

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



GRATITUD Y DEPRESIÓN EN ADULTOS Y JÓVENES: REVISIÓN APLICADA

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en
Psicología

MARIA FATIMA RODRIGUEZ CANALES

20133346

Asesor

Erika Yoshida Goto

Lima – Perú
Marzo de 2023



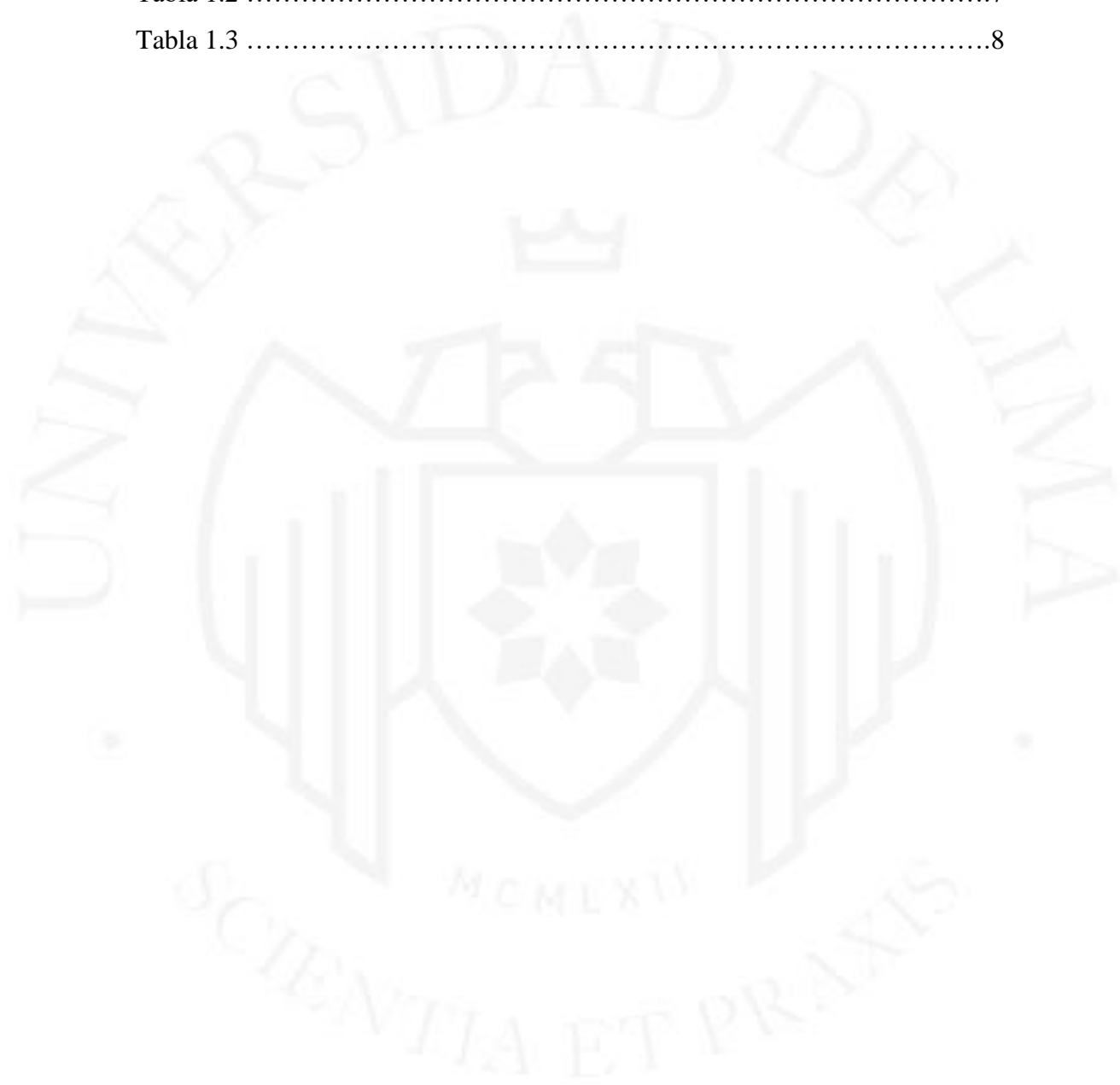
**GRATITUDE AND DEPRESSION IN ADULTS
AND YOUTHS: APPLIED REVIEW**

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	1
ABSTRACT.....	1
INTRODUCCIÓN	1
MATERIAL Y MÉTODO.....	3
CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	3
ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA.....	3
RESULTADOS.....	5
DISCUSIÓN	101
CONCLUSIONES	14
REFERENCIAS.....	14

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.1	5
Tabla 1.2	7
Tabla 1.3	8



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.1.....4



Gratitud y depresión en adultos y jóvenes: Revisión aplicada

María Fátima Rodríguez Canales

20131146@aloe.ulima.edu.pe¹

Universidad de Lima

Resumen: La depresión es un problema psicológico de alta prevalencia en el mundo. Entre las variables psicológicas que buscan contrarrestar la disfuncionalidad que genera la depresión, la gratitud ha demostrado ser predictora de la sintomatología depresiva, prevaleciendo en individuos con enfermedades crónicas. El objetivo de este estudio es encontrar la relación entre la gratitud y la depresión. Con ese fin, se realizó una búsqueda utilizando las indicaciones de la guía PRISMA (Page et al., 2021). Las bases de datos consultadas fueron Scopus, Web of Science, Apa Psycnet, Pubmed y Scielo. Se seleccionaron 10 artículos que fueron analizados y discutidos. Se encontró que los 10 artículos seleccionados hallaron una relación negativa entre la gratitud y la depresión. Dichos resultados sugieren que, a mayor gratitud, menor depresión.

Palabras clave: depresión; sintomatología depresiva; gratitud; adultos; jóvenes

Abstract: Depression is one of the most prevalent psychological problems in the world. Among the psychological variables that seek to counteract the dysfunction that depression generates, gratitude has been shown to be a predictor of depressive symptoms, prevailing in individuals with chronic diseases. The objective of this study is to find the relationship between gratitude and depression, fulfilling these with a certain methodological quality. To this end, a search was carried out using the indications of the PRISMA guidelines (Page et al., 2021). The databases consulted were Scopus, Web of Science, Apa Psycnet, Pubmed and Scielo. 10 articles were selected, analyzed and discussed. In the 10 selected articles it was found a negative relationship between gratitude and depression. These results suggest that the greater the gratitude, the less depression.

Keywords: depression; depressive symptoms; gratitude; adults; youth

Introducción

Los problemas de salud mental constituyen la principal causa de discapacidad en el mundo, siendo la depresión, ansiedad, el alcoholismo y la demencia, algunas de las más frecuentes. La depresión es una de las que tiene mayor prevalencia, pues afecta a 280 millones de personas en todo el mundo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

A nivel nacional, durante el 2021, se atendieron en total 313 455 casos de personas con depresión, siendo el trastorno mental más común. Además, esto refleja un aumento del 12% de casos comparados a la etapa prepandemia (Ministerio de Salud [Minsa], 2022). Asimismo, en los países de ingresos bajos y medianos, el 75% de las personas que padecen depresión no reciben ningún tipo de tratamiento (OMS, 2021). En Lima rural, la depresión se considera el trastorno mental más frecuente en la población general alcanzando una prevalencia que varía del 4% (Minsa, 2018).

Esto sin duda lo convierte en un tema de interés y gran preocupación para la salud pública. Es aquí donde la psicología clínica y los distintos enfoques tienen el rol de ofrecer variables de estudio que puedan ser útiles en dichos tratamientos.

