



REVISTA DE ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN
EN PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN



ISSN: 1138-1663; eISSN: 2386-7418

UDC / UMinho

2022, Vol. 9, No. 2, 186-206.

DOI: <https://doi.org/10.17979/reipe.2022.9.2.9085>

Autopercepción de adultez emergente y sus relaciones con gratitud, ansiedad y bienestar

Self-perception of emerging adulthood and its relationships with gratitude, anxiety, and well-being

Diego García-Álvarez ¹  <https://orcid.org/0000-0002-9350-785X>

Blanca Rincón-Gill ²  <https://orcid.org/0000-0002-0062-6703>

Maria Paula Urdaneta-Barroeta ²  <https://orcid.org/0000-0002-7351-725X>

¹ Departamento de Ciencias del Comportamiento, Universidad Metropolitana:
<https://www.unimet.edu.ve/>

² Universidad Rafael Urdaneta: <https://www.uru.edu/>

Venezuela

Resumen

La adultez emergente es un período de transición que plantea múltiples demandas psicosociales que pueden afectar la salud mental y el bienestar de las personas. El objetivo general de este trabajo fue analizar las conexiones entre bienestar general, ansiedad y gratitud según las percepciones de la adultez. Los participantes fueron 344 venezolanos y venezolanas (69,19% mujeres) con una edad media de 22 años, seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Los datos se recogieron mediante un formulario online que incluía: Escala de bienestar PERMA, Cuestionario de gratitud-6, Escala de ansiedad ANSILET y una pregunta abierta sobre la autopercepción de la edad adulta. Los resultados mostraron: niveles medios de bienestar general, ansiedad y gratitud en la muestra; diferencias estadísticamente significativas para bienestar y gratitud entre las mujeres, con un tamaño del efecto pequeño; aumentos significativos en la gratitud y el bienestar durante el recentramiento del adulto emergente, y una disminución significativa de la ansiedad (en comparación con las etapas de la adolescencia tardía y extendida); correlaciones negativas significativas entre ansiedad y bienestar general, gratitud y percepción de la edad adulta, y correlaciones positivas significativas para el resto de las variables del estudio. También se encontró que el recentramiento del adulto emergente tenía un papel predictivo en relación con el bienestar, la gratitud y la ansiedad tratadas como covariables en el modelo. Se concluye que las percepciones de recentramiento son una variable importante para explicar la salud mental, la gratitud, la ansiedad y el bienestar en el proceso de la edad adulta emergente.

Palabras clave: gratitud; bienestar; ansiedad; adultez emergente

Abstract

Emerging adulthood is a period of transition that poses multiple psychosocial demands that can affect people's mental health and well-being. The general aim of this work is to analyze the connections between general well-being, anxiety and gratitude according to perceptions of adulthood. The participants were 344 Venezuelans (69.19% women) with an average age of 22 years, selected by non-probabilistic sampling. The data were collected using an online form comprising: PERMA well-being scale, Gratitude questionnaire-6, ANSILET anxiety scale, and an open question about self-perception of adulthood. The results showed: medium levels of overall well-being, anxiety and gratitude among the sample; statistically significant differences for well-being and gratitude among women with a small effect size; significant increases in gratitude and well-being during emerging adult recentering, and a significant decline in anxiety (in comparison with the stages of late and extended adolescence); significant negative correlations between anxiety and overall well-being, gratitude and perception of adulthood, and significant positive correlations for the rest of the study variables. Emerging adult recentering was also found to have a predictive role in relation to well-being, with gratitude and anxiety treated as covariates in the model. It is concluded that perceptions of recentering are an important variable to explain mental health, gratitude, anxiety and well-being in the process of emerging adulthood.

Keywords: gratitude; well-being; anxiety; emerging adulthood

La adultez emergente ha sido un concepto formulado por Arnett (2007) para explicar la transición entre la adolescencia y la adultez que se ha generado en países industrializados occidentales, motivado por distintos factores como características del mercado laboral, globalización, el cambio del rol de la mujer en la sociedad, la tolerancia de madres y padres que se traduce en apoyo familiar a las personas que transitan el desarrollo de la vida entre los 18 y 30 años, entre otros más. La adultez emergente sería un periodo del desarrollo entendido como una transición para aquellas personas que no se perciben adolescentes pero que tampoco han alcanzado las tareas psicosociales típicas de la adultez.

