



¿Cómo se puede promover la satisfacción vital durante la adolescencia?

Los beneficios de apreciar las experiencias positivas

Contacto



mtchamizo@uma.es

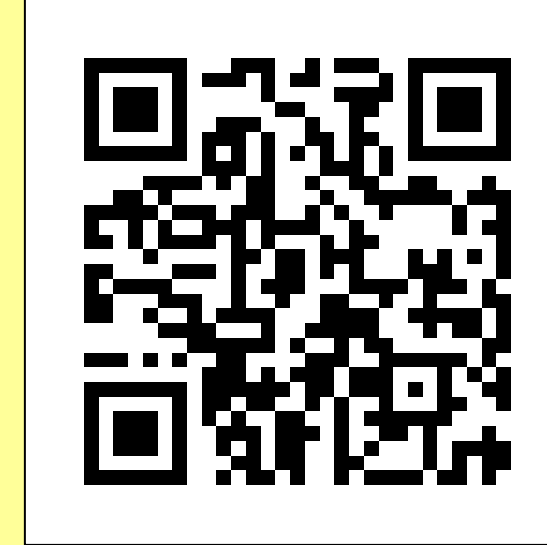
www.appliedpositivelab.com



@mtchamizonieto

@Lab_positive

María Teresa Chamizo-Nieto
Margarida Gaspar de Matos
Lourdes Rey



Código QR para descargarlo

Introducción

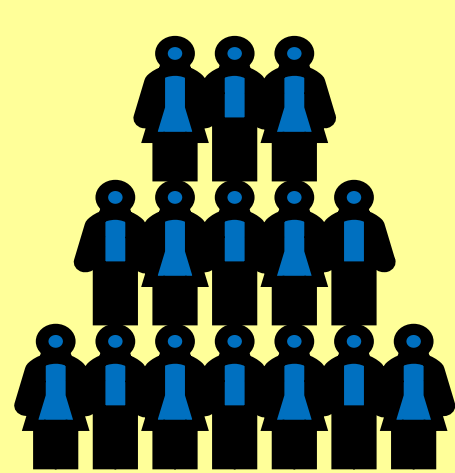
Durante la adolescencia se produce un descenso en los niveles de satisfacción, lo que ha generado un creciente interés por examinar qué factores pueden estar influyendo (Marquez y Long, 2021). Aunque se han examinado posibles factores que promuevan la satisfacción vital (Azpiazu Izaguirre et al., 2021), aún es necesaria mayor investigación en adolescentes, especialmente con diseños prospectivos (Steinmayr et al., 2019).

Uno de los recursos que ha mostrado evidencias de fomentar el bienestar y la satisfacción en las personas, es la gratitud (Portocarrero et al., 2020). Para intentar entender cómo la gratitud puede promover la satisfacción vital, se han propuesto varias aproximaciones teóricas, entre ellas, las hipótesis del afecto positivo y del afrontamiento (Wood et al., 2010). Estas hipótesis plantean que la gratitud promueve el desarrollo de otras emociones positivas y de estrategias de afrontamiento más activas y adaptativas, ayudando a reducir el efecto de las emociones negativas y el uso de estrategias menos adaptativas. Todo ello, como consecuencia, fomenta la satisfacción vital (p.ej., Lin, 2016; Yang et al., 2021). Sin embargo, existen pocos estudios que hayan analizado cómo la gratitud puede promover la satisfacción durante la adolescencia.

Objetivo

- Analizar la relación gratitud-satisfacción vital de manera prospectiva, a través de dos mediadores: el afecto positivo y las estrategias de afrontamiento adaptativo.

Método



983 adolescentes (545 ♀ - 438 ♂)

12-18 años ($M_{edad} = 13.73$; $DT = 1.31$)

Estudiantes: 1º - 4º de Educación Secundaria Obligatoria

5 centros del sur de España

Estudio prospectivo a 2 tiempos

Tiempo 1

- Cuestionario de gratitud (GQ-5; Rey et al., 2018)

Tiempo 2 [16 semanas después]

- Subescala de estrategias adaptativas (i.e., aceptación, toma de perspectiva, focalización positiva, planificación y reevaluación positiva) (CERQ-SA; Chamizo-Nieto et al., 2020)
- Subescala de afecto positivo (PANAS; López-Gómez et al., 2015)
- Escala de satisfacción vital (SWLS; Atienza et al., 2000)

Referencias

- Azpiazu Izaguirre, L., Fernández, A. R., & Palacios, E. G. (2021). Adolescent Life Satisfaction Explained by Social Support, Emotion Regulation, and Resilience. *Frontiers in Psychology, 12*, 694183.
- 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.
- Marquez, J., & Long, E. (2021). A Global Decline in Adolescents' Subjective Well-Being: a Comparative Study Exploring Patterns of Change in the Life Satisfaction of 15-Year-Old Students in 46 Countries. *Child Indicators Research, 14*(3), 1251–1292.
- Steinmayr, R., Wirthwein, L., Modler, L., & Barry, M. M. (2019). Development of Subjective Well-Being in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(19), 3690.
- 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.
- Yang, K., Yan, W., Jia, N., Wang, Q., & Kong, F. (2021). Longitudinal relationship between trait gratitude and subjective well-being in adolescents: Evidence from the bi-factor model. *The Journal of Positive Psychology, 16*(6), 802–810.

