

EXPLORANDO NUEVOS HORIZONTES: IMPACTO Y VIABILIDAD DE UNA INTERVENCIÓN BASADA EN GRATITUD EN PERSONAS ADULTAS PUERTORRIQUEÑAS*

EXPLORING NEW HORIZONS: IMPACT AND FEASIBILITY OF A
GRATITUDE-BASED INTERVENTION IN PUERTO RICAN ADULTS

Recibido: 15 de marzo de 2024 | Aceptado: 29 de julio de 2024

DOI: <https://doi.org/10.55611/rep.3503.04>

Jonathan X. **Mateo-Santiago**¹, Adam **Rosario-Rodríguez**¹, Orlando M. **Pagán-Torres**²

¹ Ponce Health Sciences University, San Juan, Puerto Rico

² Ponce Health Sciences University, Ponce, Puerto Rico

RESUMEN

Durante las últimas décadas se ha identificado una relación entre gratitud y salud mental. La gratitud se define como la tendencia a reconocer y responder con emoción agradecida a los roles de bondad de otras personas. En Puerto Rico la literatura psicológica sobre la práctica de la gratitud no ha recibido atención. Por consiguiente, el objetivo de la presente investigación consistió en explorar el impacto y viabilidad de una intervención basada en gratitud en el bienestar psicológico, satisfacción con la vida y síntomas de ansiedad y depresión en una muestra de personas adultas puertorriqueñas. Para cumplir este objetivo, llevamos a cabo un estudio piloto con 26 participantes basado en un diseño pre-experimental con preprueba y posprueba. Observamos en los resultados una reducción estadísticamente significativa en los síntomas de ansiedad y depresión, así como un incremento en la satisfacción con la vida en la muestra luego de recibir la intervención. Sin embargo, no encontramos diferencias en las puntuaciones promedio del bienestar psicológico. A partir de estos hallazgos, es pertinente realizar futuras investigaciones dirigidas a examinar la eficacia y efectividad, así como la implementación de intervenciones enfocadas en la gratitud para el manejo adaptativo de síntomas afectivos y el bienestar.

PALABRAS CLAVE: Gratitud, intervención, psicología positiva.

ABSTRACT

During the last decades, a relationship between gratitude and mental health has been identified. Gratitude is defined as the tendency to recognize and respond with grateful emotion to other people's roles of kindness. In Puerto Rico, psychological literature about the practice of gratitude has not received attention. Therefore, the objective of the present research was to explore the impact and feasibility of an intervention based on gratitude on psychological well-being, satisfaction with life, and symptoms of anxiety and depression in a sample of Puerto Rican adults. To meet this objective, we conducted a pilot study with 26 participants based on a pre-experimental design with pretest and posttest. A statistically significant reduction in anxiety and depression symptoms, as well as an increase in life satisfaction among participants after being exposed to the intervention was found. However, no differences were found in average scores of psychological well-being. According to these findings we suggest conducting future research aimed at examining the efficacy and effectiveness, as well as the implementation of interventions focused on gratitude for the adaptive management of affective symptoms and well-being.

KEYWORDS: Gratitude, intervention, positive psychology.

* Este manuscrito forma parte de una disertación doctoral de la Ponce Health Sciences University. La misma sigue las políticas institucionales sobre las publicaciones de proyectos de disertaciones.

Correspondencia de este artículo debe ser dirigida a Jonathan X. Mateo-Santiago. E-mail: dr.jonathanxavier@gmail.com

Históricamente la gratitud ha sido conceptualizada como una fortaleza de carácter en los seres humanos. La gratitud es la tendencia a reconocer y responder con emoción agradecida a la bondad de otras personas debido a experiencias y resultados positivos obtenidos (McCullough et al., 2001; McCullough et al., 2002a, 2002b). El diccionario de la *American Psychological Association* (2018) define la gratitud como un sentido de agradecimiento y felicidad como respuesta a un regalo, que puede ser un beneficio tangible dado por alguien o meramente una casualidad. Por otro lado, Emmons y Shelton (2002) la describen como un estado psicológico en el que la persona experimenta un sentido de agradecimiento, belleza y apreciación por la vida. Ésta puede expresarse hacia otras personas al igual que hacia otros objetos no humanos (p. ej. animales, dioses, naturaleza, universo) a través de ritos espirituales/religiosos y en escenarios prosociales y clínicos (Ratchford et al., 2023). Mientras, Jans-Beken et al. (2020) plantean que la gratitud puede ser una emoción y un rasgo. Por ejemplo, una persona puede experimentar gratitud solo en un momento específico (emoción), mientras que también puede experimentarla a largo plazo como un rasgo positivo del carácter (Sauber Millacci, 2017).

De acuerdo con Day et al. (2020) las investigaciones sociológicas y psicológicas sobre la gratitud han proliferado durante las últimas dos décadas. En el campo de la psicología, la psicología positiva se ha destacado por estudiar la gratitud, siendo Robert Emmons uno de los principales exponentes y líderes en el campo de investigación (Emmons & Crumpler, 2000). Por otro lado, Peterson y Seligman (2004) presentan seis virtudes humanas compuestas por 24 fortalezas de carácter que pueden presentar las personas a lo largo de sus vidas. Estas seis virtudes humanas son: sabiduría, coraje/valor, humanidad, justicia, templanza y trascendencia.