En ese sentido, la adultez emergente es una construcción socio cultural expresada en una transición larga sin dejar de anteceder a la adultez. En este momento evolutivo las personas tienden a considerar las oportunidades para conocerse, experimentar distintas actividades y estrategias e incluso exploran distintas formas de llevar la vida, todo esto antes de comprometerse con eventos estructurales de la adultez como los son casarse, obtener un trabajo formal o tener hijos, como se dijo anteriormente estas exploraciones han sido posible gracias a la flexibilización de la sociedad y la familia a las nuevas formas de vivir, relaciones prematrimoniales, concepciones sobre la maternidad y paternidad e incluso relaciones homosexuales o lésbicas, (Andrade, 2016; Arnett, 2007; Torres-Jiménez, 2015).

Ahora bien, Arnett (2007) propuso que la adultez emergente se ve caracterizada por ser un periodo de exploración de la identidad, que posiblemente genere inestabilidad en el sistema en ese proceso de ganancia y pérdidas conocido como la edad del "sí, pero no" (*no soy adolescente, pero tampoco adulto*), recentramiento hacia la propia identidad haciendo énfasis en los aspectos personales, y como un momento para las múltiples posibilidades en el amor, trabajo y crecimiento.

En este devenir se entiende el desarrollo como multidimensional, multidireccional, multideterminado y como un proceso que incluye pérdidas y ganancias implicadas en las múltiples trayectorias válidas para el crecimiento personal. Entre esas trayectorias se encuentra la adolescencia tardía como una prolongación de la adolescencia, la cual es definida por Papalia et al. (2012) como aquel momento en el que la persona se encuentra en el final de la adolescencia, que según Marcia (2009) caracteriza a aquellos que no han explorado sus opciones, ni se han comprometido con una identificación. Es así como en este momento siguen existiendo rasgos característicos de la adolescencia como no aceptar el mundo como es, dificultad para adaptarse, falta de seguridad en sí mismo y falta de definición en sus metas.

En el mismo orden de ideas, una de las trayectorias que se viven en este momento es el estado de identidad de “moratoria” de Marcia et al. (1993), quienes la definen como un estado de crisis por el cual pasa una persona indecisa, considerando sus alternativas y buscando un sentido de compromiso. En esta etapa es común que la autoestima esté relativamente alta sin embargo la exploración es baja por lo que la identidad aún no está construida de forma satisfactoria.

Ahora bien, superadas las transiciones de adolescencia tardía y moratoria adolescente expuesta por Marcia que no necesariamente son lineales (principio del desarrollo discontinuo), antes de la adultez temprana se puede presentar otro periodo de moratoria pero más específico hacia la formación de la identidad adulta, que se logra por medio del proceso de recentramiento que va acompañado de otras tareas evolutivas psicosociales específicas como alcanzar la autonomía, expresar la propia individualidad, búsqueda del sentido, posibilidades de crecimiento que implican ganancias y pérdidas en el desarrollo. El recentramiento es la principal tarea psicosocial de adultez emergente que es la antesala del ingreso a la adultez joven.

Tanner (2006) formuló las etapas del recentramiento para hacer referencia al proceso de cambio hacia la identificación con la adultez, en donde se presentan cambios en la adquisición de responsabilidades, en la capacidad para tomar decisiones y en la independencia, en este modelo las etapas son lineales (principio continuo del desarrollo). Las etapas se explican de la siguiente forma:

- Etapa de recentramiento 1: Al inicio de la adultez emergente la persona presenta dependencia con la familia de origen, pero inicia la búsqueda por su autoconfianza y autonomía.
- Etapa de recentramiento 2: Se da durante la adultez emergente, aunque la persona sigue vinculado a su origen y posiblemente, aunque siga siendo dependiente económicamente, ya no está inserto completamente en su familia. Del mismo modo comienza a explorar diversas áreas y posteriormente busca formar compromisos y recursos para lograr su estabilidad.
- Etapa de recentramiento 3: Cerca de los 30 años la persona pasa a la adultez temprana, se logra la independencia de la familia y encuentra estabilidad económica y social, con un trabajo estable y posiblemente con pareja e hijos.