La causa de la depresión es compleja, pues se genera por la interacción de una serie de factores de tipo biológico, social y psicológico (Santolaya Prego de Oliver et al., 2018). Por ello, entender las causas de la depresión y qué la hace tan común requiere una visión multifactorial. De manera general, es natural que existan cambios en el estado de ánimo en la vida diaria de las personas debido a las dificultades cotidianas

como son los problemas económicos, laborales o familiares/interpersonales. De esta forma, pueden aparecer estados de tristeza temporales cuando las expectativas de una persona no son satisfechas o enfrentan contrariedades tales como separaciones, fallecimientos, desempleo, decepciones amorosas, etc. Dicho estado de ánimo puede perdurar y comenzar a producirse un cambio sostenido que interfiere en el rendimiento social de la persona, afectando distintas áreas de su vida. Teniendo en cuenta las características individuales, interactúan diferentes factores cognitivos y conductuales que generan como resultado un episodio depresivo (Minsa, 2020).

En cuanto a las consecuencias de la depresión a nivel mundial, se produce un impacto a nivel económico y laboral, esto produce grandes perjuicios ya que genera ausentismo y reduce la productividad, lo cual se transmite en la disminución de ingreso personal (Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades, 2018). Esto a su vez, reduce su contribución a la economía nacional, la cual además debe asumir los costes que produce la utilización de recursos atribuida a mitigar sus efectos en la salud pública. En ese sentido, se calcula que el 20% de días saludables perdidos se debe a problemas de salud mental, de los cuales el 7,5% aproximadamente son generados por la depresión. La repercusión que esto tiene es incalculable; sin embargo, su impacto no se limita a años de vida saludable perdidos, pues la consecuencia más grave de la depresión es el suicidio. Las personas que lo padecen muestran tasas 44 veces mayores de riesgo de suicidarse que las que no lo hacen (Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades, 2018). Además, en el Perú, cada 22 minutos una persona intenta quitarse la vida,

siendo la depresión la principal causa de suicidio y el trastorno mental más común (Minsa, 2022).

En cuanto a la disfuncionalidad que podría generar a nivel individual, esta se vincula a varios aspectos que van desde una menor productividad, ausentismo laboral y académico, menor satisfacción y desempeño a nivel social y económico, aislamiento, abuso de sustancias, etc. A nivel físico se asocia a malestares somáticos tales como dolores de cabeza, estómago y cuerpo en general; además de vincularse a un mayor riesgo de enfermedades crónicas. A nivel interpersonal puede ejercer un mayor peso sobre las relaciones, generando la pérdida de amigos, separaciones y/o divorcios (Del Cid, 2021).

De esta forma se hace notorio el impacto que tiene la depresión a todo nivel, y para un mejor entendimiento de dicha variable es necesaria su definición. Para efectos prácticos, sintomatología depresiva y depresión en este trabajo se utilizarán como términos de forma intercambiable, al conformar la depresión un estado en el cual se encuentran una serie de síntomas como pesimismo, sentimientos de inutilidad, desesperanza, sentimientos de inadecuación, etc. (Dozois & Beck, 2008). La depresión, considerada bajo el enfoque cognitivo de Beck, menciona que esta conforma una serie de alteraciones que se producen por la interpretación y el entendimiento de los sucesos. Dicha interpretación y por lo tanto dichos síntomas, dependen de los esquemas de pensamiento que uno tenga, los cuales son 3: una visión negativa de sí mismo, del entorno y del futuro, esquema conocido como la tríada cognitiva (Dozois & Beck, 2008). El individuo se observa a sí mismo como inútil e incapaz, defectuoso y despreciable. En relación a su entorno, interpreta sus experiencias vitales como daños y pérdidas, y por lo mismo se imagina un futuro lleno de frustraciones y fracasos. Ante la desesperanza que tiene una persona con depresión, ésta cree que los sucesos que vengán estarán fuera de su control, y que por lo tanto responderá con pasividad, ante la resignación de no poder cambiarlas. Cuando estos esquemas disfuncionales se activan, el individuo interpreta los eventos de acuerdo con los lentes de estos esquemas, los cuales son utilizados para categorizar y seleccionar la experiencia. Las personas se focalizan en la información que confirma un esquema y rechazan la información que no está de acuerdo con él. De esta manera, un esquema puede ser almacenado, aun si es disfuncional o erróneo (Dozois & Beck, 2008).

Entre los enfoques psicológicos que buscan contrarrestar la disfuncionalidad que generan los síntomas depresivos está la psicología positiva. Dicha corriente propone como objeto de estudio la comprensión del bienestar y la construcción de fortalezas, como condiciones necesarias para una vida valiosa. Dentro de esas fortalezas, se encuentra la gratitud.

Para el enfoque de la psicología positiva, la gratitud existe tanto como rasgo y estado, y puede ser analizada desde distintos niveles, que van desde atributos más estables de un individuo (rasgos afectivos) a más cortas pero intensas experiencias afectivas (estados de ánimo, emociones) (Oltean et al., 2022; Rosenberg, 1998). Los rasgos afectivos influyen la probabilidad de experimentar ciertas emociones, haciendo más probable que quienes las poseen, experimenten emociones consistentes con esos rasgos. Es así que las personas con una mayor disposición hacia la gratitud, experimentan con mayor frecuencia sentimientos de agradecimiento en su vida diaria (Oltean et al., 2022). Además, los mismos autores señalan que la gratitud consiste en la tendencia a reconocer y responder con un sentimiento de agradecimiento a la benevolencia de otros, tanto por la experiencia positiva en sí, como por los resultados que uno obtiene. La gratitud permite la reevaluación cognitiva de situaciones adversas, de una forma más positiva y flexible, promoviendo un estado de conciencia y apreciación de lo que para uno es valioso, significativo y satisfactorio (Bryan et al., 2018).

Por lo expuesto, podría ser importante estudiar la relación entre la gratitud y la depresión, ya que la primera, mediante las emociones positivas que genera, promueve la creatividad, flexibilidad cognitiva y fortalece las relaciones interpersonales (Arikhah et al., 2022). Asimismo, se asocia con la satisfacción con la vida, la espiritualidad, la conducta prosocial (Kardas et al., 2019; Perez et al., 2021, Syropoulos & Markowitz, 2021) y el bienestar psicológico y social (García-Medina, 2019; Wood et al., 2010). Esto en conjunto permite una adecuada resolución de problemas, pues la gratitud ejerce un papel en la disminución de síntomas psicológicos desadaptativos (Puthillam et al., 2021) y promueve la resiliencia contra los factores externos de estrés que podrían influir en la depresión (Assari et al., 2016; Ma et al., 2017).

Además, se ha demostrado que la gratitud contribuye no solo a un aumento del afecto positivo, un mejor estado anímico y autoestima (Yildirim et al., 2019), sino también a una disminución del afecto negativo y el funcionamiento problemático, estos últimos posiblemente presentes en la depresión. En ese sentido, se encuentra un conjunto de investigaciones que vinculan a la gratitud con la depresión. A continuación, se señalan algunos estudios que van en esa misma línea.

El trabajo de Wood et al. (2010) evidenció que la gratitud se relacionaba con distintos fenómenos, específicamente la sintomatología depresiva. Además, en una investigación de corte transversal realizada en Andalucía en el 2019, se demostró una relación significativamente negativa de la gratitud con la depresión (Sánchez-Álvarez & Quintana, 2019). Finalmente, en una investigación realizada en Perú, uno

de los componentes del Cuestionario de Gratitud de Alarcón (Cualidad Sentimental) demostró ser predictora de sintomatología depresiva (Núñez, 2019).

Por otro lado, a nivel fisiológico, los procesos neuroquímicos que se desarrollan durante un cuadro depresivo pueden verse influidos mediante la práctica de la gratitud. Al desplazar la atención de los problemas a las soluciones, las prácticas de gratitud activan la serotonina, la dopamina y la oxitocina, neurotransmisores asociados a sentimientos de bienestar (Burton, 2020). Con la producción de estas sustancias químicas en el cerebro, la apatía desaparece y se revive la motivación que la depresión había absorbido (Burton, 2020).

