018) and higher levels of life satisfaction (Deng et al., 2019; Huynh et al., 2015). As some authors, such as Huynh and colleagues (2015), have pointed out, these results are important not only because they promote good mental health in this population but also because they have an impact on the way they behave. In this sense, it may not only help to engage in prosocial behaviours but may also favour the reduction of behavioural problems (Huynh et al., 2015).

Considering these findings together with the evidence described in this dissertation indicates that gratitude training for cyberaggressors can be a useful, complementary, and beneficial resource for psychologists and therapists in their work with this population.

## 5.2. General conclusions

This doctoral dissertation has attempted to provide a greater understanding of some gaps in knowledge about relevant aspects of peer violence in online contexts, from the perspective of Positive Psychology. Overall, the studies examined help show the relevance of the development of personal strengths and resources, such as gratitude, to helping adolescents in cyberbullying contexts. Specific findings are as follows:

1) The training and practice of appreciation and the expression of gratitude seems to promote more positive communication patterns on the Internet in adolescents. It also helps reduce the tendency to engage in aggressive behaviours toward peers in cyberspace.

2) Being a grateful adolescent can be a complementary resource in reducing the likelihood that adolescents will suffer cybervictimisation. On the one hand, it reduces risk factors for cybervictimisation, such as the presence of psychological maladjustment. On the other hand, it can promote a more active role for adolescents because gratitude is a resource that can be trained as well as one that fosters the use of other strategies and resources. Gratitude can also have a positive intra- and interpersonal impact. All of this reduces the vulnerability of adolescents to cybervictimisation.

3) Awareness and appreciation of positive aspects of life helps buffer the negative impact on health of an adverse experience, such as cyberbullying. In particular, the development of gratitude promotes protective factors against mental health problems (e.g., life satisfaction) and helps mitigate the effects of less adaptive coping with these experiences.

4) Although the study of gratitude in cyberbullying contexts is in its infancy, it seems that this resource can contribute to a deepened explanation of the mechanisms of cyberbullying. In addition, these results may motivate future researchers to deepen this understanding by considering the analysis of potential protective factors. For instance, they can continue to investigate the positive effects of gratitude in these contexts. All of this will undoubtedly contribute to better management and prevention of cyberbullying, and thus adolescents' quality of life and psychological and social adjustment will be improved.

## **Referencias**

**[References]**



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

## Referencias [References]

- Algoe, S. B. (2012). Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455–469. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x>
- Alonso, C. y Romero, E. (2020). Estudio longitudinal de predictores y consecuencias del ciberacoso en adolescentes españoles. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 28(1), 73–93.
- Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez, F. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Un estudio comprensivo e inclusivo hacia el uso saludable de las TRIC.* <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>
- Ansary, N. S. (2020). Cyberbullying: Concepts, theories, and correlates informing evidence-based best practices for prevention. *Aggression and Violent Behavior*, 50, 101343. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.101343>
- Athanasiou, K., Melegkovits, E., Andrie, E. K., Magoulas, C., Tzavara, C. K., Richardson, C., Greydanus, D., Tsolia, M. y Tsitsika, A. K. (2018). Cross-national aspects of cyberbullying victimization among 14-17-year-old adolescents across seven European countries. *BMC Public Health*, 18, 800. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5682-4>
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314–319.
- Audrin, C. y Blaya, C. (2020). Psychological Well-Being in a Connected World: The Impact of Cybervictimization in Children's and Young People's Life in France. *Frontiers in Psychology*, 11, 1427. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01427>
- Bados, A., Solanas, A. y Andrés, R. (2005). Psychometric properties of the Spanish version of Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS). *Psicothema*, 17(4), 679–683.

- Baiden, P. y Tadeo, S. K. (2020). Investigating the association between bullying victimization and suicidal ideation among adolescents: Evidence from the 2017 Youth Risk Behavior Survey. *Child Abuse and Neglect*, *102*, 104417. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104417>
- Balgiu, B. A. (2019). Possible mechanism of the influence of gratitude on life satisfaction. *Journal of Psychological and Educational Research*, *27*(2), 75–87.
- Barragán Martín, A. B., Molero Jurado, M. del M., Pérez-Fuentes, M. del C., Simón Márquez, M. del M., Martos Martínez, Á., Sisto, M. y Gázquez Linares, J. J. (2021). Study of cyberbullying among adolescents in recent years: A bibliometric analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(6), 3016. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063016>
- Baumsteiger, R., Mangan, S., Bronk, K. C. y Bono, G. (2019). An integrative intervention for cultivating gratitude among adolescents and young adults. *The Journal of Positive Psychology*, *14*(6), 807–819. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579356>
- Bernaras, E., Jaureguizar, J. y Garaigordobil, M. (2019). Child and adolescent depression: A review of theories, evaluation instruments, prevention programs, and treatments. *Frontiers in Psychology*, *10*, 543. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00543>
- Bono, G., Froh, J. J., Disabato, D., Blalock, D., McKnight, P. y Bausert, S. (2019). Gratitude's role in adolescent antisocial and prosocial behavior: A 4-year longitudinal investigation. *The Journal of Positive Psychology*, *14*(1), 230–243. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1402078>
- Bono, G., Mangan, S., Fauteux, M. y Sender, J. (2020). A new approach to gratitude interventions in high schools that supports student wellbeing. *The Journal of Positive Psychology*, *15*(5), 657–665. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789712>
- Bono, G., Reil, K. y Hescox, J. (2020). Stress and wellbeing in urban college students in the U.S. during the COVID-19 pandemic: Can grit and gratitude help? *International Journal of Wellbeing*, *10*(3), 39–57. <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i3.1331>
- Brailovskaia, J., Teismann, T. y Margraf, J. (2018). Cyberbullying, positive mental health

and suicide ideation/behavior. *Psychiatry Research*, 267, 240–242.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.05.074>