La adultez emergente ha generado investigación en el campo de la psicología, en la mayoría de las veces como una característica descriptiva de la muestra, pero no como una variable explicativa de procesos psicológicos que se generan a lo largo de esta etapa evolutiva

(Michaeli et al., 2022). En los últimos años, Venezuela ha venido atravesando una profunda crisis generalizada que tiene impactos en el desarrollo evolutivo de su población, al menos en la dimensión psicosocial de la juventud y adultez emergente. Estudios han indicado la experimentación de sufrimiento psicológico como correlato del trauma psicosocial advenido por la crisis política (Acosta, 2018) y que se ha acentuado con la crisis sanitaria del COVID-19 (Acosta, 2021), generando retos importantes para alcanzar los marcadores sociales e indicadores psíquicos de la adultez: autonomía, trabajo, vivienda, amor, independencia y otros más, en un contexto psicosocial marcado por la pobreza, migraciones, angustia, incertidumbre y optimismo/desesperanza.

En Venezuela, se han realizado exploraciones acerca de la gratitud en muestras adultas, mostrando altos niveles de gratitud y sus distintas formas de expresión a nivel cognitivo, conductual y emocional (Delgado e Iturriaga, 2012; Garassini, 2011). En este trabajo nos interesa estudiar la autopercepción de la adultez, en ese transitar de la adolescencia tardía, moratoria adolescente y recentramiento adulto en relación con el bienestar general, la gratitud y la ansiedad. Un antecedente importante que incorpora la percepción de identidad adulta y madurez personal como predictores de variables psicosociales como el bienestar, es el estudio llevado a cabo por Torres-Jiménez (2015) en población española. Sin embargo, la autora no incluyó la autopercepción de estatus adulto como predictor en las regresiones, pero hipotetizó que estaría fuertemente relacionado con la madurez personal.

Recientemente (Donaldson et al., 2021) desde la psicología positiva se ha afianzado el modelo del bienestar denominado PERMA y propuesto por Seligman (2011), un constructo con los siguientes elementos interconectados:

- Positive emotions (P, Emociones positivas/negativas) Tanto las emociones positivas como las negativas son una parte importante del bienestar, variando desde muy altas a muy bajas, (excitado, explosivo, calmado, triste, etc.). Por ello, PERMA mide tendencias generales hacia el sentimiento de alegría y hacia el sentimiento de tristeza.
- Engagement (E, Compromiso): Estar absorto, interesado e involucrado en una actividad o en el propio mundo. Los niveles muy altos de compromiso son conocidos como “flow” (flujo), en el que se está tan absorto en una actividad que pierde el sentido del tiempo.
- Relationships (R, Relaciones): Se refiere a sentirse amado, apoyado y valorado por otros, estableciendo relaciones interpersonales sanas y significativas.

- Meaning (M, Significado): Sentido de propósito en la vida, valor hacia el vivir, conectándose a algo mayor, como la fe religiosa, una caridad o una meta personal significativa.
- Accomplishment (A, Logro): Referido a las experiencias de dominio y logro como por ejemplo recompensas, percepción de competencia y metas. Puede ser entendido como trabajar, alcanzar objetivos, sentirse capaz de completar tareas y responsabilidades cotidianas.

En el enfoque de la psicología positiva existen rasgos de la personalidad entendidos como fortalezas del carácter que posibilitan el bienestar y la salud mental. Uno de ellos es la fortaleza de la gratitud dentro de la virtud de la trascendencia (Peterson y Seligman, 2004). Para Emmons y Stern (2013), la gratitud es la capacidad de ser agradecidos en el darse cuenta de haber sido beneficiado, que tiene componentes cognitivos y emocionales. De igual manera, la gratitud actúa como barrera contra las emociones negativas y promueve el alcance de un estado de bienestar. Según Park et al. (2004), la gratitud se relaciona con la satisfacción con la vida y permite que las personas solucionen mejor sus problemas, rindan más en el trabajo, tengan mayor resistencia al estrés y mayor salud física, también predice la satisfacción con la vida y el bienestar mientras que decrece la frustración (Lima-Castro et al., 2019a; Emmons y Mishra, 2011; Perez et al., 2021; Portocarrero et al., 2020; Unanue et al., 2022; Wood et al., 2010), así como que la ansiedad es inversa a la gratitud (Lau y Cheng, 2011; Park et al., 2019; Singh et al., 2014). Hay evidencia que indica que la gratitud y el bienestar puede ir aumentando en el ciclo vital (Ayala-Cuesta y Tacuri-Reino, 2016; Bernabé-Valero, 2012; Chopik et al., 2019; Caycho-Rodríguez, 2011; García-Méndez et al., 2014).