La importancia de estudiar la relación entre la gratitud y depresión recae también en el hecho de cada vez hay más documentación científica que explica que la ausencia de enfermedad mental no implica necesariamente la presencia de bienestar mental y que la presencia de enfermedad mental no excluye necesariamente el bienestar mental (Schotanus-Dijkstra et al., 2019). De esto se puede concluir que, aunque una persona no padezca una enfermedad mental, no necesariamente presenta bienestar. Por ello la importancia de estudiar qué factores ayudan a crear recursos personales y fortalezas a largo plazo, incitados por las emociones positivas, como sería la gratitud.

Por todo lo expuesto, el presente trabajo pretende responder a la siguiente pregunta: ¿Qué relación existe entre la gratitud y la depresión en adultos y jóvenes? En consecuencia, el objetivo principal será identificar la relación entre ambas variables en esta población.

Material y método

Criterios de inclusión y exclusión

La presente investigación considera estudios que cumplan con los siguientes criterios de selección: a) Estudios cuantitativos y que incluyan diseños experimentales o cuasi experimentales, con el fin de poder medir los resultados obtenidos. b) Estudios que asocien la sintomatología depresiva o la depresión y la gratitud por ser las variables de estudio c) Estudios pertenecientes a los últimos 10 años, con el fin de analizar información actualizada. d) Estudios que trabajen con adultos y jóvenes, por ser la población de estudio elegida e) Estudios que especifiquen los instrumentos de medición y sus características psicométricas ya que brindan certeza de los resultados

mostrados. f) Estudios escritos en inglés, al ser el idioma con más artículos publicados y en español, ya que es el idioma de esta investigación. i) Estudios que especifiquen el número de participantes, con el objetivo de conocer el alcance de la población. j) Estudios identificados en Scopus, Web of Science, Apa Psycnet, Pubmed y Scielo, por ser bases de datos confiables.

Por otro lado, además del incumplimiento de los criterios de inclusión mencionados, se consideran como criterios de exclusión: a) Aquellos que no sean artículos científicos publicados, como por ejemplo tesis, investigaciones sin datos concluyentes, revisiones sistemáticas, metaanálisis revisiones sistemáticas o meta análisis, estudios cualitativos, abstracts, presentaciones a congresos, capítulos de libros, tesis, revistas de divulgación, manuales, pósters académicos, entre otros, con el fin de asegurar que se proporcione evidencia empírica que pueda contrastarse con otras y que pertenezcan a la fuente primaria de investigación. b) Artículos que no provengan de bases de investigación confiables como Scopus, Web of Science, Apa Psycnet, Pubmed y Scielo. Asimismo, c) Estudios cualitativos ya que se buscan comparar resultados con fundamento estadístico.

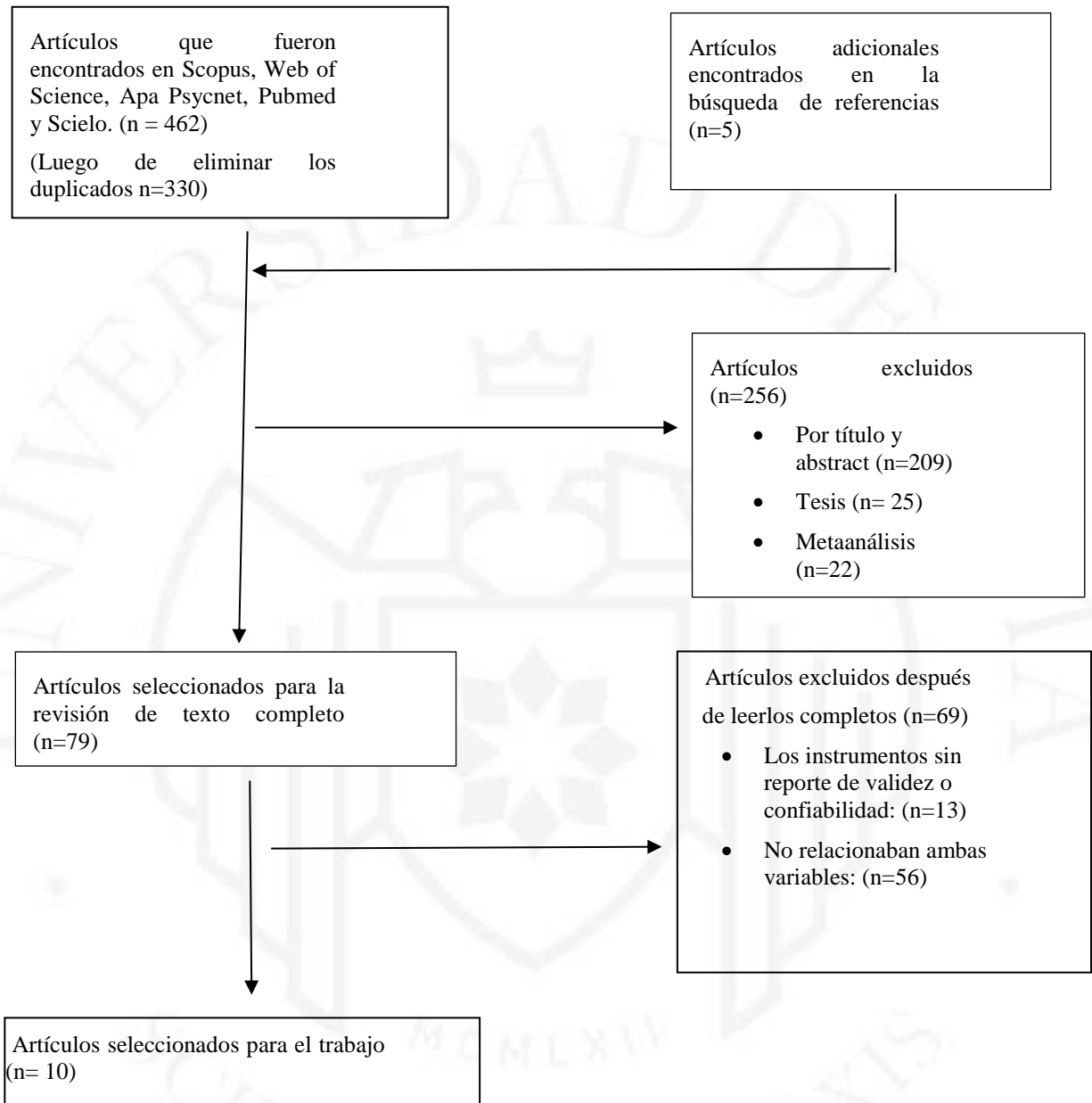
Estrategia de búsqueda

La revisión aplicada tuvo lugar entre enero y febrero 2023, bajo los lineamientos de la guía PRISMA (Page.,et al, 2021), Se inició entrando a las bases de datos: Scopus, Web of Science, Apa Psycnet, Pubmed y Scielo. Primero se eligieron las palabras claves para iniciar la búsqueda, tanto en inglés como en su traducción a español: gratitude (gratitud), depressive symptoms (sintomatología depresiva), depression (depresión), adults (adultos) y jóvenes (youths).

Asimismo, se agregaron los operadores booleanos de forma que fueron ingresando de la siguiente manera: (“gratitude” OR “gratitud”) AND (“depressive symptoms” OR “depression” OR “síntomas depresivos” OR “depresión”); AND (“adults” OR “adultos”) AND (“jóvenes OR “youths”). Solo se incluyeron artículos pertenecientes a los 10 últimos años, los cuales fueron importados al programa Zotero, en el formato RIS. Se descartaron los duplicados de forma manual, y los documentos que no cumplieran con alguno de los criterios de elegibilidad. A continuación, se pasará a explicar cómo se dio esta estrategia de búsqueda y descarte de artículos a través del flujograma mostrado en la Figura 1.

