

# Asociación entre Gratitud, Evitación Experiencial y Bienestar Psicológico en adolescentes con alta vulnerabilidad psico-social

Salazar, J.M.<sup>a, b</sup>, Nowak, V.<sup>c</sup>, Vargas, A.<sup>d</sup> & Langer, A.I.<sup>a, b</sup>



a Facultad de Psicología y Humanidades, Universidad San Sebastián, Valdivia, Chile  
 b Millennium Nucleus to Improve the Mental Health of Adolescents and Youths (Imhay), Santiago, Chile  
 c Centro de Competencias y Desarrollo Chileno-Alemán  
 d Universidad Austral de Chile, Valdivia, Chile

## BACKGROUND

La evitación experiencial (EE) es un proceso común de diferentes trastornos de salud mental (TSM) y un factor clave en el desarrollo y mantenimiento de estos. A su vez, la gratitud (GR) se ha asociado negativamente con la disminución de problemas de SM y como predictora del Bienestar Psicológico (BP). Sin embargo, poco se han evaluado estas variables en conjunto en una población prioritaria para la prevención de TSM y la promoción del BP como los adolescentes. El objetivo de este estudio es explorar la relación entre estas variables, evaluando el rol de la EE y la GR sobre el BP de un grupo de adolescentes chilenos con alta vulnerabilidad psico-social.

## METHODS

Estudio transversal, no experimental correlacional con una muestra de 289 adolescentes (13-17 años; 51,7% mujeres) encuestados. Estudiantes de escuelas con altos índices de vulnerabilidad psicosocial fueron invitados a participar del estudio. Los datos se recopilaron utilizando batería de medidas de: Gratitud (GQ-6), Evitación Experiencial (AFQ-Y8) y Bienestar Psicológico (PWB-SF-Y). Se realizaron análisis de regresión lineal múltiple y de mediación simple.

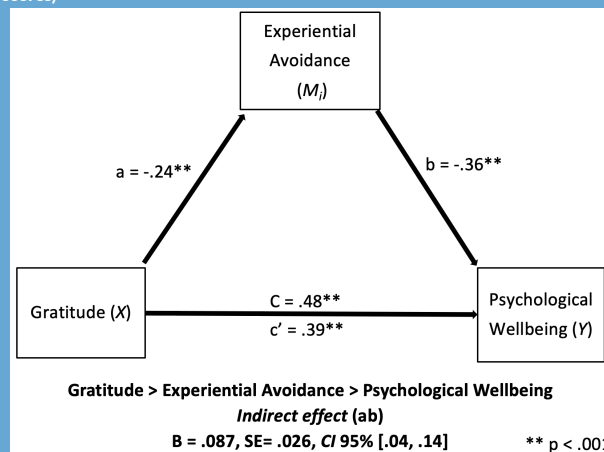
# Gratitude and Experiential Avoidance significantly predicts Psychological Wellbeing. Furthermore, EA partially mediates the effect of GR on PW.

Table 1. Multiple linear regression for psychological well-being

Model	B	SE	beta	t	p	CI 95%
Constant	16.251	1.250		13.00	<.001	[13.79, 18.71]
Gratitude	0.339	0.042	0.391	7.98	<.001	[0.25, 0.42]
Experiential Avoidance	-0.215	0.029	-0.361	-7.37	<.001	[-0.27, -0.16]

Note:  $R^2 = .352$ , Adjusted  $R^2 = .347$ ,  $F_{(2,286)} = 77.653$ ,  $p < .001$

Figure 1. Simple mediation model for psychological well-being (standardized scores)



## RESULTS

- GR ( $\beta = .339$ ,  $p < .001$ ) y EE ( $\beta = -.215$ ,  $p < .001$ ) predicen significativamente el BP.
- La EE media parcialmente el efecto de la GR sobre el BP ( $\beta = .087$ ,  $SE = .026$ , 95% IC [.04, .14]).

## DISCUSSION

- La gratitud tiene un efecto significativo directo e indirecto sobre el bienestar psicológico.
- El bienestar psicológico no implica, necesariamente, la evitación de las experiencias privadas difíciles o doloras, sino una relación diferente con ellas, facilitado esto por una mayor gratitud.
- Gratitude and experiential avoidance are significant contributors to psychological well-being. Additionally, gratitude positively influences psychological well-being by reducing experiential avoidance.

## Agradecimientos

Este póster contó con el apoyo de la Vicerrectoría de Investigación y Doctorado - USS-FIN-24-CNGD-06, y fue financiado por el Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico de la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo de Chile (ANID), Fondecyt Regular (Proyecto Número 12210304) y ANID - Programa Iniciativa Científica Milenio - NCS2021\_081.