Según las autorías, la gratitud como fortaleza de carácter pertenece a la virtud humana de la trascendencia mediante la cual la

persona busca establecer una conexión y significado con el universo. Cabe agregar que las investigaciones sobre temas relacionados a la psicología positiva han incrementado notablemente en el contexto de Puerto Rico (Pagán-Torres & García-Robles, 2023). No obstante, se ha planteado que el tema de la gratitud no ha recibido atención en la psicología puertorriqueña (García-Robles & Pagán-Torres, 2023). Incluso, en nuestra revisión de literatura no se identificaron estudios publicados sobre la gratitud en Puerto Rico, por lo que existe una necesidad de investigar el rol de la gratitud en el bienestar del pueblo puertorriqueño.

Gratitud y Salud Mental

Se han realizado un sinnúmero de investigaciones sobre el efecto de la gratitud en la salud mental en países como Australia, Italia, China y España (Kerr et al., 2015; Petrocchi & Couyoumdjian, 2016; Ramírez et al., 2014; Sun et al., 2020). Por ejemplo, Iodice et al. (2021) realizaron un metaanálisis donde evaluaron 62 investigaciones sobre la asociación entre gratitud y depresión. Las autorías identificaron que las personas que reportaban niveles más altos de gratitud reportaban menos síntomas de depresión. Por otro lado, Kerry et al. (2023) revisaron sistemáticamente 43 artículos publicados desde el año 2010 hasta la actualidad sobre la influencia de la gratitud en la satisfacción con la vida. Las autorías concluyeron que existe una relación evidente entre gratitud y satisfacción con la vida, pero aún resta por explorar los mecanismos subyacentes, así como el grado en que la gratitud causa los niveles de satisfacción. También, Diniz et al. (2023) llevaron a cabo una revisión sistemática sobre la efectividad de intervenciones basadas en gratitud. Las autorías identificaron 64 ensayos clínicos aleatorizados que indicaban que pacientes expuestos a este tipo de intervención experimentaban más altos niveles de gratitud, ánimo positivo, mejor salud mental, así como menos síntomas de ansiedad y depresión. Estos resultados son consistentes con el metaanálisis reciente de Kirca et al. (2023) quienes evaluaron 25 estu-

dios experimentales e identificaron que las intervenciones de gratitud tenían un efecto positivo y significativo en el bienestar psicológico. Uno de los ejercicios de gratitud más sobresaliente en la literatura de la psicología positiva es el diario de gratitud (Miller, 2019).

Diario de Gratitud

El diario de gratitud forma parte del arsenal de recursos existentes para estudiar la gratitud. Sin embargo, no hemos identificado estudios en Puerto Rico que lo hayan utilizado. Este diario es un ejercicio que consta de un registro personal de cosas o eventos por los cuales una persona se siente agradecida. La literatura sugiere que practicar la gratitud a través de diarios y cartas reflexivas puede ser un método eficaz y costo efectivo en escenarios hospitalarios, centros de envejecientes, clínicas ambulatorias y universidades (García Méndez et al., 2014; Ghalesefidi et al., 2019; Lambert-D'raven et al., 2015; Taylor et al., 2017; Wood et al., 2008). Posiblemente el primer estudio experimental sobre los efectos psicológicos de expresar la gratitud fue realizado por Emmons y McCullough (2003). Según los resultados, las personas que pertenecían al grupo que practicaba la gratitud reportó niveles más altos de optimismo y menos síntomas de alguna enfermedad. Recientemente, Southwell y Gould (2017) evaluaron la efectividad de los diarios de gratitud en síntomas de ansiedad y depresión en 109 personas adultas australianas. El uso de diarios de gratitud fue eficaz en la población que presentaba síntomas de ansiedad, depresión y estrés al promover mayor bienestar subjetivo. Las personas participantes que completaron las intervenciones reportaron puntuaciones significativamente más bajas de depresión al igual que un incremento en el uso de estrategias de regulación emocional.

Propósito de la Investigación

La presente investigación tuvo como objetivo conducir un estudio piloto dirigido a explorar el impacto y viabilidad de una intervención basada en gratitud en personas adultas puertorriqueñas. Específicamente, se busca-

ba analizar el impacto de realizar el diario de gratitud en los síntomas de ansiedad, depresión, así como en el bienestar psicológico y satisfacción con la vida. Con este fin, buscamos responder las siguientes preguntas: (1) ¿Practicar ejercicios diarios de gratitud puede reducir los síntomas asociados a la depresión en la muestra?; (2) ¿Practicar ejercicios diarios de gratitud puede reducir los síntomas asociados a ansiedad en la muestra?; (3) ¿La práctica diaria de ejercicios de gratitud puede aumentar el bienestar psicológico en la muestra?; y (4) ¿La práctica diaria de ejercicios de gratitud puede aumentar la satisfacción con la vida en la muestra? Tras presentar las preguntas de investigación, a continuación, presentamos las hipótesis de investigación que pusimos a prueba en el estudio:

H₁: Las personas participantes que practiquen ejercicios de gratitud por dos semanas tendrán una reducción en los síntomas de ansiedad comparado con los síntomas iniciales antes de la práctica de los ejercicios de gratitud.

H₂: Las personas participantes que practiquen ejercicios de gratitud por dos semanas tendrán una reducción en los síntomas de depresión comparado con los síntomas iniciales antes de la práctica de los ejercicios de gratitud.

H₃: Las personas participantes que practiquen ejercicios de gratitud por dos semanas aumentarán su nivel de bienestar psicológico comparado con el nivel inicial antes de la práctica de los ejercicios de gratitud.

H₄: Las personas participantes que practiquen ejercicios de gratitud por dos semanas aumentarán su nivel de satisfacción con la vida comparado con el nivel inicial antes de la práctica de los ejercicios de gratitud.