Figura 1:

Diagrama de flujo del proceso de selección de los trabajos para el análisis



Resultados

A continuación, se mostrarán los hallazgos recabados en la investigación. Estos artículos de investigación tienen menos de 10 años de antigüedad y los principales instrumentos utilizados fueron el Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6, McCullough et al., 2002) y el Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D).

Tabla 1.1

Análisis de datos generales

Autor	Título	Año	Marco teórico “Gratitud”	Marco teórico “Depresión”
Feng y Yin	Social Support and Hope Mediate the Relationship Between Gratitude and Depression Among Front-Line Medical Staff During the Pandemic of COVID-19	2021	Psicología positiva	Modelo cognitivo
Lin	The effects of gratitude on suicidal ideation among late adolescence: A mediational chain	2021	Psicología positiva	Modelo cognitivo
Liang et al.	Mediating effects of peace of mind and rumination on the relationship between gratitude and depression among Chinese university students	2020	Psicología positiva	Modelo cognitivo
Hao et al.	Gratitude and depressive symptoms in Chinese nurses: A longitudinal cross-lagged study.	2022	Psicología positiva	Modelo cognitivo
Hinojosa y Cavazos	The Role of Positive Psychology, Cultural, and Family Factors on Hispanic/Latino College Students' Depressive Symptoms and Subjective Happiness.	2019	Psicología positiva	Modelo cognitivo

Autor	Título	Año	Marco teórico “Gratitud”	Marco teórico “Depresión”
Lantz et al.	The Mediating Effect of Gratitude on the Relation Between Religiosity and Well-being in Samples of Undergraduate Students and Adults Formerly Raised by Grandparent Caregivers	2022	Psicología positiva	Modelo cognitivo
Lam	The mediating effect of gratitude in the relationship between zest for life and depression	2021	Psicología positiva	Modelo cognitivo
Wolfe	Dispositional Gratitude Affects College Student Stress and Depression from COVID-19 Pandemic: Mediation through Coping	2021	Psicología positiva	Modelo cognitivo
Deichert et al.	Appreciation of Others Buffers the Associations of Stressful Life Events with Depressive and Physical Symptoms	2019	Psicología positiva	Modelo cognitivo
Sánchez-Álvarez et al.	Optimism and gratitude on suicide risk in Spanish adults: Evidence for doubling up or doubling down?	2020	Psicología positiva	Modelo cognitivo

Tabla 1.2

Diseño, participantes e instrumentos

Autor	Número de participantes y media de edad	Instrumento de medición de Gratitud (Confiabilidad)	Instrumento de medición de depresión (Fiabilidad)
Feng y Yin (2021)	n=344 M=34.05	Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6, McCullough et al., 2002) Confiabilidad: $\alpha = .86$	Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) Confiabilidad: $\alpha = .86$
Lin (2021)	n=287 M= 19.93	Inventory of Undergraduates' Gratitude (IUG) Confiabilidad $\alpha = .96$	Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) 10-item Boston form (CESD-10) Confiabilidad: $\alpha = 0.89$.
Liang et al. (2020)	n= 287 M=20.19	Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) (versión china) Confiabilidad: $\alpha= 0.80$	Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) (Versión china) Confiabilidad: $\alpha = .87$
Hao et al. (2022)	n= 241 No	Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) (versión china) Confiabilidad:r $\alpha = 0.84$	Depression, Anxiety and Stress Scale 21 (DASS-21) Confiabilidad: $\alpha =0.91$
Hinojosa y Cavazos (2019)	n= 110 M=20.15	Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) Confiabilidad: $\alpha =de 0.81$	Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) Confiabilidad: $\alpha = .92$
Lantz et al. (2022)	n= 278 M= 33.4 n=457 M= 19.1	Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) Confiabilidad: $\alpha = 0.82$ para la muestra universitaria y $\alpha=0.88$ para la muestra nacional.	Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) Confiabilidad: $\alpha = .97$ para los 2 grupos de participantes
Lam (2021)	n= 326 M= 20.93	Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) (versión china) Confiabilidad: Consistencia interna de $\alpha = 0.88$	Patient Health Questionnaire (PHQ-9) (versión china) Confiabilidad: $\alpha = .86$
Wolfe (2021)	n=400 M= 20	The Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) Confiabilidad: $\alpha = .92$	Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) (versión española) Confiabilidad: $\alpha = .92$
Deichert et al. (2019)	n=181 M= 20.82	The Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) Confiabilidad escala: sense of abundance $\alpha = .91$ Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) Confiabilidad: $\alpha=.79$	Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) Confiabilidad: $\alpha = .91$
Sánchez-Álvarez et al. (2020)	n= 1,013 M= 39.63	Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) Confiabilidad: No	Beck Depression Inventory (versión española) Confiabilidad: No

Tabla 1.3*Resultados y hallazgos principales*

Autor	Relación entre Gratitud y Depresión	Relación con otras variables
Feng y Yin (2021)	Existe una correlación negativa entre la gratitud y la sintomatología depresiva. La gratitud tiene un efecto directo sobre la sintomatología depresiva. La gratitud es un predictor negativo de sintomatología depresiva a través de la mediación del apoyo social y la esperanza.	La gratitud tiene una correlación positiva con la variable apoyo social y esperanza. La sintomatología depresiva tiene una correlación negativa con la variable apoyo social y esperanza. Existe una correlación positiva entre apoyo social y esperanza.
Lin (2021)	Existe una correlación negativa significativa entre la gratitud y la depresión. La variable necesidades psicológicas básicas es mediadora entre la gratitud y la depresión.	La depresión se presenta como una variable mediadora entre las necesidades psicológicas básicas y la ideación suicida.
Liang et al. (2020)	Existe una correlación negativa entre la gratitud y la depresión. La rumiación y la paz mental son variables mediadoras entre gratitud y depresión.	Existe una correlación entre las variables paz mental, rumiación, gratitud y depresión.
Hao et al. (2022)	Existe una correlación bidireccional negativa entre la gratitud y los síntomas depresivos en ambos tiempos de medición. En el segundo tiempo dicha correlación fue más significativa.	Al ser un estudio longitudinal se midió la correlación entre gratitud y depresión en dos tiempos. La gratitud predijo los síntomas depresivos, y los síntomas depresivos predijeron la gratitud luego de 4 meses.
Hinojosa y Cavazos (2019)	Existe una asociación negativa entre la gratitud y la depresión, pero no fue estadísticamente significativa.	La esperanza, la presencia y búsqueda del sentido de vida y la importancia familiar predijeron de forma negativa la depresión. La gratitud y el sentido de vida se relacionaron con la felicidad subjetiva.
Lantz et al. (2022)	La gratitud se asocia con menores síntomas depresivos. La gratitud actuó como variable mediadora entre la religiosidad y la depresión.	La práctica de la gratitud se asocia a una mayor satisfacción por la vida. Los individuos religiosos tienden a reportar mayores niveles de gratitud
Lam (2021)	Existe una correlación negativa entre la gratitud y la depresión La gratitud es una variable mediadora entre el entusiasmo por la vida y la depresión.	Existe una correlación significativa entre las variables depresión, gratitud y entusiasmo por la vida.