Resultados

- ❖ Adecuados índices de fiabilidad y correlaciones significativas y positivas (ver Tabla).

| Tabla. Fiabilidad, estadísticos descriptivos y correlaciones de Pearson | | | | |
|---|--------|--------|--------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Gratitud (T1) | (.78) | | | |
| 2. Afecto positivo (T2) | .31*** | (.88) | | |
| 3. Estrategias adaptativas (T2) | .23*** | .29*** | (.90) | |
| 4. Satisfacción vital (T2) | .41*** | .49*** | .22*** | (.85) |
| Media | 5.69 | 3.34 | 3.28 | 5.18 |
| Desviación típica | 1.14 | .83 | .78 | 1.30 |
| Mínimo - Máximo | 1 - 7 | 1 - 5 | 1 - 5 | 1 - 7 |

*** $p < .001$. Alfa de Cronbach entre paréntesis. T1 = Tiempo 1; T2 = Tiempo 2

- ❖ Análisis de mediación con el modelo 4 de la Macro PROCESS (Hayes, 2018) y covariables: sexo y edad.
- ❖ Los análisis de mediación mostraron que el afecto positivo (ver Figura 1) y las estrategias de afrontamiento adaptativas (ver Figura 2) mediaron la relación entre la gratitud y la satisfacción vital.