MÉTODO

Diseño de la Investigación

Esta investigación piloto se basó en un diseño pre-experimental de un solo grupo con

preprueba y postprueba. Los estudios pre-experimentales poseen un grado mínimo de control sobre las variables, constan de un solo grupo y consisten en aplicar un tratamiento al grupo de participantes (González-Rivera, 2019; Hernández-Sampieri & Mendoza-Torres, 2018). Administramos dos medidas al grupo, una antes del tratamiento y otra después del tratamiento.

Participantes

Reclutamos 26 participantes con una edad promedio de 36.31 ($DE = 13.3$) años. Según In (2017), los tamaños de muestra en estudios piloto pueden fluctuar de 12 a 30 participantes. La mayoría de la muestra estuvo compuesta por mujeres (57.7%, $n = 15$), heterosexuales (84.6%, $n = 22$), casadas (42.3%, $n = 11$), con ingresos inferiores a \$50,000 anuales

(96.1%, $n = 15$) y educación universitaria (88.4%, $n = 23$). El 57.7% ($n = 15$) se consideraba religioso/a y la mayoría pertenecía a la religión cristiana (73.1%, $n = 19$). Los criterios de inclusión para la selección de las personas participantes fueron los siguientes: (1) ser de nacionalidad puertorriqueña; (2) tener entre 21 a 65 años de edad; (3) ser residente en Puerto Rico; (4) no estar bajo tratamiento psicológico o psiquiátrico al momento del estudio; (5) ser capaces de consentir y entender el propósito del estudio; y (6) tener la capacidad de leer y escribir en español. Por otro lado, el criterio de exclusión fue que las personas que poseyeran alguna condición física o mental que impidiera que comprendieran el propósito del estudio y llevaran a cabo los ejercicios de gratitud. En la Tabla 1 mostramos los datos descriptivos de la muestra.

TABLA 1.
Datos Descriptivos de la Muestra.

		f	%
Sexo	Varón	11	42.3
	Mujer	15	57.7
Género	Masculino	11	42.3
	Femenino	15	57.7
Estado Civil	Soltero	10	38.5
	Casado	11	42.3
	Convivencia	5	19.2
Orientación Sexual	Heterosexual	22	84.6
	Gay	3	11.5
	Hetero fluido	1	3.8
Nivel de Educación	Escuela Superior (10mo a 12mo)	1	3.8
	Grado Asociado o Técnico	2	7.7
	Bachillerato	13	50.0
	Maestría	5	19.2
Ingreso Anual Aproximado	Doctorado o equivalente	5	19.2
	\$0 a \$24,999	14	53.8
	\$25,000 a \$49,999	11	42.3
	\$50,000 a \$99,999	1	3.8
¿Se considera una persona religiosa?	Sí	15	57.7
	No	11	42.3
Religión a la que pertenece	Católico	12	46.2
	Protestantismo	5	19.2
	Adventista	2	7.7
	Ninguna	7	26.9

Nota. $n = 26$; $f =$ frecuencia.

Instrumentos

Hoja de Datos Generales

Desarrollamos este instrumento para recopilar los datos de la muestra relacionados a la

edad, sexo, género, estado civil, orientación sexual, nivel de educación, ingreso anual y religión a la que pertenecía la persona, si alguna.

Diario de Gratitud

Diseñamos este instrumento para que las personas participantes pudieran llevar a cabo el ejercicio de gratitud. El diario de gratitud es un registro personal de las cosas o eventos de los cuales una persona se siente agradecida. Este lo utilizan personas que quieren enfocarse y recordar los aspectos positivos de sus vidas. Las personas que participaron del estudio redactaron durante 14 días consecutivos sus razones para dar gracias a través de una hoja en blanco que contenía la pregunta: ¿Por qué doy gracias hoy?

Hoja de Registro

Este instrumento tuvo como propósito conocer la frecuencia y adherencia de la muestra del estudio ante el cumplimiento del ejercicio de gratitud durante los 14 días de duración. En esta hoja las personas participantes marcaron con una "X" si lograron realizar o no lograron realizar el ejercicio en los encasillados provistos.

Cuestionario de Gratitud (GQ-6)

El GQ-6 es una breve medida de autoinforme de la disposición a experimentar gratitud creada por McCullough et al. (2002a). La misma es una escala tipo Likert de seis puntos: 1 (Totalmente en desacuerdo), 2 (En desacuerdo), 3 (Ligeramente en desacuerdo), 4 (Ni de acuerdo ni en desacuerdo), 5 (Ligeramente de acuerdo), 6 (De acuerdo), 7 (Totalmente de acuerdo). Dos reactivos (3 y 6) están redactados de forma inversa para disminuir el sesgo de respuesta. Algunos de los reactivos del instrumento indican: "Tengo tanto en la vida por lo que estar agradecido" y "Si tuviera que hacer una lista de todo aquello por lo que me siento agradecido/a, sería muy larga". El GQ-6 tiene una confiabilidad interna de alfa de Cronbach que fluctúa entre .82 y .87 (McCullough et al., 2002b).

Cuestionario de la Salud del Paciente-8 (PHQ-8)

El PHQ-8 es una medida de autoinforme de ocho ítems que evalúa la presencia de

síntomas depresivos basados en los criterios del DSM-IV para el episodio depresivo mayor creada por Kroenke et al. (2009). Refiere a los síntomas experimentados por pacientes durante las dos semanas previas a la entrevista. En este caso, utilizamos la versión en español de la escala. Las puntuaciones del PHQ-8 se califican con la siguiente escala Likert: 0 (nunca), 1 (varios días), 2 (más de la mitad de los días), y 3 (casi todos los días). El puntaje total va en un rango de 0 a 24. La gravedad de los síntomas puede organizarse en cuatro categorías: 0-4 (mínimo), 5-9 (leve), 10-14 (moderado), 15-19 (moderado a grave), 20-24 (grave). El PHQ-8 se desarrolló como una herramienta de tamizaje, siendo un puntaje de corte de 10 para un probable caso de depresión mayor. Dicho instrumento cuenta con una consistencia interna alfa de Cronbach de .92 en Puerto Rico (Pagán-Torres et al., 2020a).