Puesto que, la adultez emergente puede ser un periodo lleno de exigencias, inestabilidad y micro transiciones, resulta interesante conocer cómo se manifiesta la gratitud como virtud del ser humano y el bienestar global PERMA en dicha transición de la vida en conjunto con la ansiedad, algunos estudios indican que el final de la adolescencia, adultez emergente y adultez joven son etapas de alta angustia y estrés (Esqueda, 1991; Facio et al., 2010; Jiménez-Ballester, 2022), incluso la literatura ha encontrado diferencias según el género en la adultez emergente (Gaibor-González y Moreta-Herrera, 2020; Matud et al., 2003). En ese sentido, Papalia et al. (2012), definen esta etapa como el lapso entre los 18 y 29 años, el cual suele ser un periodo de posibilidades; donde muchos, por primera vez son autosuficientes, se encargan de su vivienda y ponen a prueba sus habilidades y destrezas en el área de desarrollo laboral que escogieron. Cada día toman decisiones que ayudan a determinar su salud, profesión, estado económico, de ánimo y estilo de vida en general.

De acuerdo con lo antes expuesto, el objetivo general de este trabajo fue analizar las relaciones del bienestar general, ansiedad y gratitud según la percepción de adultez en una muestra venezolana. De ahí que, se formularon los siguientes objetivos específicos de investigación: a) caracterizar el nivel de bienestar, ansiedad y gratitud en una muestra de adultez emergente; b) determinar si existen diferencias estadísticamente significativas en las variables mencionadas según el género; c) determinar la fuerza, sentido y magnitud de las relaciones entre las variables; y d) evaluar la capacidad predictiva de la percepción de adultez sobre el bienestar de la muestra considerando la ansiedad y gratitud. La principal hipótesis del estudio fue que la autopercepción de adultez tendría influencias en el bienestar, gratitud y ansiedad.

El presente estudio se justifica en profundizar en un campo de estudio en el cuál la psicología evolutiva y del desarrollo se interconectan con la psicología positiva para dar respuesta a una incógnita teórica en contexto venezolano con evidencias empíricas. De igual manera, se justifica en la necesidad de abordar las transiciones humanas como momentos de desarrollo vital que pueden necesitar acompañamiento, ya sea desde dispositivos de la orientación psicoeducativa o en atención terapéutica con la finalidad de optimizar las trayectorias educativas hacia fortalecer factores protectores y disminuir factores de riesgo que afecten al proyecto de vida. Asimismo, los resultados de esta investigación pueden generar instrumentos psicoeducativos como estrategias, técnicas y dinámicas orientados a la promoción de la salud, prevención de riesgos psicosociales y sustentadas en el desarrollo positivo adolescente como puente a la adultez emergente adaptativa, a la autorrealización y la trascendencia.

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 344 personas, 238 mujeres (69.2 %) y 106 varones (30.8 %), con edades comprendidas entre los 18 y los 32 años ($M = 22.80$; $DT = 3.00$), y de nacionalidad venezolana (76.2 % residía dentro del país al momento del estudio). En cuanto al nivel de estudios, el 65.6 % era bachiller (secundaria completa) y el 26.2 % tenía carrera universitaria. El muestreo fue no probabilístico, de tipo accidental y la participación completamente voluntaria.

Instrumentos

PERMA-Profiler de Butler y Kern (2016)

Fundamentado en los pilares de la teoría multidimensional del bienestar PERMA de Seligman (2011). Es un instrumento compuesto por 23 ítems que se puntúa en escala Likert que

va en un rango de respuestas de 0 a 10, para medir las cinco dimensiones del constructo: Emociones positivas (P), Compromiso (E), Relaciones (R), Sentido (M) y Logros (A), además cuenta con ítems únicos para medir otras dimensiones que sirven de control en el perfil, a saber: Soledad (L), Salud (H) y Emociones negativas (N). Este instrumento permite obtener una puntuación para cada elemento mencionado y una puntuación global de bienestar.