Buelga, S., Cava, M.-J., Moreno Ruiz, D. y Ortega-Barón, J. (2022). Cyberbullying y conducta suicida en alumnado adolescente: Una revisión sistemática. *Revista de Educación*, 397, 43–67. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2022-397-539>

Caleon, I. S., Ilham, N. Q. B., Ong, C. L. y Tan, J. P. L. (2019). Cascading Effects of Gratitude: A Sequential Mediation Analysis of Gratitude, Interpersonal Relationships, School Resilience and School Well-being. *Asia-Pacific Education Researcher*, 28(4), 303–312. <https://doi.org/10.1007/s40299-019-00440-w>

Caleon, I. S., King, R. B., Tan, J. P. L., Low, M., Tan, C. S. y Liem, G. A. (2017). Nurturing grateful and connected twenty-first century learners: development and evaluation of a socially oriented gratitude intervention. *Asia Pacific Journal of Education*, 37(4), 567–581. <https://doi.org/10.1080/02188791.2017.1386091>

Calmaestra, J., Rodríguez-Hidalgo, A. J., Mero-Delgado, O. y Solera, E. (2020). Cyberbullying in Adolescents from Ecuador and Spain: Prevalence and Differences in Gender, School Year and Ethnic-Cultural Background. *Sustainability*, 12(11), 4597. <https://doi.org/10.3390/su12114597>

Camelford, K. G. y Ebrahim, C. (2016). The Cyberbullying Virus: A Psychoeducational Intervention to Define and Discuss Cyberbullying Among High School Females. *Journal of Creativity in Mental Health*, 11(3–4), 458–468. <https://doi.org/10.1080/15401383.2016.1183545>

Camerini, A.-L., Marciano, L., Carrara, A. y Schulz, P. J. (2020). Cyberbullying perpetration and victimization among children and adolescents: A systematic review of longitudinal studies. *Telematics and Informatics*, 49, 101362. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101362>

Cañas, E., Estévez, E., Marzo, J. C. y Piqueras, J. A. (2019). Psychological adjustment in cybervictims and cyberbullies in secondary education. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 35(3), 434–443. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.3.323151>

- Carvalho, M., Branquinho, C. y Matos, M. G. (2021). Cyberbullying and Bullying: Impact on Psychological Symptoms and Well-Being. *Child Indicators Research*, 14(1), 435–452. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09756-2>
- Cedillo Berber, L., Kuusisto, E. y Tirr, K. (2019). Teachers' Perceptions of Gratitude in Classroom Interactions: A Case Study from Finland. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 18(5), 73–88. <https://doi.org/10.26803/ijlter.18.5.6>
- Chamizo-Nieto, M. T., Rey, L. y Sánchez-Álvarez, N. (2020). Validation of the spanish version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in adolescents. *Psicothema*, 32(1), 153–159. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.156>
- Chang, Q., Xing, J., Ho, R. T. H. y Yip, P. S. F. (2019). Cyberbullying and suicide ideation among Hong Kong adolescents: The mitigating effects of life satisfaction with family, classmates and academic results. *Psychiatry Research*, 274, 269–273. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.02.054>
- Chassiakos, Y. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., Ameenuddin, N., Hutchinson, J., Boyd, R., Mendelson, R., Smith, J. y Swanson, W. S. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Chen, L., Wang, Y., Yang, H. y Sun, X. (2020). Emotional warmth and cyberbullying perpetration attitudes in college students: Mediation of trait gratitude and empathy. *PLoS ONE*, 15(7), e0235477. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235477>
- Cho, Y. y Fast, N. J. (2012). Power, defensive denigration, and the assuaging effect of gratitude expression. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48, 778–782. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.12.016>
- Cole, D. A., Zelkowitz, R. L., Nick, E., Martin, N. C., Roeder, K. M., Sinclair-McBride, K. y Spinelli, T. (2016). Longitudinal and Incremental Relation of Cybervictimization to Negative Self-Cognitions and Depressive Symptoms in Young Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(7), 1321–1332. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0123-7>

- Cosma, A., Walsh, S. D., Chester, K. L., Callaghan, M., Molcho, M., Craig, W. y Pickett, W. (2020). Bullying victimization: time trends and the overlap between traditional and cyberbullying across countries in Europe and North America. *International Journal of Public Health*, *65*(1), 75–85. <https://doi.org/10.1007/s00038-019-01320-2>
- Deichert, N. T., Chicken, M. P. y Hodgman, L. (2019). Appreciation of Others Buffers the Associations of Stressful Life Events with Depressive and Physical Symptoms. *Journal of Happiness Studies*, *20*(4), 1071–1088. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9988-9>
- Deng, Y., Xiang, R., Zhu, Y., Li, Y., Yu, S. y Liu, X. (2019). Counting blessings and sharing gratitude in a Chinese prisoner sample: Effects of gratitude-based interventions on subjective well-being and aggression. *The Journal of Positive Psychology*, *14*(3), 303–311. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1460687>
- Dennehy, R., Meaney, S., Cronin, M. y Arensman, E. (2020). The psychosocial impacts of cybervictimisation and barriers to seeking social support: Young people’s perspectives. *Children and Youth Services Review*, *111*, 104872. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.104872>
- Dennehy, R., Meaney, S., Walsh, K. A., Sinnott, C., Cronin, M. y Arensman, E. (2020). Young people’s conceptualizations of the nature of cyberbullying: A systematic review and synthesis of qualitative research. *Aggression and Violent Behavior*, *51*, 101379. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2020.101379>
- Dennis, A. y Ogden, J. (2022). Nostalgia, Gratitude, or Optimism: The Impact of a Two-Week Intervention on Well-Being During COVID-19. *Journal of Happiness Studies*, *23*(6), 2613–2634. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00513-6>
- Deschamps, R. y McNutt, K. (2016). Cyberbullying: What’s the problem? *Canadian Public Administration/Administration Publique Du Canada*, *59*(1), 45–71.
- DeSteno, D., Duong, F., Lim, D. y Kates, S. (2019). The Grateful Don’t Cheat: Gratitude as a Fount of Virtue. *Psychological Science*, *30*(7), 979–988. <https://doi.org/10.1177/0956797619848351>