Escala de Trastorno de Ansiedad Generalizada-7 (GAD-7)

El GAD-7 es un inventario que mide sintomatología de ansiedad realizado por Spitzer (2006). El mismo consta de siete reactivos que se contestan en la siguiente escala Likert: 0 (Nunca), 1 (varios días), 2 (más de la mitad de los días), y 3 (Casi todos los días). El puntaje total va en un rango de 0 a 21. La gravedad de los síntomas puede organizarse en cuatro categorías: 0-4 (ansiedad mínima), 5-9 (ansiedad leve), 10-14 (ansiedad moderada), 15-21 (ansiedad severa). La escala obtuvo una consistencia interna alfa de Cronbach de .92 en personas adultas en Puerto Rico (Pagán-Torres et al., 2020b).

Escala Breve de Bienestar Psicológico de Ryff

Este instrumento fue desarrollado por Ryff (1995) y adaptado a la población puertorriqueña por González-Rivera et al. (2016). Se compone de 17 reactivos que se contestan con una escala Likert de seis puntos: 1 (Muy en desacuerdo), 2 (En desacuerdo), 3 (Mayormente en desacuerdo), 4 (Mayormente de acuerdo), 5 (De acuerdo), y 6 (Muy de

acuerdo). La escala consta de cuatro factores: (1) dominio del entorno (ítems 3, 9, 12, 13, y 14), (2) propósito de vida (ítems 6, 7, 10, y 11), (3) autoaceptación (ítems 1, 2, 4, 8, y 17), y (4) autonomía (ítems 5, 15, y 16). Los ítems de los factores Propósito de Vida y de Autonomía se puntúan de forma inversa: 6 (Muy en desacuerdo), 5 (En desacuerdo), 4 (Mayormente en desacuerdo), 3 (Mayormente de acuerdo), 2 (De acuerdo), y 1 (Muy de acuerdo). La puntuación fluctúa de 17 a 102; puntuaciones más altas representan una persona con muchas fortalezas y recursos psicológicos. La escala completa obtuvo un índice de confiabilidad alfa de Cronbach de .86 en el estudio de González-Rivera et al. (2016).

Escala de Satisfacción con la Vida

Este instrumento fue desarrollado por Diener et al. (1985) y examina el bienestar subjetivo desde una perspectiva hedónica. González-Rivera y Rosario-Rodríguez (2020) validaron el instrumento para utilizarlo en Puerto Rico. La confiabilidad de la escala se evaluó mediante el método Alfa de Cronbach (.90) y de división en mitades de Spearman-Brown (.87). Este instrumento cuenta con cinco ítems que se contestan con una escala Likert de con siete opciones de respuesta: 1 (Muy en desacuerdo), 2 (En desacuerdo), 3 (Ligeramente en desacuerdo), 4 (Ni de acuerdo ni en desacuerdo), 5 (Ligeramente de acuerdo), 6 (De acuerdo), 7 (Muy de acuerdo). La puntuación fluctúa de 5 a 35; puntuaciones más altas siguieren satisfacción con la vida.

Procedimientos

Una vez obtuvimos la autorización de la Junta de Revisión Institucional (IRB) de la *Ponce Health Sciences University* (Número de Protocolo: 2209117008) comenzamos la fase de reclutamiento de participantes. Utilizamos un muestreo no-probabilístico por conveniencia. Por otra parte, utilizamos la técnica bola de nieve para distribuir el anuncio de reclutamiento. Difundimos el anuncio de reclutamiento a través de las redes sociales y por el correo electrónico institucional por un

periodo de 30 días. Creamos un *fan page* en la red social *Facebook* con el nombre de la investigación para promocionar el estudio durante los meses de octubre a noviembre del 2023. Las personas interesadas en participar en el estudio se comunicaron con el primer autor y éste procedió a corroborar si cumplían con los criterios de inclusión y exclusión. Aquellas que cumplían se citaron a una clínica de servicios psicológicos. Al llegar a las instalaciones, el primer autor obtuvo el consentimiento de las personas participantes y procedió a administrar los cuestionarios del estudio correspondientes a la fase de preprueba para entonces proceder a la explicación del ejercicio de gratitud y la hoja de registro. Al culminar los 14 días del ejercicio, las personas participantes se convocaron nuevamente para administrarles los cuestionarios de estudio correspondientes a la fase de posprueba. Finalmente, procedimos a recopilar la hoja de registro de cada una de las personas participantes.

Análisis de Datos

Para el análisis de los datos se utilizó el programa *IBM SPSS Statistics* (versión 29). Realizamos análisis descriptivos para explorar los datos sociodemográficos de las personas participantes. Llevamos a cabo un análisis de distribución normal para identificar si los datos se distribuían normalmente y así determinar el uso de pruebas paramétricas y no paramétricas. Dado que la muestra del estudio fue menor de 50, se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk para contrastar la normalidad de los datos utilizando el nivel de significancia convencional de $\alpha = 0.05$ (Shapiro & Wilk, 1965). Las puntuaciones de ansiedad, depresión y satisfacción con la vida no se ajustaron a una distribución normal, por lo que utilizamos la prueba no paramétrica de Wilcoxon de signos de rangos para medidas repetidas de dos tiempos. Este análisis sirvió para examinar la primera, segunda y cuarta hipótesis del estudio. Por otra parte, las puntuaciones de satisfacción con la vida se distribuyeron normalmente, por lo que se procedió a utilizar la prueba t de muestras pareadas para examinar la tercera hipótesis.

