



¿Cómo ser agradecido puede promover la plenitud? El papel del afrontamiento resiliente y la autoestima en la adolescencia

María Teresa Chamizo-Nieto

Cirenia Quintana-Orts

Lourdes Rey

@ mtchamizo@uma.es

www.appliedpositivelab.com



Estudio financiado por
Proyecto PID2020-117006RB-I00
financiado por



Applied Positive Lab



Junta de Andalucía

PAIDI CTS-1048



UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Adolescencia

Etapa de múltiples cambios



Plenitud

Bienestar hedónico

Bienestar eudamónico

Vivir dentro de un rango óptimo de funcionamiento humano

(Fredrickson & Losada, 2005; Hupper & So, 2013)



Beneficios

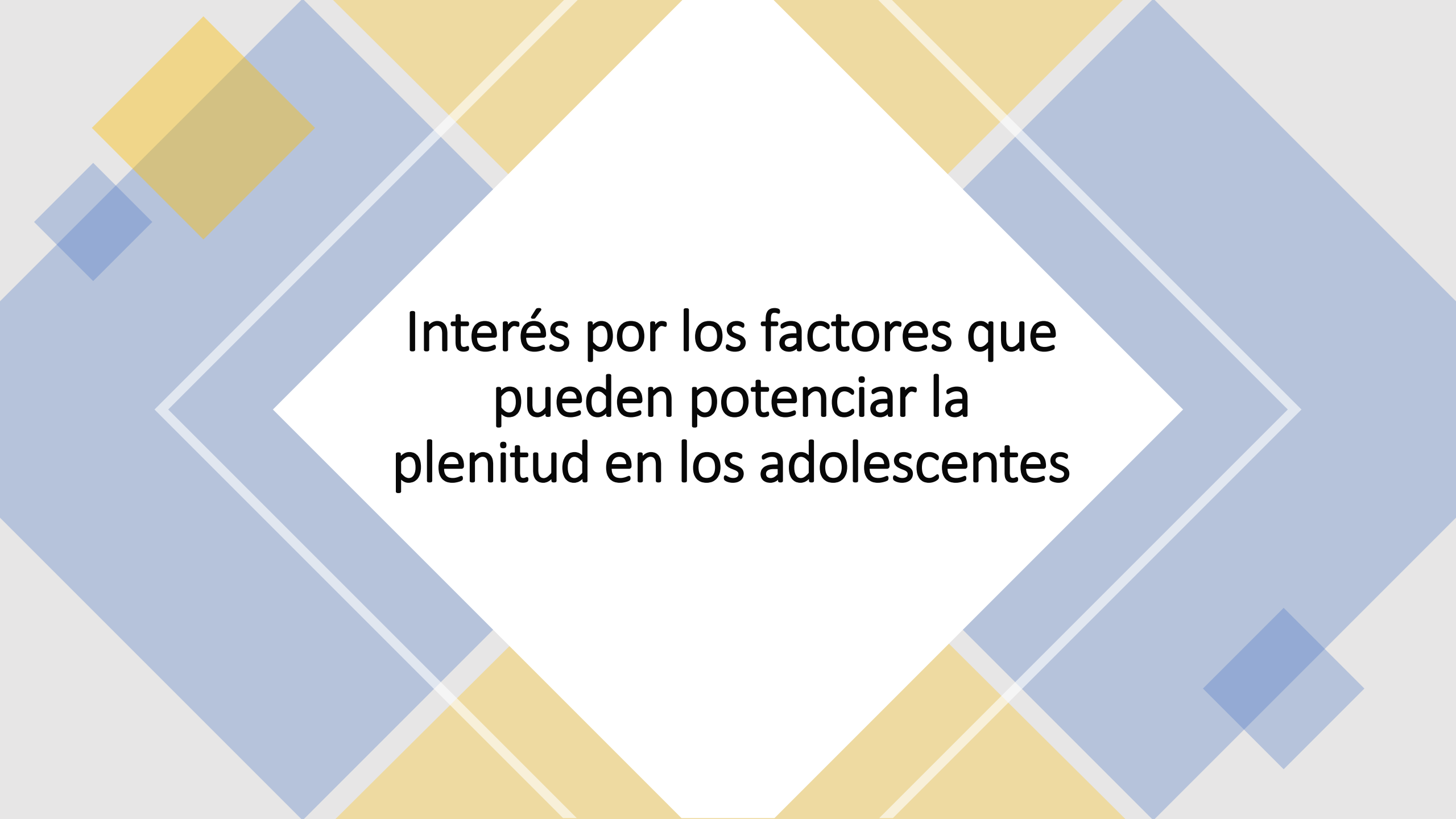
Psicológico

Social

Físico

Académico

(Datu, 2016; Rey et al., 2019; Witten et al., 2019; Younes & Alzahrani, 2018)



Interés por los factores que
pueden potenciar la
plenitud en los adolescentes

Gratitud

¿Qué es?