- Devany, K. y Poerwandari, E. K. (2020). Integrating cognitive-behavioral therapy and gratitude therapy for treating somatic symptom disorder with schizoid-avoidant personality features: A case report. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 7(2), 113–121. <https://doi.org/10.24854/jpu127>
- DeWall, C. N., Lambert, N. M., Pond Jr., R. S., Kashdan, T. B. y Fincham, F. D. (2012). A Grateful Heart is a Nonviolent Heart: Cross-Sectional, Experience Sampling, Longitudinal, and Experimental Evidence. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 232–240. <https://doi.org/http://doi.org/10.1177/1948550611416675>
- 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. <https://doi.org/10.1080/01973533.2017.1323638>
- Dickens, L. R. (2019). Gratitude Interventions: Meta-analytic Support for Numerous Personal Benefits, with Caveats. En L. E. Van Zyl y S. Rothmann Sr. (Eds.), *Positive psychological intervention design and protocols for multicultural contexts* (pp. 127–148). Springer.
- Doumas, D. M. y Midgett, A. (2020). Witnessing Cyberbullying and Internalizing Symptoms among Middle School Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(4), 957–966. <https://doi.org/10.1002/pits.22823>
- Ducasse, D., Dassa, D., Courtet, P., Brand-Arpon, V., Walter, A., Guillaume, S., Jaussent, I. y Olié, E. (2019). Gratitude diary for the management of suicidal inpatients: A randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*, 36(5), 400–411. <https://doi.org/10.1002/da.22877>
- Emmons, R. A. y Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- Estévez, E., Estévez, J. F., Segura, L. y Suárez, C. (2019). The Influence of Bullying and Cyberbullying in the Psychological Adjustment of Victims and Aggressors in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2080. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122080>

- Evangelio, C., Rodríguez-González, P., Fernández-Río, J. y González-Villora, S. (2022). Cyberbullying in elementary and middle school students: A systematic review. *Computers and Education*, 176, 104356. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104356>
- Extremera, N., Rey, L. y Sánchez-Álvarez, N. (2019). Validation of the Spanish version of the Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS-S). *Psicothema*, 31(1), 94–100. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.147>
- Eyuboglu, M., Eyuboglu, D., Pala, S. C., Oktar, D., Demirtas, Z., Arslantas, D. y Unsal, A. (2021). Traditional school bullying and cyberbullying: Prevalence, the effect on mental health problems and self-harm behavior. *Psychiatry Research*, 297, 113730. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113730>
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Froh, J. J., Bono, G., Fan, J., Emmons, R. A., Henderson, K., Harris, C., Leggio, H. y Wood, A. M. (2014). Nice thinking! An educational intervention that teaches children to think gratefully. *School Psychology Review*, 43(2), 132–152. <https://doi.org/10.1080/02796015.2014.12087440>
- Fundación Mutua Madrileña y Fundación ANAR. (2021). *La opinión de los estudiantes. III Informe de Prevención del Acoso Escolar en Centros Educativos en Tiempos de Pandemia 2020 y 2021*. <https://www.anar.org/cae-el-acoso-escolar-en-espana-y-se-mantiene-el-ciberbullying-durante-la-pandemia/>
- Gaffney, H., Farrington, D. P., Espelage, D. L. y Ttofi, M. M. (2019). Are cyberbullying intervention and prevention programs effective? A systematic and meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 134–153. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.002>
- Gaffney, H., Ttofi, M. M. y Farrington, D. P. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: An updated systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 17, e1143. <https://doi.org/10.1002/cl2.1143>