Autor	Relación entre Gratitud y Depresión	Relación con otras variables
Wolfe (2021)	<p>Existe una relación negativa entre la gratitud disposicional y la depresión, así como también una relación negativa entre la gratitud como estrategia de afrontamiento y la depresión. Las estrategias de afrontamiento y estrategias de gratitud son variables mediadoras entre la gratitud y la depresión</p>	<p>Existe una relación directa entre gratitud y estrés. Las estrategias de afrontamiento y estrategias de gratitud son variables mediadoras entre la gratitud y el estrés.</p>
Deichert et al. (2019)	<p>La gratitud rasgo se correlaciona de forma negativa con los síntomas depresivos. Una de las dimensiones de la gratitud (apreciación por los demás) tiene una relación significativa con los síntomas depresivos.</p>	<p>Una de las dimensiones de la gratitud (apreciación por los demás) tiene una relación significativa con eventos estresantes de la vida y con los síntomas físicos. Además, dicha dimensión de la gratitud (apreciación por otros) moderó la relación entre los eventos estresantes de la vida y la depresión.</p>
Sánchez-Álvarez et al. (2020)	<p>Existe una correlación negativa entre gratitud y síntomas depresivos.</p>	<p>Existe una relación negativa entre optimismo y depresión. Existe una correlación negativa entre la gratitud y la ideación suicida. Existe una correlación negativa entre el optimismo y la ideación suicida. La gratitud juega un rol protector en cuanto al riesgo al suicidio.</p>

Los artículos analizados tienen como parte de su objetivo describir la relación existente entre la gratitud y la depresión. Adicionalmente, se encontró en dichos estudios que además de estas dos variables, se analizan otros constructos psicológicos relevantes.

A continuación, se analizan los resultados de 10 investigaciones que consideran estas dos variables: la gratitud y la depresión en adultos.

En la investigación de Feng y Yin (2021), realizada en Wuhan (China) se busca entender la relación entre la gratitud y la depresión, a partir de las variables mediadoras apoyo social y la esperanza. Dentro de los resultados se encuentra que existe una correlación negativa entre la gratitud y la depresión. Además, la gratitud tenía un rol en la disminución de los niveles de sintomatología depresiva. Asimismo, se encuentra que la gratitud podría prevenir la sintomatología depresiva mediante las variables apoyo social y esperanza (variables mediadoras) así como en una vía indirecta del apoyo social a la esperanza. Todo esto se realizó en una muestra compuesta por 344 individuos de edades entre 20 a 57 años ($M = 34.05$ años) que formaban parte del personal de salud de primera línea en Wuhan durante la pandemia del COVID-19. Se aplicaron los instrumentos correspondientes a cada una de las variables (Cuestionario de Gratitud-6, Escala de Sintomatología depresiva del Center of Epidemiological Studies, State Hope Scale (SHS9) y la Perceived Social Support Scale (PSSS).

El estudio realizado por Lin en el 2021 en Taiwan (China) buscó examinar la mediación de la depresión y las necesidades psicológicas básicas dentro de la relación entre gratitud e ideación suicida en la adolescencia tardía. Doscientos ochenta y siete estudiantes universitarios taiwaneses completaron medidas de gratitud, necesidades psicológicas básicas, síntomas depresivos e ideación suicida. Se realizó un diseño transversal donde los análisis indicaron que las necesidades psicológicas básicas y la depresión actuaron como mediadores completos en la asociación entre la gratitud y la ideación suicida. El modelo identificado reveló un camino de mediación significativa y secuencial desde la gratitud a través de las necesidades psicológicas básicas, la depresión y la ideación suicida.

En la investigación realizada por Liang et al. (2020), en Guangzhou (China) se planteó el objetivo de identificar la relación entre la gratitud y la depresión y examinar los mecanismos detrás de esta asociación. Una muestra de 501 estudiantes universitarios de China ($M = 20.19$) completó escalas que medían la gratitud, sintomatología depresiva, rumiación y paz mental. Los análisis no solo demostraron que existe una correlación

negativa entre la gratitud y la depresión, sino que la gratitud también puede contrarrestar la sintomatología depresiva al mejorar un estado de paz mental y reducir el pensamiento rumiante (variables mediadoras). Asimismo, se encontró que dicho modelo no variaba según el sexo.

Hao et al. (2022) en Hubei (China) realizaron una investigación longitudinal para explorar la relación causa-efecto entre la gratitud y la sintomatología depresiva en una población de enfermeras en China. Se recolectó información de la muestra durante 4 meses a través de cuestionarios online, y se evaluó a la muestra en dos tiempos: en la primera participaron 393 enfermeras y 241 en la segunda. Los resultados reportaron que existe una correlación bidireccional entre la gratitud y los síntomas depresivos en ambos momentos de medición. Es decir, la gratitud predijo los síntomas depresivos, y los síntomas depresivos predijeron la gratitud luego de 4 meses. Asimismo, los resultados permanecieron significativos luego de controlar ciertas variables demográficas como sexo, edad, educación, estado civil, título profesional, afecto positivo y negativo.

Hinojosa & Cavazos (2019) examinaron cómo la presencia de sentido en la vida, la búsqueda de sentido en la vida, la esperanza, la gratitud, la enculturación y la familia influyeron en la sintomatología depresiva y felicidad subjetiva de 110 estudiantes universitarios hispanos/latinos de una universidad de E.E.U.U. ($M = 20.15$). Los resultados reportaron que la esperanza, la presencia y búsqueda de sentido de vida y la importancia familiar predijeron la sintomatología depresiva. La gratitud y el sentido de vida se relacionan con la felicidad subjetiva. Sin embargo, no se encontró una relación entre la gratitud y la sintomatología depresiva.

En la investigación realizada por Lantz et al. (2022) en E.E.U.U, se busca examinar la relación entre religiosidad y bienestar psicológico (donde se incluye sintomatología depresiva y satisfacción con la vida), Además, se analizó el rol mediador de la variable gratitud. Los resultados muestran que existe una relación entre la religiosidad y el bienestar psicológico (satisfacción con la vida y la sintomatología depresiva) mediado por la gratitud en ambas muestras. Además, la gratitud se asocia con menos síntomas depresivos. La gratitud actuó como variable mediadora entre la religiosidad y la depresión. La práctica de la gratitud se asocia a una mayor satisfacción y los individuos religiosos tienden a reportar mayores niveles de gratitud. Se utilizó dos muestras diferentes de los Estados Unidos (es decir, estudiantes universitarios en una gran universidad pública, y una muestra nacional de

personas anteriormente criadas por abuelos con custodia y/o a través de crianza temporal obtenida).

Lam (2021) examinó el papel mediador de la gratitud en la relación entre el la sintomatología depresiva y el entusiasmo por la vida. Un total de 326 estudiantes de pregrado de Macau (China) de edades entre 18 y 25 ($M=20.93$) fueron incluidos en este estudio transversal y respondieron una serie de escalas en línea. Los resultados evidenciaron que la relación entre el entusiasmo por la vida y la sintomatología depresiva era enteramente mediada por la gratitud. Asimismo, la gratitud se correlacionó negativamente con la sintomatología depresiva.

La investigación realizada por Wolfe (2021) en E.E.U.U en el contexto del estrés de la pandemia del Covid-19, evaluó distintas variables: la gratitud disposicional, el afrontamiento adaptativo general, el afrontamiento basado en la gratitud (uso de evaluaciones de gratitud), los niveles de estrés percibido y los síntomas depresivos en estudiantes universitarios. La muestra estuvo compuesta de 400 estudiantes ($M= 20$) de una universidad de E.E.U.U, a los cuales se aplicaron una serie de escalas correspondientes a las variables mencionadas. Los hallazgos apoyan una relación directa entre la gratitud disposicional y síntomas depresivos y menores niveles de estrés percibido. Asimismo, se encontró que el uso de métodos de afrontamiento adaptativo y de afrontamiento basados en la gratitud cumplían roles mediadores en dicha relación.