En el estudio original de Butler y Kern (2016) la escala arrojó adecuados indicadores de confiabilidad ($\alpha = .94$ para la escala total y medidas α entre $.71$ y $.91$ para sus dimensiones) y validez por medio de análisis factoriales confirmatorio, validez convergente y divergente. En población venezolana (Cobo-Rendón et al., 2021), la escala ha mostrado adecuada consistencia interna ($\alpha = .89$, $\omega = .91$).

Gratitude Questionnaire 6 (McCullough et al., 2002)

Versión en español del cuestionario validado por Carmona-Halty et al. (2015), consta de seis ítems que se puntúan en formato Likert, que miden la disposición a la gratitud con opciones de respuesta del 1 al 7. La versión en español cuenta con adecuadas propiedades psicométricas, a nivel de confiabilidad ($\alpha = .74$) y con evidencias de validez de constructo por medio de análisis factorial confirmatorio, convergente y divergente con escalas de satisfacción vital y optimismo, personalidad y afecto positivo. El cuestionario ha sido empleado en países iberoamericanos como Chile (Carmona-Halty et al., 2015), Ecuador (Lima-Castro et al., 2019b) y España (Bernabé-Valero et al., 2013).

Escala ANSILET para ansiedad general de Esqueda (1991)

Es un cuestionario venezolano que mide ansiedad entendida como una fuerza que cataliza la conducta ya sea para activarla o inhibirla, es decir es una reacción primaria de la persona ante situaciones que subjetivamente pueden configurarse como de angustia, preocupación, malestar o incluso gratificación; la ansiedad implica respuestas físicas o psicológicas. La misma consta de 15 ítems en formato Likert con seis opciones de respuesta, el estudio original indica que presenta propiedades de confiabilidad ($\alpha = .82$), validez convergente y divergente con humor agresivo y autoestima.

Pregunta ah hoc de autopercepción de adultez

Basada en explorar el estatus adulto desde el enfoque de Moratoria, así como las etapas del recentramiento adulto en sus tres etapas formulado por Tanner (2006) en el marco del desarrollo de la identidad de adultez emergente (Arnett, 2000; 2007). La misma fue revisada por cinco expertos en psicología evolutiva y del desarrollo. La pregunta fue: ¿Cuál de las siguientes

afirmaciones representa tu situación actual?, se presentaron las siguientes opciones de respuesta y la categorización teórica empleada en la clasificación de percepción de adultez:

1. Vivo con mis padres, por el momento no estudio ni trabajo, no tengo ningún tipo de responsabilidad, soy dependiente económicamente, paso mucho tiempo solo o con mis amigos, a veces me cuesta valerme por mí mismo (a) y no tengo definidas mis metas a futuro. Se categoriza como *adolescencia tardía*.
2. Vivo con mis padres, estudio y/o trabajo, a veces tengo responsabilidades, soy dependiente económicamente, paso mucho tiempo solo o con mis amigos, a veces me cuesta valerme por mí mismo(a) y no tengo definidas mis metas a futuro. Se categoriza como *moratoria*.
3. Vivo con mis padres, estudio y/o trabajo, tengo algunas responsabilidades, no soy del todo independiente económicamente, sé valerme por mí mismo(a) y tengo alguna idea de mis metas a futuro. Se categoriza como *recentramiento adulto nivel 1*.
4. Vivo con mis padres o vivo solo desde hace un tiempo, trabajo, tengo responsabilidades, no soy del todo independiente económicamente, sé valerme por mí mismo(a), tengo o he tenido una pareja estable y tengo claras mis metas a futuro. Se categoriza como *recentramiento adulto nivel 2*.
5. Vivo fuera de mi núcleo familiar, tengo una carrera, trabajo de manera independiente a mis padres, tengo responsabilidades, soy independiente económicamente, me valgo por mí mismo(a), tengo o he tenido una pareja estable, tengo hijos, he alcanzado mis metas planteadas hasta el momento, y tengo objetivos a futuro. Se categoriza como *recentramiento adulto nivel 3*.

Procedimiento

El estudio fue transversal. La recolección de datos se realizó por medio de un formulario en *Google Forms* que fue dispuesto en redes sociales desde el 17 de noviembre de 2021 hasta el 2 de abril de 2022, junto con un consentimiento informado que explicaba el objetivo del estudio, en el cual se hacía énfasis en el anonimato, confidencialidad y uso científico de los resultados, de igual forma se informó que se podría dejar de responder el formulario cuando se quisiera sin tener que dar explicaciones al respecto y se aseguró que la participación en el estudio no generaba ningún riesgo para la salud física ni mental de participantes como indica la APA y la Federación de Psicólogos de Venezuela en su código de ética.