- Gao, L., Liu, J., Yang, J. y Wang, X. (2021). Longitudinal Relationships among Cybervictimization, Peer pressure, and Adolescents' Depressive Symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 286(92), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.049>
- Garaigordobil, M. y Machimbarrena, J. M. (2019). Victimization and Perpetration of Bullying/Cyberbullying: Connections with Emotional and Behavioral Problems and Childhood Stress. *Psychosocial Intervention*, 28(2), 67–73. <https://doi.org/10.5093/pi2019a3>
- García-Vázquez, F. I., Parra-Pérez, L. G. y Valdés-Cuervo, A. A. (2020). The Effects of Forgiveness, Gratitude, and Self-Control on Reactive and Proactive Aggression in Bullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5760. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165760>
- García-Vázquez, F. I., Valdés-Cuervo, A. A., Martínez-Ferrer, B. y Parra-Pérez, L. G. (2020). Forgiveness, Gratitude, Happiness, and Prosocial Bystander Behavior in Bullying. *Frontiers in Psychology*, 10, 2827. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02827>
- Geier, M. T. y Morris, J. (2022). The impact of a gratitude intervention on mental well-being during COVID-19: A quasi-experimental study of university students. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(3), 937–948. <https://doi.org/10.1111/aphw.12359>
- Geng, J. y Lei, L. (2021). Relationship between stressful life events and cyberbullying perpetration: Roles of fatalism and self-compassion. *Child Abuse & Neglect*, 120, 105176. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105176>
- Geng, Y. (2018). Gratitude mediates the effect of emotional intelligence on subjective well-being: A structural equation modeling analysis. *Journal of Health Psychology*, 23(10), 1378–1386. <https://doi.org/10.1177/1359105316677295>
- Giumetti, G. W., Kowalski, R. M. y Feinn, R. S. (2022). Predictors and outcomes of cyberbullying among college students: A two wave study. *Aggressive Behavior*, 48(1), 40–54. <https://doi.org/10.1002/ab.21992>
- González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., Ortega-Barón, J. y Álvarez-Bardón, A.

- (2020). Joint association of bullying and cyberbullying in health-related quality of life in a sample of adolescents. *Quality of Life Research*, 29, 941–952. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02353-z>
- Griffith, O. M. (2020). *Gratitud y educación. Otra forma de enseñar, aprender y vivir*. Narcea.
- Heerde, J. A. y Hemphill, S. A. (2019). Are Bullying Perpetration and Victimization Associated with Adolescent Deliberate Self-Harm? A Meta-Analysis. *Archives of Suicide Research*, 23(3), 353–381. <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1472690>
- Hellfeldt, K., López-Romero, L. y Andershed, H. (2020). Cyberbullying and Psychological Well-being in Young Adolescence: The Potential Protective Mediation Effects of Social Support from Family, Friends, and Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 45. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010045>
- Ho, T. T. Q. y Gu, C. (2021). Cyberbullying victimization and depression: self-esteem as a mediator and approach coping strategies as moderators. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1877718>
- Howells, K. (2012). *Gratitude in Education. A Radical View*. Sense Publishers.
- Howells, K. (2014). An exploration of the role of gratitude in enhancing teacher-student relationships. *Teaching and Teacher Education*, 42, 58–67. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2014.04.004>
- Hu, Y., Bai, Y., Pan, Y. y Li, S. (2021). Cyberbullying victimization and depression among adolescents: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 305, 114198. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114198>
- Huynh, K. H., Hall, B., Hurst, M. A. y Bikos, L. H. (2015). Evaluation of the Positive Re-Entry in Corrections Program: A Positive Psychology Intervention With Prison Inmates. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 59(9), 1006–1023. <https://doi.org/10.1177/0306624X14523385>
- Iodice, J. A., Malouff, J. M. y Schutte, N. S. (2021). The Association between Gratitude

and Depression: A Meta-Analysis. *International Journal of Depression and Anxiety*, 4(1), 024. <https://doi.org/10.23937/2643-4059/1710024>

Iranzo, B., Buelga, S., Cava, M.-J. y Ortega-Barón, J. (2019). Cyberbullying, Psychosocial Adjustment, and Suicidal Ideation in Adolescence. *Psychosocial Intervention*, 28(2), 75–81. <https://doi.org/10.5093/pi2019a5>

Jafari, F. (2020). The mediating role of self-compassion in relation between character strengths and flourishing in college students. *International Journal of Happiness and Development*, 6(1), 76–93. <https://doi.org/10.1504/ijhd.2020.108755>

Jans-Beken, L. (2019). The dialectic dynamics between trait gratitude, subjective well-being, and psychopathology across 30 weeks. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3–4), 502–515. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1638228>

Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L. y Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 743–782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>

Jiang, Q., Zhao, F., Xie, X., Wang, X., Nie, J., Lei, L. y Wang, P. (2022). Difficulties in Emotion Regulation and Cyberbullying Among Chinese Adolescents: A Mediation Model of Loneliness and Depression. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(1–2), NP1105–NP1124. <https://doi.org/10.1177/0886260520917517>

Jiang, Y., Ren, Y., Zhu, J. y You, J. (2022). Gratitude and hope relate to adolescent nonsuicidal self-injury: Mediation through self-compassion and family and school experiences. *Current Psychology*, 41(2), 935–942. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00624-4>

John, A., Glendenning, A. C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., Lloyd, K. y Hawton, K. (2018). Self-Harm, Suicidal Behaviours, and Cyberbullying in Children and Young People: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(4), e129. <https://doi.org/10.2196/jmir.9044>

Johnson, J. (2016). Resilience. The Bi-Dimensional Framework. En A. M. Wood y J. Johnson (Eds.), *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology* (pp. 73–88). Wiley Blackwell.