RESULTADOS

Análisis de Normalidad

Realizamos una prueba de normalidad Shapiro-Wilk para conocer si las variables del estudio seguían una distribución normal de los datos. Las escalas de bienestar psicológico en tiempo 1 y 2 fueron las únicas que demostraron una distribución normal de los datos (Ver Tabla 2). Todas las escalas mostraron valores de *p* que indican una desviación significativa de la normalidad en al

menos uno de los tiempos medidos, excepto la Escala de Bienestar Psicológico en ambos tiempos. Esto significa que, para la mayoría de las escalas y tiempos, los datos no se ajustaron a una distribución normal según la prueba de Shapiro-Wilk. Por esta razón, los análisis estadísticos posteriores se realizaron con el uso de pruebas no paramétricas con excepción a los análisis correspondientes a las medidas de bienestar psicológico. En la Tabla 2 mostramos los datos de normalidad de las medidas.

TABLA 2.
Datos de Normalidad de las Medidas.

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	<i>gl</i>	<i>p</i>
Escala de Depresión (T1)	.861	26	.002
Escala de Depresión (T2)	.690	26	<.001
Escala de Ansiedad (T1)	.896	26	.013
Escala de Ansiedad (T2)	.672	26	<.001
Escala de Bienestar Psicológico (T1)	.978	26	.823
Escala de Bienestar Psicológico (T2)	.958	26	.362
Escala de Satisfacción con la Vida (T1)	.907	26	.022
Escala de Satisfacción con la Vida (T2)	.883	26	.007
Escala de Gratitud (T1)	.741	26	<.001
Escala de Gratitud (T2)	.732	26	<.001

Nota. T1 = primer tiempo/preprueba; T2 = segundo tiempo/posprueba; *gl* = grados de libertad; *p* = nivel de significancia.

Análisis de Comparación

Depresión

Según los resultados de la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, existe una diferencia en las medianas de las puntuaciones de la Escala de Depresión entre el Tiempo 1 (T1) y el Tiempo 2 (T2), $W = 50.500$, $p < .01$, lo que llevó al rechazo de la hipótesis nula que planteaba que la mediana de las diferencias era cero. Por lo tanto, pudimos evidenciar que en el Tiempo 2 ($Mdn = 2.00$) hubo una reducción significativa comparada con el Tiempo 1 ($Mdn = 4.00$).

Ansiedad

Al examinar los resultados de la prueba de rangos con signo de Wilcoxon observamos que las medianas de las diferencias entre las puntuaciones de la Escala de Ansiedad en T1

y T2 no son iguales a cero, $W = 7.500$, $p < .001$, lo que sugiere una reducción en las puntuaciones de ansiedad de las personas participantes en el T2 ($Mdn = 3.00$) comparada con el T1 ($Mdn = 5.00$). Por consiguiente, rechazamos la hipótesis nula,

Bienestar Psicológico

Según los resultados de la prueba *t* de muestras pareadas no hubo diferencias estadísticamente en las puntuaciones promedio de bienestar psicológico entre el T1 ($M = 62.27$, $DE = 6.649$) y el T2 ($M = 61.81$, $DE = 4.157$), $t(25) = 0.327$, $p = .747$, $d = .06$. El tamaño del efecto, medido a través de la *d* de Cohen, fue pequeño ($d = .06$), con un intervalo de confianza del 95% que va de -0.32 a 0.45, lo cual sugiere un tamaño del efecto no significativo. La corrección de Hedges, que ajusta el tamaño del efecto de Cohen para muestras pequeñas, también indicó un tamaño del efecto pequeño ($g = .06$),

con un intervalo de confianza del 95% de -0.31 a 0.44. Estos resultados indican que cualquier cambio en las puntuaciones de bienestar psicológico entre las dos mediciones fue pequeño y no es significativo.

Satisfacción con la Vida

En la prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas la mediana de las diferencias entre las puntuaciones de satisfacción con la vida en

T1 y T2 no fue igual a cero, $W = 253.000$, $p < .05$. Por tanto, se rechazó la hipótesis nula, lo que sugiere que hubo un aumento significativo en las puntuaciones de satisfacción con la vida de las personas participantes en el T2 ($Mdn = 28.50$) comparado con el T1 ($Mdn = 27.00$). En la Tabla 3 mostramos los datos descriptivos de las medidas. Estos incluyen la media, desviación estándar, la moda, la mediana y el rango.

TABLA 3.
Datos Descriptivos de las Medidas.

	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>Mdn</i>	<i>Mo</i>	<i>Rango</i>
Escala de Depresión (T1)	5.96	5.48	4.00	1	19
Escala de Depresión (T2)	3.77	5.38	2.00	0	22
Escala de Ansiedad (T1)	6.46	5.58	5.00	0 ^a	21
Escala de Ansiedad (T2)	3.58	4.39	3.00	0 ^a	20
Escala de Bienestar Psicológico (T1)	62.27	6.65	62.00	62	25
Escala de Bienestar Psicológico (T2)	61.81	4.16	62.50	64	15
Escala de Satisfacción con la Vida (T1)	25.15	6.11	27.00	28 ^a	24
Escala de Satisfacción con la Vida (T2)	26.81	5.92	28.50	31	22
Escala de Gratitud (T1)	35.62	6.43	36.00	35 ^a	32
Escala de Gratitud (T2)	36.85	6.94	39.50	42	25

Nota. *M* = media; *DE* = desviación estándar; *Mdn* = mediana; *Mo* = moda; ^a = Existen varias modas, se muestra el valor más pequeño.