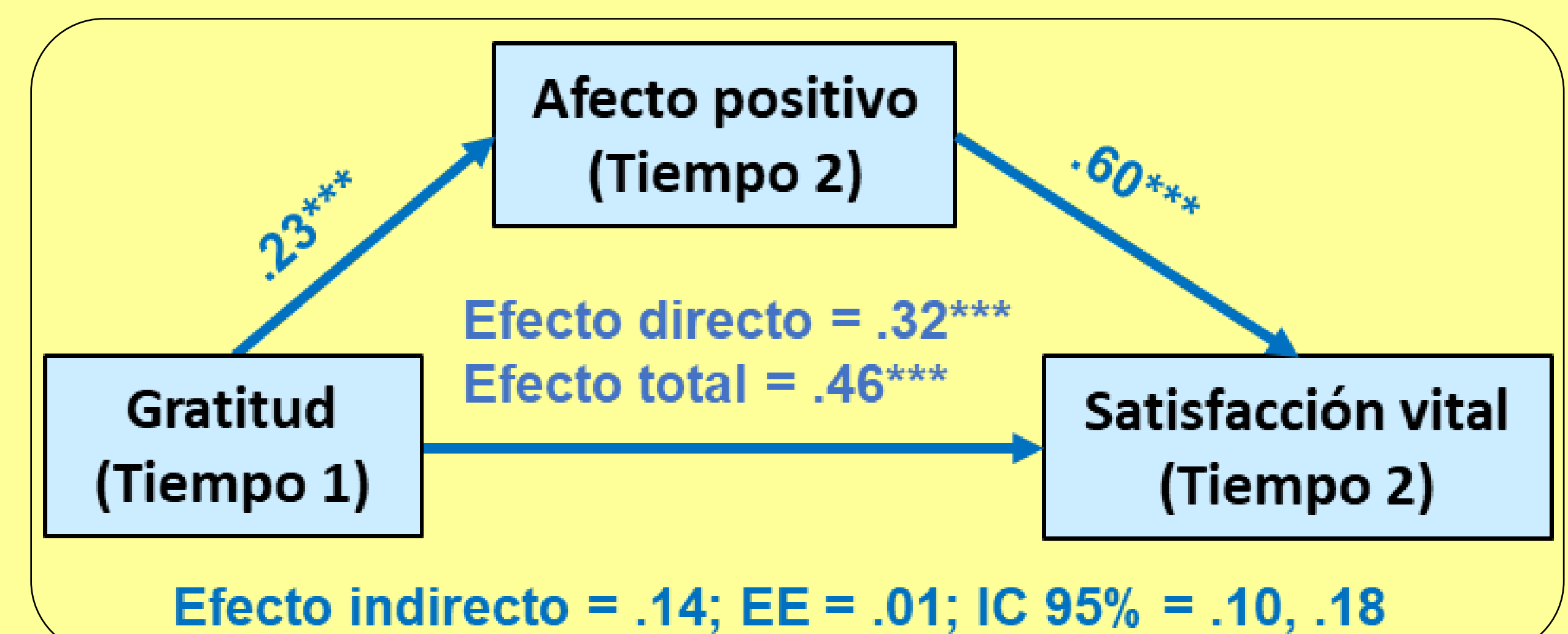


Figura 1. *** $p < .001$; EE = Error estándar; IC = Intervalo de confianza

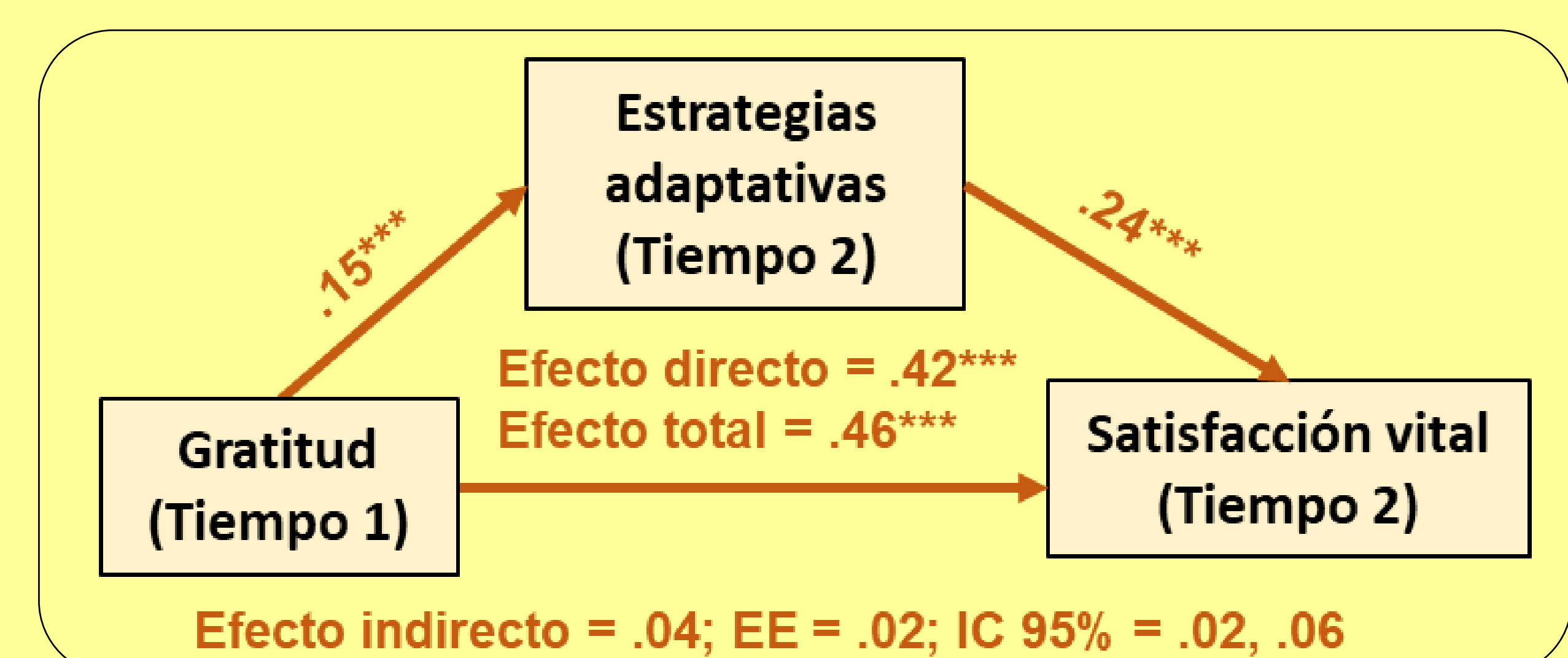


Figura 2. *** $p < .001$; EE = Error estándar; IC = Intervalo de confianza

Discusión

Estos hallazgos permiten corroborar y expandir el conocimiento existente sobre cómo fomentar y promover la satisfacción vital en la adolescencia (p.ej., Azpiazu Izaguirre et al., 2021). Asimismo, permiten profundizar y expandir el conocimiento teórico de la gratitud sobre el ajuste psicológico aplicando algunas teorías (i.e., Wood et al., 2010) en esta población. Todo ello ayuda a entender de qué manera se puede promover la satisfacción vital en esta etapa importante de la vida. Sería interesante que futuras investigaciones puedan corroborar estos resultados con otras muestras y analizando periodos de tiempo mayores. No obstante, estos hallazgos sugieren que la gratitud puede ser una herramienta útil y beneficiosa para desarrollar durante la adolescencia, dado que promueve emociones positivas y favorece un afrontamiento más adaptativo a las diferentes situaciones, influyendo positivamente en el bienestar.