Reconocer y responder a las buenas acciones de los demás

Orientación vital hacia la apreciación de los aspectos positivos

(McCullough et al., 2002;
Wood et al., 2010)

Beneficios

Bienestar

Ajuste psicológico

Apoyo social

Conductas prosociales

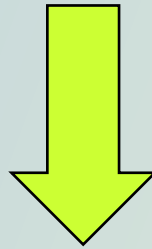
Satisfacción vital

Autoestima

Resiliencia

(Chen et al., 2020; Hwei & Abdullah, 2016; Kong et al., 2020; Lin, 2015; Petrocchi & Couyoumdjian, 2016; Portocarrero et al., 2020; Zhang et al., 2020)

**Desarrollar la gratitud puede
incrementar los niveles de plenitud**



Necesidad de mayor investigación

(Jafari, 2020; Lin, 2015; Mason, 2019; Vogelsang et al., 2019)

Otros factores que influyen en los niveles de plenitud

Afrontamiento resiliente

Afrontar de manera más positiva o adaptativa las circunstancias y eventos adversos que nos ocurren

(Fernández et al., 2019)

Amortigua el impacto negativo
Incrementa la autoestima
Incrementa la autoeficacia

(Chung et al., 2020; Kong et al., 2020; Liu et al., 2014; Vieselmeyer & Mezuliz, 2017; Yang et al., 2019; Yildirim & Belen, 2019)

Autoestima

Evaluación que cada persona hace sobre sí misma en torno a sus características, capacidades y logros

(Triana et al., 2019)

Disminuye el desajuste psicológico
Mejora la salud
Incrementa la autoeficacia

(Li et al., 2020; Lin, 2015; Liu et al., 2014; Triana et al., 2019; Yang et al., 2019; Zhang et al., 2020)

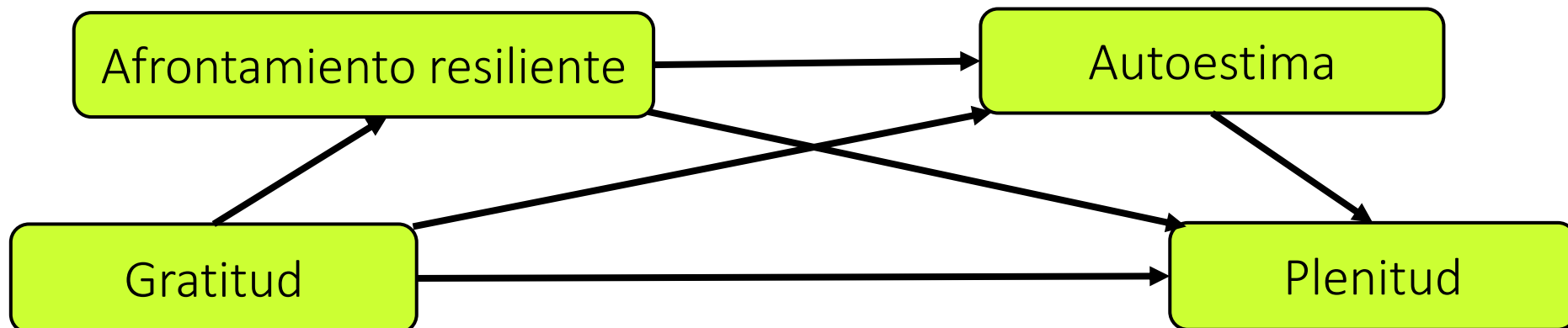
Objetivos del estudio

Considerando

Beneficios de la gratitud, el afrontamiento resiliente y la autoestima sobre la plenitud
El desarrollo de la gratitud puede promover el afrontamiento resiliente y la autoestima
Necesidad de mayor investigación