La investigación realizada por Deichert et al. (2019) en E.E.U.U consistió en un estudio transversal de los efectos de la gratitud en la amortiguación del estrés. De forma específica, se compararon distintos aspectos de la gratitud (aprecio por los demás, aprecio simple y sentido de abundancia) para conocer si es que funcionaban de manera equivalente al amortiguar el estrés y aliviar reacciones psicológicas y psíquicas perjudiciales como la depresión ante distintos acontecimientos de la vida. Ciento ochenta y un estudiantes universitarios ($M= 20.82$) completaron un autoinforme, medidas retrospectivas de gratitud disposicional, síntomas depresivos y síntomas físicos. También reportaron la cantidad de eventos vitales estresantes experimentados. Los resultados reportaron que una de las dimensiones de la gratitud (apreciación por los demás) tiene una relación significativa con los síntomas depresivos, así como con las variables eventos estresantes de la vida y síntomas físicos. Asimismo, la gratitud rasgo se correlaciona de forma negativa con los síntomas depresivos. Por otro lado, los participantes con un mayor sentido de aprecio por otros también informaron niveles más bajos de síntomas físicos y depresivos al experimentar estrés.

Finalmente, el estudio de Sánchez-Álvarez et al. (2020) en España, tuvo como objetivo examinar el rol de la gratitud y el optimismo como predictores del riesgo de suicidio (síntomas depresivos y la ideación suicida). Los resultados indicaron que la interacción entre el optimismo y la gratitud aumentaron significativamente la predicción de la ideación suicida y de los síntomas depresivos. En concreto, los pesimistas presentaban un mayor riesgo de suicidarse; sin embargo, el efecto fue menor entre aquellos individuos que tenían niveles más altos de gratitud. Además, los optimistas con alta gratitud mostraron la mayor cantidad de protección contra el riesgo de suicidio. La muestra consistió en 1.013 adultos españoles y el promedio fue de 39.63 años de edad. Finalmente, cabe resaltar que no reportó la confiabilidad de sus instrumentos de medición. Aunque en el estudio no se encontraron los datos, son instrumentos conocidos y validados en anteriores investigaciones.

Discusión

Con el boom de la psicología positiva, la investigación se ha enfocado en factores que permitan el estudio y promoción de virtudes o experiencias de bienestar, lo cual implica trabajar con distintas variables, como la gratitud, a la hora de reducir el malestar psicológico, como la depresión (Núñez,2019).

El objetivo de esta investigación fue identificar, en adultos y jóvenes, la relación entre gratitud y depresión mediante una revisión aplicada. A continuación, se comparten los hallazgos principales, apreciaciones críticas sobre variables secundarias, implicancias prácticas y limitaciones encontradas durante la realización del estudio.

En primer lugar, la revisión de las diez investigaciones permite afirmar que la relación entre la gratitud y depresión en adultos y jóvenes es negativa; es otras palabras, las personas adultas y jóvenes que presentan mayores niveles de gratitud o disposición a la gratitud, son personas que por lo general presentan bajos niveles de depresión. Este primer hallazgo principal evidencia cómo una de las variables de la psicología positiva podría estar funcionando como un factor protector frente a la sintomatología depresiva. Los trabajos de Feng y Yin (2021) y Hao et al. (2022) señalaron una relación predictiva negativa, lo cual significa que mayores niveles de gratitud reducen los niveles de depresión, protegiendo así a la persona. Es así como la gratitud podría incrementar la capacidad de los individuos de construir fortalezas o aspectos que consideren valiosos y sumen bienestar a su vida.

Una de las razones por las que la gratitud estaría funcionando contra la depresión es que permite a las personas prestar mayor atención a los eventos de su vida que le generan bienestar, por los cuales realmente se siente afortunada de tener, en lugar de estar fijándose en eventos trágicos o desfavorables en su vida, o en ausencias. De ese modo, las personas agradecidas encuentran más elementos para sentirse bien, en contraposición a quienes suelen quejarse por lo que les faltó o por otros recuerdos de frustración (Feng y Ying, 2021; Wolfe, 2021). Esto último va en la línea de lo mencionado en la triada cognitiva de Beck, la cual indica que las personas con depresión tienen una lectura de la realidad a través de sus esquemas con una visión negativa de sí mismos, del futuro y del entorno (Dozois & Beck, 2008).

Otro mecanismo psicológico, mediante el cual se puede explicar cómo la gratitud ayuda a reducir los niveles de depresión, fue propuesto por Lin (2021), quien encontró que las personas con altos niveles de gratitud, presentan satisfacción con respecto a sus necesidades psicológicas básicas (de competencia, de autonomía y de relación). Este trabajo señala que las personas agradecidas tienen una mirada favorable hacia las relaciones interpersonales y se sienten más dispuestas a ayudarlas. En ese sentido, los niveles altos de gratitud generan niveles altos de satisfacción con las necesidades psicológicas básicas y de esa forma se disminuye los niveles de depresión (Lin, 2021).

En segundo lugar, cabe destacar que todas las investigaciones analizadas en este estudio, involucraron otras variables además de la gratitud y depresión. En los próximos párrafos se discutirán los resultados donde la gratitud actuó como variable mediadora (Lam, 2021; Lantz et al., 2022) y como variable moderadora (Deichert et al., 2019). Finalmente, se discutirán las dinámicas encontradas entre la relación de gratitud y depresión, con variables mediadoras en dicha relación como el apoyo social y la esperanza (Feng & Ying, 2021).

Con respecto a la gratitud como variable mediadora, en el trabajo de Lam (2021) se estudió la relación entre el entusiasmo por la vida y la depresión en estudiantes universitarios en donde se encontró que la gratitud funcionaba como mediadora entre ambas variables. Estos resultados podrían estar señalando que los niveles de entusiasmo por sí solos no son suficientes para impactar en la sintomatología depresiva, sino que más bien, requiere la participación de la gratitud para ello.

Una posible hipótesis sería que el entusiasmo, conformado por una aproximación a la vida de forma enérgica y emocionada, sea un paso previo a la gratitud, ya que se puede inferir que la

gratitud sería un aspecto adicional desde el cual se presta mayor atención al presente (no sólo hay entusiasmo) y así se valora y emerge un sentimiento de agradecimiento (Lam, 2021). Dicho de otra manera, el entusiasmo por la vida puede ayudar a generar un buen estado de ánimo, pero la gratitud podría permitir sostener este bienestar en el tiempo (Kates & DeSteno, 2021) al incorporar una atención a las cosas por las que uno puede estar más agradecido. Es así que los individuos entusiastas por la vida pueden reconocer los beneficios de la gratitud a la hora de combatir la depresión, lo que podría implicar la reducción de los síntomas depresivos (Lam, 2021).

Por otro lado, en el trabajo de Lantz et al. (2022) la gratitud funcionó como variable mediadora para la relación entre religiosidad y depresión. En este caso, se observa que la religiosidad se ve fortalecida por la gratitud al momento de reducir los niveles de depresión. Esto podría deberse a que, si bien la religiosidad acerca a las personas a la creencia de que el sufrimiento tiene un sentido, la gratitud adiciona una atención más positiva a posibles eventos desfavorables logrando así la percepción de estos como un tipo de aprendizaje u oportunidad de crecimiento. Esto quiere decir que una persona con religiosidad sin gratitud estaría afrontando los eventos desafortunados con algún sentido espiritual, pero sin valorar el evento como un aprendizaje. Por lo tanto, solo se quedaría con una visión negativa del evento y eso podría incrementar la sintomatología depresiva.