DISCUSIÓN

El propósito de este estudio fue explorar el impacto y viabilidad de una intervención basada en gratitud en el bienestar psicológico, satisfacción con la vida y en síntomas de ansiedad y depresión. Los hallazgos de este estudio confirman las hipótesis 1 y 2, dado que los resultados indicaron que el ejercicio de diario de gratitud se asoció con menos síntomas de ansiedad y depresión. Además, a partir de la intervención de gratitud aumentó el nivel de satisfacción con la vida informado por la muestra. Dichos resultados son consistentes con otros estudios que evidencian el impacto del uso de diarios de gratitud en las variables mencionadas (Heckendorf et al., 2019; Kerr et al., 2015; Ramírez et al., 2014). No obstante, los hallazgos no confirmaron la tercera hipótesis sobre un aumento en el bienestar psicológico en la posprueba al no haber diferencias significativas en las puntuaciones promedio entre el Tiempo 1 y Tiempo 2. Esto contrasta con otras investigaciones que

identificaron que las intervenciones de gratitud impactaban positivamente el bienestar psicológico (Bohlmeijer et al., 2020; García Méndez et al., 2014).

Cabe agregar que la escala de satisfacción con la vida que utilizamos en el presente estudio está dirigida a medir el bienestar subjetivo desde la perspectiva hedónica, mientras que la escala de bienestar psicológico que también utilizamos mide el bienestar desde la perspectiva eudaemónica (González-Rivera & Álvarez-Alatorre, 2023). Este aspecto es importante, dado que los resultados del presente estudio sugieren que la gratitud tuvo un impacto en el bienestar subjetivo que está vinculado a la felicidad y la satisfacción/placer (perspectiva hedonista del bienestar), pero no en los valores profundos e individuales (perspectiva eudaemónica del bienestar) de la muestra. Una posible explicación de estos hallazgos podría ser la cantidad breve de tiempo (dos semanas) en la que las personas participantes del estudio recibieron la intervención. Se podría

argumentar que, si hubieran utilizado el diario de gratitud durante más tiempo, posiblemente se hubiera reflejado un mayor impacto en el bienestar psicológico tal y como se ha reportado en otros estudios. Además, hay que añadir que hubo un incremento muy leve en las puntuaciones de gratitud entre el Tiempo 1 y Tiempo 2, lo cual también podría explicar los hallazgos de las hipótesis 3 y 4. No obstante, es notable que, a pesar del leve incremento en la puntuación de gratitud en la posprueba, esto se relacionó con menos niveles en los síntomas de depresión y ansiedad, así como mayor satisfacción con la vida en la muestra.

Implicaciones Teóricas y Prácticas

Los resultados del presente estudio proporcionan evidencia a la teoría de las fortalezas del carácter de Peterson y Seligman (2004) quienes conceptualizaron la gratitud como una conducta virtuosa que promueve emociones positivas. De acuerdo con los autores, la gratitud es una de las fortalezas que componen las virtudes del ser humano y, por lo tanto, puede disminuir la disfunción y el estrés, así como también promover relaciones interpersonales saludables, niveles de felicidad y mejor salud física y mental. Siguiendo esta misma línea, nuestros resultados son congruentes con lo expuesto por Peterson y Seligman (2004), dado que se identificó una relación significativa entre la gratitud con variables de salud mental (depresión, ansiedad y satisfacción con la vida). Esto sugiere que la gratitud puede ser un factor protector para la salud mental.

En términos prácticos, dado que nuestros resultados proveen evidencia preliminar sobre el impacto del uso de diarios de gratitud para el manejo adaptativo de síntomas de ansiedad y depresión, así como en la satisfacción con la vida, las personas profesionales de la salud mental podrían implementar ejercicios de gratitud en sus sesiones terapéuticas. Tan et al. (2023) sugieren que la redacción de un diario de

gratitud reduce los niveles de sufrimiento, el estrés psicológico, la ansiedad, la depresión y aumenta la calidad de vida de las personas. Por consiguiente, nuestros hallazgos sugieren que el uso de diarios de gratitud podría ser parte de las herramientas psicoterapéuticas que se podrían emplear para el manejo adaptativo de síntomas de las emociones.

Limitaciones y Fortalezas de la Investigación

En la presente investigación se identificaron varias limitaciones que es importante resaltar. Primero, no es posible generalizar los resultados del estudio a toda la población, debido al método de selección (no-probabilístico) y tamaño de la muestra ($n=26$). Aunque los hallazgos de la investigación realizada son preliminares, estos constituyen una base para continuar la investigación dirigida a ampliar la comprensión sobre la relación entre gratitud y salud mental en el campo de la psicología en la isla. Segundo, al ser un diseño preexperimental, el control de las variables fue mínimo, lo que representa una limitación a la validez interna del estudio (Ato García & Vallejo Seco, 2007). Sin embargo, cabe resaltar que, para fortalecer la validez interna del estudio establecimos como criterio de inclusión que las personas participantes no estuvieran bajo tratamiento psicológico y/o psiquiátrico al momento de participar. Tercero, el tiempo de duración de los ejercicios de gratitud fue de solo dos semanas, por lo que no pudimos observar los efectos a largo plazo. Esto se hizo con el objetivo de minimizar la influencia de acontecimientos externos que pudieran ocurrir durante la intervención y así impactar los resultados de la posprueba. Cuarto, se ha identificado la influencia de la discapacidad social en las personas participantes al momento de completar instrumentos de bienestar (Caputo, 2017). No obstante, optamos por utilizar escalas breves con el fin de minimizar la probabilidad de generar respuestas sesgadas durante la administración de la preprueba y posprueba. Quinto, no se estableció como criterio de inclusión que las personas participantes tenían que cumplir con

algún criterio diagnóstico de depresión y/o ansiedad. Finalmente, al ser un diseño pre-experimental no utilizamos un grupo control para comparar si había diferencias significativas en las puntuaciones de las variables dependientes en la muestra que participó de la intervención y las personas que estaban en lista de espera.

