

Efecto de la gratitud en la depresión y la conducta suicida en adolescentes: ¿Como ser agradecido te puede salvar la vida?

Nicolás Sánchez Álvarez (nsa@uma.es)

Cirenia Quintana Orts (cquintana@uma.es)

Universidad de Málaga

Resumen

Introducción: Entre los distintos desordenes mentales existentes que se relacionan con el suicidio, la depresión es un factor de riesgo particularmente importante. Muchas de las personas que sufren de depresión cometen un intento de suicidio. La etapa del desarrollo durante la cual existen mayor número de suicidios es durante la adolescencia. Entre los factores protectores de la depresión y por lo tanto del suicidio se encuentra la gratitud. Sin embargo, existen pocos estudios que evalúen el papel de la gratitud como factor protector de la depresión y el suicidio en adolescentes. Es por ello que el presente estudio analiza el rol de la gratitud en adolescentes.

Método: En este estudio participaron 1661 adolescentes (837 chicas y 824 chicos) con un rango de edad de 12 a 18 años, y una media de edad de 14.10 años (DT = 1.54). reclutados de distintos centros educativos de Andalucía. Los participantes cumplieron escalas para evaluar los niveles de gratitud, depresión y comportamientos suicidas.

Resultados: Los resultados mostraron una asociación significativamente negativa de la gratitud con la depresión y las conductas suicidas de forma transversal. Se realizaron análisis predictivos de la gratitud y la depresión sobre las puntuaciones de comportamientos suicidas. Los resultados destacaron el papel protector significativo de la gratitud sobre los niveles de depresión y los niveles de comportamiento suicida. Se realizaron análisis de ecuaciones estructurales sobre el papel moderador de la depresión sobre la conducta suicida, incluyendo como covariables el sexo y la edad. Los análisis de invarianza mostraron un mejor papel protector de la gratitud en chicas que en chicos, al mismo tiempo que los análisis de invarianza por edad pusieron de manifiesto la consistencia de la gratitud como moderador de los efectos de la depresión sobre el suicidio en las distintas edades de la adolescencia.

Conclusiones: Este estudio resalta el papel de la gratitud como un factor personal que tiene implicaciones sobre el estado de ánimo y sobre comportamientos desadaptativos. Nuestros resultados sugieren que los adolescentes con mayores niveles de gratitud muestran menores puntuaciones en depresión y comportamientos suicidas, lo que puede indicar que fomentar las habilidades relacionadas con el agradecimiento tendrá unas implicaciones de prevención en conductas suicidas. Este estudio tiene unas implicaciones prácticas destacables, ya que aporta apoyo empírico a intervenciones de promoción de la gratitud como fomento de la salud mental.

Palabras clave: gratitud, suicidio, depresión, adolescentes, ideación suicida