- Kaniuka, A. R., Rabon, J. K., Brooks, B. D., Sirois, F., Kleiman, E. y Hirsch, J. K. (2021). Gratitude and suicide risk among college students: Substantiating the protective benefits of being thankful. *Journal of American College Health*, 69(6), 660–667. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1705838>
- Kim, J. Y. y Jun, W. H. (2021). The effect of gratitude and self-encouragement on depression in psychiatric inpatients in Korea. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(3), 323–328. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.12.004>
- Kong, F., Yang, K., Yan, W. y Li, X. (2021). How Does Trait Gratitude Relate to Subjective Well-Being in Chinese Adolescents? The Mediating Role of Resilience and Social Support. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1611–1622. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00286-w>
- Košir, K., Klasinc, L., Špes, T., Pivec, T., Cankar, G. y Horvat, M. (2020). Predictors of self-reported and peer-reported victimization and bullying behavior in early adolescents: the role of school, classroom, and individual factors. *European Journal of Psychology of Education*, 35, 381–402. <https://doi.org/10.1007/s10212-019-00430-y>
- Kowalski, R. M., Carroll, H. y Britt, J. (2022). Finding the silver lining in the COVID-19 crisis. *Journal of Health Psychology*, 27(6), 1507–1514. <https://doi.org/10.1177/1359105321999088>
- Kowalski, R. M., Limber, S. P. y McCord, A. (2019). A developmental approach to cyberbullying: Prevalence and protective factors. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 20–32. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.02.009>
- Kwan, I., Dickson, K., Richardson, M., MacDowall, W., Burchett, H., Stansfield, C., Brunton, G., Sutcliffe, K. y Thomas, J. (2020). Cyberbullying and Children and Young People's Mental Health: A Systematic Map of Systematic Reviews. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(2), 72–82. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0370>
- Kwok, S. Y. C. L., Gu, M. y Cheung, A. (2019). A longitudinal study on the relationship among childhood emotional abuse, gratitude, and suicidal ideation of Chinese

- adolescents. *Child Abuse and Neglect*, 94, 104031. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104031>
- Lan, M., Law, N. y Pan, Q. (2022). Effectiveness of anti-cyberbullying educational programs: A socio-ecologically grounded systematic review and meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 130, 107200. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107200>
- Lau, B. H. P. y Cheng, C. (2017). Gratitude and coping among familial caregivers of persons with dementia. *Aging and Mental Health*, 21(4), 445–453. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1114588>
- Leduc, K., Nagar, P. M., Caivano, O. y Talwar, V. (2022). “The thing is, it follows you everywhere”: Child and adolescent conceptions of cyberbullying. *Computers in Human Behavior*, 130, 107180. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107180>
- Li, Y., Li, D., Li, X., Zhou, Y., Sun, W., Wang, Y. y Li, J. (2018). Cyber victimization and adolescent depression: The mediating role of psychological insecurity and the moderating role of perceived social support. *Children and Youth Services Review*, 94, 10–19. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.09.027>
- Liang, H., Chen, C., Li, F., Wu, S., Wang, L., Zheng, X. y Zeng, B. (2020). Mediating effects of peace of mind and rumination on the relationship between gratitude and depression among Chinese university students. *Current Psychology*, 39, 1430–1437. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9847-1>
- Liauw, I., Baelen, R. N., Borah, R. F., Yu, A. y Colby, A. (2018). Gratitude for teachers as a psychological resource for early adolescents: A mixed-methods study. *Journal of Moral Education*, 47(4), 397–414. <https://doi.org/10.1080/03057240.2017.1415872>
- Lin, C.-C. (2016). The roles of social support and coping style in the relationship between gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 89, 13–18. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.032>
- Liu, A., Wang, W. y Wu, X. (2020). Understanding the Relation Between Self-Compassion and Suicide Risk Among Adolescents in a Post-disaster Context:

- Mediating Roles of Gratitude and Posttraumatic Stress Disorder. *Frontiers in Psychology*, *11*, 1541. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01541>
- Lobe, B., Velicu, A., Staksrud, E., Chaudron, S. y Di Giolia, R. (2021). *How children (10-18) experienced online risks during the Covid-19 lockdown - Spring 2020. Key findings from surveying families in 11 European countries.* <https://doi.org/10.2760/562534>
- Locklear, L. R., Taylor, S. G. y Ambrose, M. L. (2021). How a gratitude intervention influences workplace mistreatment: A multiple mediation model. *Journal of Applied Psychology*, *106*(9), 1314–1331. <https://doi.org/10.1037/apl0000825>
- Lombas, A. S., Jiménez, T. I., Arguís-Rey, R., Hernández-Paniello, S., Valdivia-Salas, S. y Martín-Albo, J. (2019). Impact of the Happy Classrooms Programme on Psychological Well-being, School Aggression, and Classroom Climate. *Mindfulness*, *10*(8), 1642–1660. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01132-8>
- Lozano-Blasco, R., Cortés-Pascual, A. y Latorre-Martínez, M. P. (2020). Being a cybervictim and a cyberbully – The duality of cyberbullying: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, *111*, 106444. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106444>
- Ludick, E.-M. y Koen, V. (2021). Parent-adolescent dyads' experiences of gratitude activities in a South African context. *Journal of Psychology in Africa*, *31*(2), 190–196. <https://doi.org/10.1080/14330237.2021.1903693>
- Ma, L. K., Tunney, R. J. y Ferguson, E. (2017). Does gratitude enhance prosociality?: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, *143*(6), 601–635. <https://doi.org/10.1037/bul0000103>
- Marciano, L., Schulz, P. J. y Camerini, A.-L. (2020). Cyberbullying Perpetration and Victimization in Youth: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *25*(2), 163–181. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz031>
- Martínez-Martínez, A. M., López-Liria, R., Aguilar-Parra, J. M., Trigueros, R., Morales-