Recomendaciones para Futuras Investigaciones

Los detalles ofrecidos en torno a la metodología y las estrategias de análisis permiten replicar la investigación realizada, considerando las limitaciones mencionadas. Además, recomendamos realizar estudios con poblaciones clínicas lo que permitiría ampliar la literatura sobre el impacto de ejercicios de gratitud en personas diagnosticadas con alguna condición de salud mental y/o física. Segundo, sería recomendable ampliar el margen de tiempo de la exposición a la intervención en las personas participantes para observar el impacto de la intervención en las variables dependientes a lo largo del tiempo, incluso tiempo después de haber finalizado la intervención. Tercero, recomendamos el uso de escalas de discapacidad social para explorar la influencia de posibles sesgos en las respuestas de la muestra. Finalmente, sería beneficioso realizar estudios con diseños más robustos (cuasiexperimentales y experimentales) que permitan comparar las puntuaciones del grupo experimental con el grupo control y realizar asignación aleatoria de las personas participantes para promover la equivalencia entre los grupos (Ato García & Vallejo Seco, 2007).

Conclusión

Basado en nuestra revisión de la literatura disponible en Puerto Rico, consideramos que esta es la primera investigación que evalúa el impacto de una intervención basada en gratitud en una muestra puertorriqueña. Los hallazgos preliminares del presente estudio sugieren que dicha intervención es viable para el manejo adaptativo de la satisfacción con la vida y síntomas de ansiedad y depresión en personas adultas puertorrique-

ñas. Similar, estos resultados aportan información a la literatura académica sobre estrategias clínicas que podrían implementarse en tratamientos psicológicos de manera costo-efectiva. Finalmente, se espera que estos hallazgos sirvan como base para inspirar futuros proyectos relacionados al tema de la gratitud y la salud mental del pueblo puertorriqueño.

Estándares Éticos de Investigación

Financiamiento: El trabajo no fue financiado.

Conflicto de intereses: Las personas autoras expresan que no hubo conflictos de intereses al redactar el manuscrito.

Aprobación de la Junta Institucional Para la Protección de Seres Humanos en la Investigación: Se gestionó la aprobación y autorización de la Junta de Revisión Institucional (IRB) de la Ponce Health Sciences University (# protocolo: 2209117008).

Consentimiento informado: Todas las personas participantes del estudio completaron un consentimiento informado.

REFERENCIAS

- American Psychological Association. (2018). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- Ato-García, M., & Vallejo-Seco, G. (2007). *Diseños experimentales en psicología*. Ediciones Pirámide.
- Bohlmeijer, E. T., Kraiss, J. T., Watkins, P., & Schotanus-Dijkstra, M. (2020). Promoting gratitude as a resource for sustainable mental health: Results of a 3-armed randomized controlled trial up to 6 months follow-up. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 22(3), 1011–1032. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00261-5>
- Caputo, A. (2017). Social desirability bias in self-reported well-being measures: Evidence from an online survey. *Universitas Psychologica*, 16(2).

- <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-2.sdsww>
- Day, G., Robert, G., & Rafferty, A. M. (2020). Gratitude in health care: A meta-narrative review. *Qualitative Health Research*, 30(14), 2303–2315. <https://doi.org/10.1177/1049732320951145>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegrini, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: A systematic review and meta-analysis. *Einstein (Sao Paulo)*, 21, eRW0371. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2023RW0371
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459–471). Oxford University Press.
- García-Méndez, A., Serra Desfilis, E., Márquez Barradas, M. L., & Bernabé Valero, M. G. (2014). Gratiitud existencial y bienestar psicológico en personas mayores. *Psicología y Salud*, 24(2), 279-286.
- García-Robles, R.F., & Pagán-Torres, O.M. (2023). Hacia una psicología del florecimiento: Futuro de la psicología positiva en Puerto Rico. En O. M. Pagán-Torres y R. F. García-Robles (Eds.), *Psicología positiva en Puerto Rico: Acercamiento a las fortalezas y virtudes humanas* (pp. 437-451). Amazon Kindle Direct Publishing.
- Ghalesefidi, M. J., Maghsoudi, J., & Pouragha, B. (2019). Effectiveness of gratitude on psychological well-being and quality of life among hospitalized substance abuse patients. *Electronic Journal of General Medicine*, 16(2). <https://doi.org/10.29333/ejgm/94091>
- González-Rivera, J. A. (2019). *Manual breve de metodología de la investigación cuantitativa en psicología: Una guía para estudiantes y principiantes*. Innova Psychological Group.
- González-Rivera, J. A., & Álvarez-Alatorre, Y. (2023). Bienestar psicológico: Un acercamiento a su estudio en Puerto Rico. En O. M. Pagán-Torres y R. F. García-Robles (Eds.), *Psicología positiva en Puerto Rico: Acercamiento a las fortalezas y virtudes humanas* (pp. 94-111). Amazon Kindle Direct Publishing.
- González-Rivera, J. A., Quintero-Jiménez, N., Veray-Alicea, J., & Rosario-Rodríguez, A. (2016). Adaptación y validación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en una muestra de adultos puertorriqueños. *Salud y Conducta Humana*, 3(1), 1-14. <https://static1.squarespace.com/static/50c39c53e4b097533b3492dd/t/586564085016e177a399c624/1483039759144/Go nz%C3%A1lez-Rivera%2C+et+al.%2C+2016.pdf>
- González-Rivera, J. A., & Rosario-Rodríguez, A. (2020). Características psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) en una muestra de adultos puertorriqueños. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 31(1), 128–139. <https://repsasppr.net/index.php/reps/article/view/407>