Con respecto a la gratitud como variable moderadora, en el trabajo de Deichert et al. (2019) se identificó que una de las subdimensiones de gratitud (“apreciación por los demás”) funcionó como moderadora entre la relación de la depresión y los eventos estresantes de la vida. A diferencia de los trabajos anteriores donde la gratitud fue una variable mediadora, en este caso se encuentra un efecto moderador en donde la gratitud (específicamente una de sus tres subdimensiones) permitió potenciar la relación existente entre los eventos estresantes de la vida y la depresión (Deichert et al., 2019). Con respecto al hecho de que la única subdimensión de gratitud que mostró esta relación de moderación fue “apreciación por los demás” y no “apreciación simple” y “sentido de abundancia”, es posible considerar que se debe al hecho de ser la única vinculada al apoyo social, lo cual está en línea con la literatura que señala al apoyo social como un factor protector ante el estrés y la depresión (Lin, 1986).

Finalmente, la relación entre gratitud y depresión se vio mediada por otras variables, la esperanza y el apoyo social (Feng y Yin, 2021).

En la investigación de Feng y Yin (2021) el apoyo social actuó como mediadora entre la gratitud y la depresión. Esto se explicaría debido a que el apoyo social puede mejorar la interacción entre el individuo y el entorno, ayudar a las personas a establecer un sistema social más solidario y hacer que las personas sientan y acepten el apoyo de los demás.

Como se mencionó, la otra variable mediadora en el estudio de Feng y Yin (2021) fue la esperanza, la cual constituye la capacidad de ver el futuro de una manera más positiva, así como tener creencias para perseguir los objetivos deseados, y confianza para avanzar hacia esos objetivos (Feldman y Dreher, 2012, como se citó en Feng y Yin, 2021). La esperanza se complementa con la gratitud, puesto que esta última permite a las personas estar más agradecidas en sus vidas, y constituye una evaluación más optimista del pasado y presente (McCullough et al., 2002).

En la investigación realizada por Feng y Yin (2021), se corroboró que la esperanza fue variable mediadora entre la gratitud y la depresión. La explicación se puede encontrar en el modelo de Beck, el cual señala que en la depresión se ven afectados los esquemas sobre el pasado, presente y futuro, y mientras que la gratitud ayuda a relacionarse saludablemente con el pasado y el presente, la esperanza entraría a potenciar los esquemas referidos al futuro. Es por eso que la esperanza media la relación entre la gratitud y la depresión, ya que ayuda a cubrir la totalidad de la triada de Beck.

La presente revisión aplicada también ofreció un conjunto de implicancias prácticas. En primer lugar, este trabajo evidenció la relación favorable que tiene la gratitud sobre la sintomatología depresiva, lo cual ofrece información valiosa. Al saber que, con una mayor gratitud, podrían disminuir los síntomas depresivos, se podrían sugerir prácticas que estimulen la gratitud dentro de la implementación de intervenciones psicoterapéuticas. Algunas de estas prácticas podrían ser la incorporación de un diario de las cosas por las que uno se encuentra agradecido, meditaciones de gratitud, ejercicios de mindfulness para dirigir la atención a una mirada del presente más compasiva y agradecida de las cosas que uno tiene en la vida. Esto a su vez, podría ayudar a las personas que presentan sintomatología depresiva para manejarla mejor, al reducir esa mirada negativa que tienen acerca de sí mismos, de su entorno y del futuro. Además, se ha demostrado que las prácticas relacionadas a la gratitud constituyen un ejercicio conveniente, que consume menos tiempo y dinero, además de ser útil a largo plazo (Mills et al., 2015).

En segundo lugar, esta investigación renueva la validez de la psicología positiva para la promoción de virtudes psicológicas que aumenten el bienestar de las personas, y en ese sentido, podrían realizarse talleres psicoeducativos en centros psicológicos, e incluso instituciones educativas como universidades u ONGs donde se resalte la implicancia de una mirada más compasiva y agradecida hacia las situaciones adversas u obstáculos que los individuos perciban en sus vidas, de forma que atenúe la mirada negativa que suelen tener en la depresión. Asimismo, dichos talleres podrían hablar de la importancia de la relación entre la gratitud y la depresión, o sobre qué es exactamente la gratitud y cómo podría contrarrestar la sintomatología depresiva. Podrían realizarse dinámicas basadas en gratitud en dichos talleres, donde las personas se digan unas a otras por qué se encuentran agradecidos, y ver el efecto que tiene eso en ellos de manera simultánea.

Finalmente, la realización de este trabajo permitió identificar algunas limitaciones y consecuentes sugerencias para las futuras líneas de investigación.

En cuanto a las limitaciones, está la presencia de muestras reducidas en contextos particulares. La mayoría de los estudios concuerdan en que los resultados no pueden ser generalizados debido a las características específicas de las muestras, ya sea el número, característica demográficas y procedimientos para recolectar la muestra. Asimismo, se menciona que, debido al diseño de la mayoría de los estudios analizados, es posible establecer una relación entre variables, pero no de tipo causal, para lo cual sería útil investigaciones con análisis estadísticos que permitan acercarse a modelos explicativos de la interacción entre variable (Feng & Ying, 2021).

Como futuras líneas de investigación, se propone investigar qué otras variables operan como mediadoras o moderadoras entre la relación que existe de la gratitud y la depresión. De esta manera, se podrían precisar o mejorar las intervenciones clínicas puesto que se comprendería mejor el mecanismo psicológico y las circunstancias que participan en dicha relación. Otra propuesta sería la realización de estudios de corte experimental y longitudinal, lo cual permitiría comprender desde distintos ángulos el funcionamiento de la relación entre gratitud y depresión. El enfoque experimental ofrecería la opción de proponer ciertas causalidades entre variables, mientras que los diseños longitudinales permitirían ver la evolución de la relación a lo largo de un tiempo, y cómo varían las variables secundarias, sean estas mediadoras o moderadoras.

Conclusiones

El objetivo de este trabajo fue identificar la relación entre la gratitud y la depresión mediante la revisión aplicada de los estudios previos efectuados en este ámbito. De lo analizado, se concluye lo siguiente:

Como hallazgo principal, la revisión aplicada de los estudios permitió señalar una relación negativa entre la gratitud y la depresión en la población adulta y joven.

Por otro lado, esta investigación logró identificar un conjunto de variables relacionadas a la relación entre

gratitud y depresión, así como también relacionadas de manera independiente con algunas de las dos variables de interés que serían las principales a destacar. Estas fueron el apoyo social y la esperanza. Así también, se observó que la gratitud fue mediadora entre el entusiasmo por la vida y la depresión, y entre religiosidad y depresión. Finalmente, la subdimensión de la gratitud (“apreciación por otros”) se encontró como variable moderadora entre los eventos estresantes de la vida y la depresión, posiblemente debido al componente social como factor protector.

Referencias

- Arikhah, A., Sessiani, L. A., Makmun, M., Safitri, R. M., & Zuhri, M. K. (2022). The experiences of gratitude in female ulama: An interpretation from Sufi psychology and PERMA-Model perspective. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 231-248.
- Assari, S., & Lankarani, M. M. (2016). Association between stressful life events and depression; intersection of race and gender. *Journal of racial and ethnic health disparities*, 3, 349-356. <https://doi.org/10.1007/s40615-015-0160-5>
- Bryan, J. L., Young, C. M., Lucas, S., & Quist, M. C. (2018). Should I say thank you? Gratitude encourages cognitive reappraisal and buffers the negative impact of ambivalence over emotional expression on depression. *Personality and Individual Differences*, 120, 253-258. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.013>
- Burton, L. R. (2020). The Neuroscience and positive impact of gratitude in the workplace. *The Journal of Medical Practice Management: MPM*, 35(4), 215-218 http://fresno.ultima.edu.pe/ss_bd00102.nsf/RecursoReferido?OpenForm&id=PROQUEST-41716&url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/neuroscience-positive-impact-gratitude-workplace/docview/2504871067/se-2
- Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades. (2018). *Boletín epidemiológico del Perú*. <https://www.dge.gob.pe/portal/docs/vigilancia/boletines/2018/34.pdf>
- Deichert, N. T., Prairie Chicken, M., & Hodgman, L. (2019). Appreciation of others buffers the associations of stressful life events with depressive and physical symptoms. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1071-1088. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9988-9>
- Del Cid, M. T. C. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. *Revista médica hondureña*, 89(1), 46-52. <https://doi.org/10.5377/rmh.v89iSupl.1.12047>
- Dozois, D. J. A., & Beck, A. T. (2008). Cognitive Schemas, Beliefs and Assumptions. *Risk Factors in Depression*, 119-143. <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-045078-0.00006-x>
- Feng, L., & Yin, R. (2021). Social Support and Hope Mediate the Relationship Between Gratitude and Depression Among Front-Line Medical Staff During the Pandemic of COVID-19. *Frontiers in psychology*, 12, 623873. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623873>
- García-Medina, S. (2019). *Gratitud como factor modulador del bienestar. Una revisión sistemática* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Jaén, España]. Repositorio institucional. <https://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/9805>
- Hao, Y., Zhang, L., Bai, C., Li, W., Li, C., & Kong, F. (2022). Gratitude and depressive symptoms in Chinese nurses: A longitudinal cross-lagged study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(1), 329-343. <https://doi.org/10.1111/aphw.12305>

