

Formato trabajo: Comunicación oral.

Tópico: psicología positiva

Efecto mediacional de las relaciones interpersonales y la autoestima sobre la relación entre gratitud y satisfacción vital

Autores: Nicolas Sánchez Álvarez, Chang Olivia, y Chang, Edward

Resumen (Max 500)

Introducción: Un creciente campo de investigación pone de manifiesto que la gratitud es un predictor clave tanto del bienestar como de la vida social. Sin embargo, la mayoría de estos estudios se han basado principalmente en el diseño transversal, que no permite hacer ninguna inferencia causal entre variables. **Objetivo:** Este estudio exploratorio examina la influencia de la gratitud sobre la satisfacción vital, así como evaluar el efecto mediacional de las relaciones positivas y la autoestima en una muestra de universitarios con un diseño prospectivo. **Método:** Este estudio utilizó un muestreo incidental no aleatorio con un diseño de corte longitudinal a ocho semanas, en una muestra de 228 estudiantes universitarios (77 hombres, 151 mujeres), con edades comprendidas entre los 18 y 52 años ($M = 22$), de un total de 563. Los participantes completaron voluntariamente un paquete de instrumentos compuestos por el cuestionario de gratitud (*GQ-6*) en tiempo 1 (T1), la dimensión de relaciones positivas de la escala de bienestar psicológico (*PWBS-RP*) en T1, la escala de autoestima (*RSES*) en T2 y la escala de satisfacción vital (*SWLS*) en T2. **Resultados:** Utilizando un diseño prospectivo con efectos mediacionales, los resultados indicaron que la gratitud en T1 se asoció significativamente a las relaciones interpersonales positivas en T1, así como con la autoestima T2 y la satisfacción vital en T2. Además, las relaciones interpersonales positivas T1 se asociaron positivamente con la autoestima T2 y la satisfacción vital T2. Después de controlar las variables de edad y género en T1, la gratitud en T1 tuvo un efecto indirecto sobre la satisfacción vital en T2, a través de las relaciones interpersonales positivas y la autoestima. **Conclusiones:** Basándonos en la teoría de la emoción social de la gratitud y la teoría de la ampliación y construcción de Fredrickson, examinamos si la relación interpersonal positiva y la autoestima mediaron en el posible vínculo entre gratitud y satisfacción de la vida en una muestra de estudiantes universitarios españoles. Estudios transversales anteriores han

examinado la relación entre gratitud y satisfacción de la vida, y entre gratitud y lazos sociales positivos, pero ninguna investigación ha analizado si la relación interpersonal media poderosamente la conocida asociación entre gratitud y satisfacción de la vida utilizando un diseño prospectivo que controle dimensiones significativas bien conocidas. Estos hallazgos se suman a la literatura de investigación sobre gratitud y bienestar, y fomentan más investigaciones sobre procesos interpersonales por los cuales ser agradecidos influyen en los resultados de bienestar.

Palabras clave: gratitud, relaciones personales, autoestima, satisfacción vital, mediación.