- Gázquez, M. J. y Rocamora-Pérez, P. (2020). Relationship between Emotional Intelligence, Cybervictimization, and Academic Performance in Secondary School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7717. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217717>
- Martínez-Monteagudo, M. C., Delgado, B., Díaz-Herrero, Á. y García-Fernández, J. M. (2020). Relationship between suicidal thinking, anxiety, depression and stress in university students who are victims of cyberbullying. *Psychiatry Research*, 286, 112856. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112856>
- Martínez-Monteagudo, M. C., Delgado, B., García-Fernández, J. M. y Rubio, E. (2019). Cyberbullying, Aggressiveness, and Emotional Intelligence in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 5079. <https://doi.org/10.3390/ijerph16245079>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. y Tsang, J.-A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B. y Cohen, A. D. (2008). An Adaptation for Altruism? The Social Causes, Social Effects, and Social Evolution of Gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17(4), 281–285. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00590.x>
- Melero, S., Orgilés, M., Espada, J. P. y Morales, A. (2021). How does depression facilitate psychological difficulties in children? The mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(2), 384–393. <https://doi.org/10.1002/cpp.2516>
- Meng, F., Zhu, X., Gao, Q., Li, X., Chen, J. y Sa, Q. (2023). Integrating the Interpersonal Theory of Suicide Into the Relations Between Cyber-Victimization and Suicidality Among Adolescents: A Short-Term Prospective Study. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(1–2), NP981–NP1006. <https://doi.org/10.1177/08862605221086638>
- Mesurado, B., Distefano, M. J., Robiolo, G. y Richaud, M. C. (2019). The Hero program: Development and initial validation of an intervention program to promote prosocial behavior in adolescents. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(8), 2566–

2584. <https://doi.org/10.1177/0265407518793224>

Meter, D. J., Budziszewski, R., Phillips, A. y Beckert, T. E. (2021). A Qualitative Exploration of College Students' Perceptions of Cyberbullying. *TechTrends*, 65(4), 464–472. <https://doi.org/10.1007/s11528-021-00605-9>

Michailidis, G. (2021). Does gratitude affect the expression of aggression and anger in children? *Dialogues in Clinical Neuroscience & Mental Health*, 4(3), 155–166. <https://doi.org/10.26386/OBRELA.V4I3.153>

Morales Rodriguez, M. y Díaz Barajas, D. (2020). Bienestar psicológico en adolescentes en situación de vulnerabilidad: impacto de redes de apoyo social. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 7(14), 253–278.

Ng, E. D., Chua, J. Y. X. y Shorey, S. (2022). The Effectiveness of Educational Interventions on Traditional Bullying and Cyberbullying Among Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence, and Abuse*, 23(1), 132–151. <https://doi.org/10.1177/1524838020933867>

O'Connell, B. H., O'Shea, D. y Gallagher, S. (2018). Examining Psychosocial Pathways Underlying Gratitude Interventions: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Happiness Studies*, 19(8), 2421–2444. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9931-5>

Obeldobel, C. A. y Kerns, K. A. (2021). A literature review of gratitude, parent–child relationships, and well-being in children. *Developmental Review*, 61, 100948. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2021.100948>

Oltean, L.-E., Miu, A. C., Șoflău, R. y Szentágotai-Tătar, A. (2022). Tailoring Gratitude Interventions. How and for Whom Do They Work? The Potential Mediating Role of Reward Processing and the Moderating Role of Childhood Adversity and Trait Gratitude. *Journal of Happiness Studies*, 23(6), 3007–3030. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00530-5>

Oriol, X., Miranda, R. y Amutio, A. (2021). Dispositional and situational moral emotions, bullying and prosocial behavior in adolescence. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02396-x>

Ortega-Ruiz, R., Del Rey, R. y Casas, J. A. (2016). Evaluar el bullying y el cyberbullying validación española del EBIP-Q y del ECIP-Q. *Psicología Educativa*, 22(1), 71–79. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.01.004>

Perwitasari, D. R. y Wuryaningsih, E. W. (2022). Why did you do that to me?: A systematic review of cyberbullying impact on mental health and suicide among adolescents. *NurseLine Journal*, 7(1), 35–47.

Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press, Inc.

Petrocchi, N. y Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity*, 15(2), 191–205. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1095794>

Polanin, J. R., Espelage, D. L., Grotper, J. K., Ingram, K., Michaelson, L., Spinney, E., Valido, A., Sheikh, A. El, Torgal, C. y Robinson, L. (2022). A Systematic Review and Meta-analysis of Interventions to Decrease Cyberbullying Perpetration and Victimization. *Prevention Science*, 23(3), 439–454. <https://doi.org/10.1007/s11121-021-01259-y>

Portocarrero, F. F., Gonzalez, K. y Ekema-Agbaw, M. (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 164, 110101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110101>

Pratomo, A. W. y Soeparno, K. (2018). Gratitude Training to Reduce Depression in Juvenile Prisoners. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 20(3), 1–4. <https://doi.org/10.4172/1522-4821.1000409>

Quintana-Orts, C., Mérida-López, S., Rey, L. y Extremera, N. (2021). A closer look at the emotional intelligence construct: How do emotional intelligence facets relate to life satisfaction in students involved in bullying and cyberbullying? *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 711–725. <https://doi.org/10.3390/EJIHPE11030051>

Redmond, P., Lock, J. V. y Smart, V. (2020). Developing a cyberbullying conceptual framework for educators. *Technology in Society*, 60, 101223.