- Heckendorf, H., Lehr, D., Ebert, D. D., & Freund, H. (2019). Efficacy of an internet and app-based gratitude intervention in reducing repetitive negative thinking and mechanisms of change in the intervention's effect on anxiety and depression: Results from a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy, 119*, 1034-15. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103415>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- In, J. (2017). Introduction of a pilot study. *Korean Journal of Anesthesiology, 70*(6), 601–605. <https://doi.org/10.4097/kjae.2017.70.6.601>
- Iodice, J. A., Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2021). The association between gratitude and depression: A meta-analysis. *International Journal of Depression and Anxiety, 4*(1), 1-12. <https://doi.org/10.23937/2643-4059/1710024>
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & 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>
- Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2015). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample? *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 16*(1), 17–36. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9492-1>
- Kerry, N., Chhabra, R., & Clifton, J. D. W. (2023). Being thankful for what you have: A systematic review of evidence for the effect of gratitude on life satisfaction. *Psychology Research and Behavior Management, 16*(1), 4799-4816. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S372432>
- Kirca, A., M., Malouff, J. M., & Meynadier, J. (2023). The effect of expressed gratitude interventions on psychological wellbeing: a meta-analysis of randomised controlled studies. *International Journal of Applied Positive Psychology, 8*(1), 63-86. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00086-6>
- Kroenke, K., Strine, T. W., Spitzer, R. L., Williams, J. B. W., Berry, J. T., & Mokdad, A. H. (2009). The PHQ-8 as a measure of current depression in the general population. *Journal of Affective Disorders, 114*(1-3), 163–173. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2008.06.026>
- Lambert-D'raven, L. T., Moliver, N., & Thompson, D. (2015). Happiness intervention decreases pain and depression, boosts happiness among primary care patients. *Primary Health Care Research & Development, 16*(2), 114–126. <https://doi.org/10.1017/s146342361300056x>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002a). *Gratitude Questionnaire-6* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t01837-000>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002b). 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., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin, 127*(2), 249–266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>
- Miller, K. D. (2019). *14 benefits of practicing gratitude (Incl. Journaling)*. <https://positivepsychology.com/benefits-of-gratitude/>
- Pagán-Torres, O. M., & García-López, R., F. (Eds.). (2023). *Psicología positiva en Puerto Rico: Acercamiento a las fortalezas y virtudes humanas*. Amazon Kindle Direct Publishing.

- Pagán-Torres, O. M., González-Rivera, J. A., & Rosario-Hernández, E. (2020a). Psychometric analysis and factor structure of the Spanish Version of the Eight-Item Patient Health Questionnaire in a general sample of Puerto Rican adults. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 42(3), 401-415. <https://doi.org/10.1177/0739986320926524>
- Pagán-Torres, O. M., González-Rivera, J. A., & Rosario-Hernández, E. (2020b). Reviewing the psychometric properties and factor structure of the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) in a sample of Puerto Rican adults. *International Journal of Recent Scientific Research*, 1(1), 36885-36888.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press; American Psychological Association.
- Petrocchi, N., & 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>
- Ramírez, E., Ortega, A. R., Chamorro, A., & Colmenero, J. M. (2014). A program of positive intervention in the elderly: Memories, gratitude and forgiveness. *Aging & Mental Health*, 18(4), 463-470. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.856858>
- Ratchford, J. L., Ming, M. S., & Schnitker, S. A. (2023). Virtues in positive psychology and the psychology of religion and spirituality. In E. B. Davis, E. L. Worthington, Jr. & S. A. Schnitker (Eds.), *Handbook of positive psychology, religion, and spirituality* (pp. 53-67). Springer Nature Switzerland AG. https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_4
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sauber-Millacci, T. (2017). *What is gratitude and why is it so important?* <https://positivepsychology.com/gratitude-appreciation/#what-is-the-gratitude>
- Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*, 52(3-4), 591-611. <https://doi.org/10.2307/2333709>
- Southwell, S., & Gould, E. (2017). A randomised wait list-controlled pre-post-follow-up trial of a gratitude diary with a distressed sample. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 579-593. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221127>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). *Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t02591-000>
- Sun, P., Sun, Y., Jiang, H., Jia, R., & 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>
- Tan, T. T., Tan, M. P., Lam, C. L., Loh, E. C., Capelle, D. P., Zainuddin, S. I., Ang, B. T., Lim, M. A., Lai, N. Z., Tung, Y. Z., Yee, H. A., Ng, C. G., Ho, G. F., See, M. H., Teh, M. S., Lai, L. L., Pritam Singh, R. K., Chai, C. S., Ng, D. L. C., & Tan, S. B. (2023). Mindful gratitude journaling: Psychological distress, quality of life and suffering in advanced cancer: a randomized controlled trial. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 13(e2), e389-e396. <https://doi.org/10.1136/bmjspcare-2021-003068>
- Taylor, C. T., Lyubomirsky, S., & Stein, M. B. (2017). Upregulating the positive affect system in anxiety and depression: Outcomes of a positive activity

intervention. *Depression and Anxiety*, 34(3), 267–280.

<https://doi.org/10.1002/da.22593>

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.00>