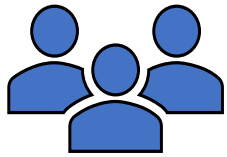
(Jafari, 2020; Kong et al., 2020; Triana et al., 2019; Yang et al., 2019; Yildirim & Belen, 2019; Zhang et al., 2020)

Analizar la relación entre la gratitud y la plenitud a través del afrontamiento resiliente y la autoestima



Método

Declaración de Helsinki (2013)
Comité Ético de la Universidad de Málaga



Participantes

400 adolescentes

12 – 17 años

Educación Secundaria Obligatoria



Instrumentos

- ✓ **Cuestionario de gratitud** (GQ-5; Rey et al., 2018)
- ✓ **Escala breve de afrontamiento resiliente** (BRCS; Limonero et al., 2014)
- ✓ **Ítem único de autoestima** (SISE; Robins et al., 2001)
- ✓ **Escala de plenitud** (FS; Checa et al., 2018)

Resultados

Descriptivos y correlaciones

	Alfa	Media (Desviación típica)	Mínimo - Máximo	Gratitud	Afrontamiento resiliente	Autoestima
Gratitud	.68	5.75 (1.04)	1 – 7	-		
Afrontamiento resiliente	.60	3.48 (.76)	1 – 5	.36***	-	
Autoestima	-	3.11 (1.37)	1 – 5	.29***	.39***	-
Plenitud	.82	5.39 (1.03)	1 – 7	.55***	.56***	.53***

*** $p < .001$

Resultados

Mediación serial

Modelo 6 de la Macro PROCESS
(Hayes, 2018)

Antecedente	Consecuente					
	M ₁ Afrontamiento resiliente		M ₂ Autoestima		VD Plenitud	
	Beta	SE	Beta	SE	Beta	SE
VI = Gritud	.28***	.03	.24***	.06	.33***	.04
M ₁ = Afrontamiento resiliente			.55***	.09	.46***	.05
M ₂ = Autoestima					.23***	.03
Co = Sexo	-.11	.07	-.85***	.12	-.01	.08
Co = Edad	.07*	.03	-.04	.05	-.05	.03
Constante	.28*	.45	1.57*	.77	1.93***	.46
R ²	.15		.27		.54	
F (gl)	23.40*** (3, 384)		34.69*** (4, 383)		90.63*** (5, 382)	

* $p < .05$; *** $p < .001$

Efecto directo = .33***
Efecto total = .54***
Efectos indirectos significativos
G → Afr. Resi → Pl = .13
G → Au → Pl = .05
G → Afr. Resi → Au → Pl = .03

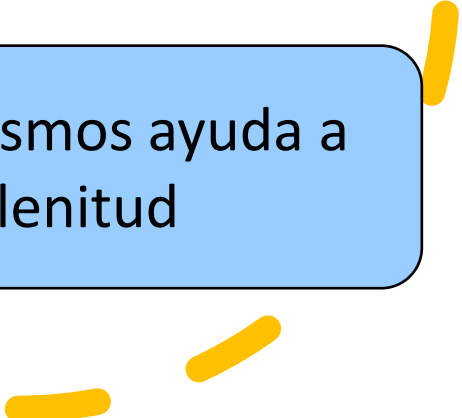
Principales conclusiones

Gratitud como recurso para promover la plenitud



Afrontamiento más adaptativo repercute positivamente sobre los niveles de plenitud

Una visión más positiva sobre sí mismos ayuda a incrementar los niveles de plenitud



Limitaciones

Muestra de conveniencia

Estudio transversal

Medidas auto informadas

Implicaciones

Factores que promueven la plenitud en adolescentes

Desarrollo de iniciativas entre el alumnado adolescente



¿Cómo ser agradecido puede promover la plenitud? El papel del afrontamiento resiliente y la autoestima en la adolescencia

María Teresa Chamizo-Nieto

Cirenia Quintana-Orts

Lourdes Rey

Muchas gracias por su atención

@ mtchamizo@uma.es

www.appliedpositivelab.com



Estudio financiado por
Proyecto PID2020-117006RB-I00
financiado por



Applied Positive Lab



Junta de Andalucía



PAIDI CTS-1048 UNIVERSIDAD DE MÁLAGA