<https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2019.101223>

- Renshaw, T. L. y Steeves, R. M. O. (2016). What good is gratitude in youth and schools? A systematic review and meta-analysis of correlates and intervention outcomes. *Psychology in the Schools*, 53(3), 286–305. <https://doi.org/10.1002/pits>
- Rey, L., Neto, F. y Extremera, N. (2020). Cyberbullying victimization and somatic complaints: A prospective examination of cognitive emotion regulation strategies as mediators. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2), 135–139. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.03.003>
- Rey, L., Quintana-Orts, C., Mérida-López, S. y Extremera, N. (2019). Being Bullied at School: Gratitude as Potential Protective Factor for Suicide Risk in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 662. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00662>
- Rey, L., Quintana-Orts, C., Mérida-López, S. y Extremera, N. (2020). The relationship between personal resources and depression in a sample of victims of cyberbullying: Comparison of groups with and without symptoms of depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9307. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249307>
- Rey, L., Sánchez-Álvarez, N. y Extremera, N. (2018). Spanish Gratitude Questionnaire: Psychometric properties in adolescents and relationships with negative and positive psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, 135, 173–175. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.005>
- Richardson, A. L. y Gallagher, M. W. (2021). Giving Thanks is Associated with Lower PTSD Severity: A Meta-Analytic Review. *Journal of Happiness Studies*, 22(6), 2549–2562. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00322-9>
- Rivara, F., Adhia, A., Lyons, V., Massey, A., Mills, B., Morgan, E., Simckes, M. y Rowhani-Rahbar, A. (2019). The effects of violence on health. *Health Affairs*, 38(10), 1622–1629. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2019.00480>
- Rosen, P. J., Milich, R. y Harris, M. J. (2009). Why's Everybody Always Picking on Me? Social Cognition, Emotion Regulation, and Chronic Peer Victimization in Children.

En M. J. Harris (Ed.), *Bullying, Rejection, & Peer Victimization: A Social Cognitive Neuroscience Perspective* (pp. 79–100). Springer Publishing Company.

Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., Rey, L., Chang, E. C. y Chang, O. D. (2020). Frequency of Suicidal Ideation Inventory: Psychometric properties of the Spanish version. *Psicothema*, *32*(2), 253–260. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.344>

Sasaki, E., Jia, L., Lwa, H. Y. y Goh, M. T. (2020). Gratitude inhibits competitive behaviour in threatening interactions. *Cognition and Emotion*, *34*(6), 1097–1111. <https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1724892>

Schnitker, S. A., Currier, J. M., Abernethy, A. D., Witvliet, C. vanOyen, Foster, J. D., Root Luna, L. M., VanHarn, K. y Carter, J. (2021). Gratitude and patience moderate meaning struggles and suicidal risk in a cross-sectional study of inpatients at a Christian psychiatric hospital. *Journal of Personality*. <https://doi.org/10.1111/jopy.12644>

Segura, L., Estévez, J. F. y Estévez, E. (2020). Empathy and emotional intelligence in adolescent cyberaggressors and cybervictims. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(13), 4681. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134681>

Siah, P. C., Tee, X. Y., Tan, J. T. A., Tan, C. S., Lokithasan, K., Low, S. K. y Yap, C. C. (2022). Cybervictimization and Depression among Adolescents: Coping Strategies as Mediators. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(7), 3903. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073903>

Sorrentino, A., Baldry, A. C. y Farrington, D. P. (2018). The efficacy of the tabby improved prevention and intervention program in reducing cyberbullying and cybervictimization among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(11), 2536. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112536>

Sorrentino, A., Baldry, A. C., Farrington, D. P. y Blaya, C. (2019). Epidemiology of cyberbullying across europe: Differences between countries and genders. *Educational Sciences: Theory and Practice*, *19*(2), 74–91. <https://doi.org/10.12738/estp.2019.2.005>

- Stefanile, C., Matera, C., Nerini, A., Puddu, L. y Raffagnino, R. (2021). Psychological Predictors of Aggressive Behavior Among Men and Women. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(1–2), NP920–NP941. <https://doi.org/10.1177/0886260517737553>
- Sticca, F. y Perren, S. (2013). Is Cyberbullying Worse than Traditional Bullying? Examining the Differential Roles of Medium, Publicity, and Anonymity for the Perceived Severity of Bullying. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(5), 739–750. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9867-3>
- Stieger, M., Hill, P. L. y Allemand, M. (2020). Looking on the bright side of life: Gratitude and experiences of interpersonal transgressions in adulthood and daily life. *Journal of Personality*, 88(3), 430–446. <https://doi.org/10.1111/jopy.12501>
- Stikkelbroek, Y., Bodden, D. H. M., Kleinjan, M., Reijnders, M. y van Baar, A. L. (2016). Adolescent depression and negative life events, the mediating role of cognitive emotion regulation. *PLoS ONE*, 11(8), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161062>
- Strohmeier, D. y Gradinger, P. (2022). Cyberbullying and Cyber Victimization as Online Risks for Children and Adolescents. *European Psychologist*, 27(2), 141–150. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000479>
- Sun, P., Sun, Y., Jiang, H., Jia, R. y Li, Z. (2019). Gratitude and problem behaviors in adolescents: The mediating roles of positive and negative coping styles. *Frontiers in Psychology*, 10, 1547. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01547>
- Sun, P., Sun, Y., Jiang, H., Jia, R. y Li, Z. (2020). Gratitude as a protective factor against anxiety and depression among Chinese adolescents: The mediating role of coping flexibility. *Asian Journal of Social Psychology*, 23(4), 447–456. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12419>
- Tian, L., Pi, L., Huebner, E. S. y Du, M. (2016). Gratitude and adolescents' subjective well-being in school: The multiple mediating roles of basic psychological needs satisfaction at school. *Frontiers in Psychology*, 7, 1409. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01409>