- Hinojosa, Y., & Vela, J. C. (2019). The role of positive psychology, cultural, and family factors on Hispanic/Latino college students' depressive symptoms and subjective happiness. *Journal of Hispanic Higher Education*, 18(3), 206-224. <https://doi.org/10.1177/1538192717734287>
- Kardas, F., Zekeriya, C. A. M., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81-100. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ejer/issue/48089/608137>
- Kates, S., & DeSteno, D. (2021). Gratitude reduces consumption of depleting resources. *Emotion*, 21(5), 1119-1123. <https://doi.org/10.1037/emo0000936>
- Lam, K. K. L. (2021). The mediating effect of gratitude in the relationship between zest for life and depression. *Personality and Individual Differences*, 171, 110476. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110476>
- Lantz, E. D., Stearns, M., McKay, I., & Nadorff, D. K. (2022). The mediating effect of gratitude on the relation between religiosity and well-being in samples of undergraduate students and adults formerly raised by grandparent caregivers. *Journal of Happiness Studies*, 23(3), 969-984. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00435-9>
- Liang, H., Chen, C., Li, F., Wu, S., Wang, L., Zheng, X., & Zeng, B. (2020). Mediating effects of peace of mind and rumination on the relationship between gratitude and depression among Chinese university students. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 39(4), 1430-1437. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9847-1>
- Lin, C. C. (2021). The effects of gratitude on suicidal ideation among late adolescence: A mediational chain. *Current Psychology*, 40(5), 2242-2250. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-0159-x>
- Lin, N. (1986). Modelling the effects of social support. En N. Lin, A. Dean, y W. Ensel (Dirs.), *Social support, Life Events and Depression* (pp. 51-70). Academic Press.
- Ma, L. K., Tunney, R. J., & Ferguson, E. (2017). Does gratitude enhance prosociality?: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 143(6), 601-635. <https://doi.org/10.1037/bul0000103>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & 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>
- Mills, P. J., Redwine, L., Wilson, K., Pung, M. A., Chinh, K., Greenberg, B. H., & Chopra, D. (2015). The role of gratitude in spiritual well-being in asymptomatic heart failure patients. *Spirituality in Clinical Practice*, 2(1), 5-17. <https://doi.org/10.1037/scp0000050>
- Ministerio de Salud (2022, enero 13). *Minsa: Más de 300 mil casos de sintomatología depresiva fueron atendidos durante el 2021*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/575899-minsa-mas-de-300-mil-casos-de-depresion-fueron-atendidos-durante-el-2021>
- Ministerio de Salud (2020). *Plan de salud mental Perú 2020-2021. En el contexto Covid-19*. <http://bvs.minisa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>
- Ministerio de Salud. (2018). *Lineamientos de política sectorial en salud mental*. <http://bvs.minisa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf>
- Núñez, J. C. (2019). *La gratitud y el tiempo desde el diagnóstico como predictores de la sintomatología depresiva en pacientes oncológicos* [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima]. Repositorio institucional de la Universidad de Lima. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/9996/Nu%c3%b1ez_Mondejar_Jessica.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Oltean, L., Miu, A., Soflau, R., & Szentágotai-Tatar, 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, 3007-3030. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00530-5>
- Organización Mundial de la Salud (2021, septiembre 13). *Sintomatología depresiva*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/depression>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D.,

- Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372(71). <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Perez, J. A., Peralta, C. O., & Besa, F. B. (2021). Gratitude and life satisfaction: the mediating role of spirituality among Filipinos. *Journal of Beliefs & Values*, 42(4), 511-522. <https://doi.org/10.1080/13617672.2021.1877031>
- Puthillam, A., Karandikar, S., Kapoor, H., & Parekh, A. (2021). Gratitude blindness: How does the dark triad experience gratitude? *Personality and Individual Differences*, 168, Article 110309. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110309>
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of general psychology*, 2(3), 247-270. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.247>
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., Rey, L., Chang, E. C., & Chang, O. D. (2020). Optimism and gratitude on suicide risk in Spanish adults: Evidence for doubling up or doubling down? *Journal of clinical psychology*, 76(10), 1882-1892. <https://doi.org/10.1002/jclp.22962>
- Sánchez-Álvarez, N., & Quintana, C. (2019). *Efecto de la gratitud en la depresión y la conducta suicida en adolescentes: ¿Cómo ser agradecido te puede salvar la vida?* [Sesión de conferencia]. IV Congreso Nacional de Psicología 2019. Repositorio Institucional Universidad de Málaga.
- <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/18408?show=full>
- Santolaya Prego de Oliver, J. A., Modrego, M., Aonso, G., Medrano, L. A., & Muñoz Navarro, R. (2018). Sintomatología depresiva, discapacidad y sus costes. Propuestas de mejora de asistencia en Atención Primaria. *Informació Psicológica*, (115), 54-65. <https://doi.org/10.14635/IPSIC.2018.115.6>
- Schotanus-Dijkstra, M., Keyes, C. L., de Graaf, R., & Ten Have, M. (2019). Recovery from mood and anxiety disorders: The influence of positive mental health. *Journal of affective disorders*, 252, 107-113. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.04.051>
- Syropoulos, S., & Markowitz, E. M. (2021). Prosocial responses to COVID-19: Examining the role of gratitude, fairness and legacy motives. *Personality and Individual Differences*, 171, 110488. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110488>
- Wolfe, W. L. (2021). Dispositional Gratitude Affects College Student Stress and Depression from COVID-19 Pandemic: Mediation through Coping. *North American Journal of Psychology*, 23(4), 723-740. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35098.57289>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (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>
- Yildirim, M., Alshehri, N. A., & Aziz, I. A. (2019). Does self-esteem mediate the relationship between gratitude and subjective well-being?. *Polish Psychological Bulletin*, 50(2), 149-156. <https://doi.org/10.24425/ppb.2019.126030>

INFORME DE ORIGINALIDAD

7%

INDICE DE SIMILITUD

7%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
2	Gómez Romero, María José. "Avances en la evaluación y estudio de los factores psicológicos que afectan al riesgo de suicidio en estudiantes universitarios", 2020, 2020 Fuente de Internet	1%
3	doi.org Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad de Lima Trabajo del estudiante	1%
5	www.cop.es Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Trabajo del estudiante	<1%
7	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1%

8

Fuente de Internet

<1 %

9

Submitted to Universidad de Deusto

Trabajo del estudiante

<1 %

10

www.coursehero.com

Fuente de Internet

<1 %

11

www.scielo.org.mx

Fuente de Internet

<1 %

12

www.gob.pe

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 20 words

Excluir bibliografía

Activo