- Tong, E. M. W. y Oh, V. Y. S. (2021). Gratitude and Adaptive Coping Among Chinese Singaporeans During the Beginning of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 628937. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.628937>
- Trigueros, R., Sanchez-Sanchez, E., Mercader, I., Aguilar-Parra, J. M., López-Liria, R., Morales-Gázquez, M. J., Fernández-Campoy, J. M. y Rocamora, P. (2020). Relationship between emotional intelligence, social skills and peer harassment. A study with high school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(12), 4208. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124208>
- Tsang, J., Schnitker, S. A., Emmons, R. A. y Hill, P. C. (2022). Feeling the intangible: antecedents of gratitude toward intangible benefactors. *The Journal of Positive Psychology, 17*(6), 802–818. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1952480>
- Van Orden, K. A., Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S. R., Selby, E. A. y Joiner, T. E. (2010). The Interpersonal Theory of Suicide. *Psychological Review, 117*(2), 575–600. <https://doi.org/10.1037/a0018697>
- Wang, D., Chen, X.-Y., Zhai, S. y Fan, F. (2022). Gratitude and internalizing/externalizing symptoms among adolescents after the Wenchuan earthquake: Mediating roles of social support and resilience. *Journal of Adolescence, 94*(6), 867–879. <https://doi.org/10.1002/jad.12070>
- Wang, L. y Ngai, S. S. (2020). The effects of anonymity, invisibility, asynchrony, and moral disengagement on cyberbullying perpetration among school-aged children in China. *Children and Youth Services Review, 119*, 105613. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105613>
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the Good Life. Toward a Psychology of Appreciation*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-7253-3>
- Wong, Y. J., McKean Blackwell, N., Goodrich Mitts, N., Gabana, N. T. y Li, Y. (2017). Giving thanks together: A preliminary evaluation of the Gratitude Group Program. *Practice Innovations, 2*(4), 243–257. <https://doi.org/10.1037/pri0000058>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 890–905.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>

- Wright, M. F., Wachs, S. y Harper, B. D. (2018). The moderation of empathy in the longitudinal association between witnessing cyberbullying, depression, and anxiety. *Cyberpsychology*, 12(4). <https://doi.org/10.5817/CP2018-4-6>
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X. y Du, H. (2018). Child maltreatment and adult depressive symptoms: Roles of self-compassion and gratitude. *Child Abuse and Neglect*, 80, 62–69. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.013>
- Xiang, Y. y Yuan, R. (2021). Why Do People with High Dispositional Gratitude Tend to Experience High Life Satisfaction? A Broaden-and-Build Theory Perspective. *Journal of Happiness Studies*, 22(6), 2485–2498. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00310-z>
- Yalçınkaya-Alkar, Ö. (2020). Is self esteem mediating the relationship between cognitive emotion regulation strategies and depression? *Current Psychology*, 39(1), 220–228. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9755-9>
- Yang, Y., Kong, X., Guo, Z. y Kou, Y. (2021). Can Self-compassion Promote Gratitude and Prosocial Behavior in Adolescents? A 3-Year Longitudinal Study from China. *Mindfulness*, 12(6), 1377–1386. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01605-9>
- You, S., Lee, J. y Lee, Y. (2022). Relationships between gratitude, social support, and prosocial and problem behaviors. *Current Psychology*, 41(5), 2646–2653. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00775-4>
- Yudes, C., Rey, L. y Extremera, N. (2020). Predictive Factors of Cyberbullying Perpetration amongst Spanish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3967. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113967>
- Yudes, C., Rey, L. y Extremera, N. (2021). Adolescentes ciberacosadores y uso problemático de Internet: el papel protector de las autovaloraciones centrales. *Revista Española de Pedagogía*, 79(279), 231–248. <https://doi.org/10.22550/rep79-2-2021-07>
- Zeng, P., Wang, P., Nie, J., Ouyang, M. y Lei, L. (2020). Gratitude and cyberbullying

perpetration: The mediating role of self-compassion and moral disengagement. *Children and Youth Services Review*, 119(59), 105608. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.105608>

Zhang, H. y Wang, Y. (2019). Bullying victimization and depression among young Chinese adults with physical disability: Roles of gratitude and self-compassion. *Children and Youth Services Review*, 103(59), 51–56. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2019.05.035>

Zhang, X., Luo, J., Peng, T., Hong, Y. y Li, X. (2020). The Impact of Gratitude on Core Self-Evaluations of Rural Junior Middle School Students: A Chain Mediation Analysis. *Psychology*, 11(08), 1141–1152. <https://doi.org/10.4236/psych.2020.118075>

Zhou, X., Zhen, R. y Wu, X. (2019). Understanding the Relation between Gratitude and Life Satisfaction among Adolescents in a Post-Disaster Context: Mediating Roles of Social Support, Self-Esteem, and Hope. *Child Indicators Research*, 12(5), 1781–1795. <https://doi.org/10.1007/s12187-018-9610-z>

Zhu, C., Huang, S., Evans, R. y Zhang, W. (2021). Cyberbullying Among Adolescents and Children: A Comprehensive Review of the Global Situation, Risk Factors, and Preventive Measures. *Frontiers in Public Health*, 9, 634909. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>

Zych, I., Farrington, D. P. y Ttofi, M. M. (2019). Protective factors against bullying and cyberbullying: A systematic review of meta-analyses. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 4–19. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.06.008>



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