El análisis estadístico descriptivo e inferencial se realizó de acuerdo con los objetivos de investigación declarados a través de los programas de análisis estadísticos SPSS y JASP. De esta

manera, se emplearon estadísticas no paramétricas debido a que no se pudo comprobar los supuestos de normalidad (prueba de Shapiro-Wilk: $p < .001$). Así, se empleó la regresión logística, en la cual la variable bienestar se transformó en variable dicotómica con base a percentiles de las puntuaciones directas.

Resultados

Se exploró la confiabilidad de los instrumentos: PERMA-Profilers: $\alpha = .81$ (95 %, $IC = .79$ a $.84$), $\omega = .85$ (95 %, $IC = .82$ a $.87$); Gratitude Questionnaire 6: $\alpha = .70$ (95 %, $IC = .65$ a $.75$), $\omega = .69$ (95 %, $IC = .64$ a $.74$); y escala ANSILET: $\alpha = .87$ (95 %, $IC = .85$ a $.89$), $\omega = .87$ (95 %, $IC = .85$ a $.89$). En la Tabla 1 se pueden observar las descriptivas de las variables del estudio, aunque se presentan la media con sus características a modo de carácter informativo, se hace especial énfasis en la mediana y rango intercuartílico debido a las características de asimetría de la distribución de los datos. Se puede notar que la gratitud, la ansiedad y el bienestar global medido desde el enfoque PERMA se encuentran en el nivel medio, específicamente cada una se encuentra en el percentil 50. Se realizó un análisis de diferencias según el género encontrándose que hay diferencias significativas a favor de las mujeres en el contraste de U de Mann-Whitney para bienestar ($U = 14279.50$, $p < .001$, $r_b = .13$) y gratitud ($U = 15934.00$, $p < .001$, $r_b = .26$), ambas con tamaño de efecto pequeño, mientras que para ansiedad general no hubo diferencias estadísticamente significativas, ($U = 13806.50$, $p > .05$).

En la Tabla 1 se observa la tendencia de la gratitud de ir aumentando a medida que se transitan las etapas del recentramiento adulto, las personas se agruparon de acuerdo a su respuesta en la pregunta de autopercepción, encontrando los niveles más bajos en adolescencia tardía y moratoria, situación similar ocurre con la variable bienestar global PERMA. Por su parte, la variable de ansiedad general encuentra niveles más altos en la adolescencia tardía y moratoria que en los niveles del recentramiento adulto, en todos los casos las diferencias fueron estadísticamente significativas entre los grupos.

El bienestar correlacionó positivamente con gratitud ($r = .52$) y percepción de adultez ($r = .41$), mientras que fue negativo con ansiedad ($r = -.55$). También la gratitud fue positiva con la percepción de adultez ($r = .23$) y fue negativa con ansiedad ($r = -.27$). La ansiedad arrojó correlación negativa con la percepción de adultez ($r = -.26$); todas las correlaciones fueron significativas a nivel de $p < .001$.

Tabla 1*Estadísticos de las variables según percepción de adultez*

Variable	Percepción de adultez	Válido	Mda	M	DT	RIC (IQR)	Min	Max	H (Kruskal-Wallis) <i>gl</i> = 4
Gratitud	Adolescencia T	7	26.50	26.38	5.23	5.00	18.00	34.00	22.97*
	Moratoria	38	34.00	32.26	6.60	5.75	16.00	42.00	
	Recentramiento 1	141	36.00	34.55	5.43	8.00	17.00	42.00	
	Recentramiento 2	118	36.00	35.59	5.38	7.00	17.00	42.00	
	Recentramiento 3	40	37.00	36.10	5.95	6.25	18.00	42.00	
	Muestra total	344	36.00	34.64	5.82	7.00	16.00	42.0	
Ansiedad	Adolescencia T	7	50.50	55.75	17.38	22.50	36.00	87.00	23.32*
	Moratoria	38	57.00	53.87	15.30	19.50	24.00	86.00	
	Recentramiento 1	141	49.00	49.24	14.50	21.00	16.00	80.00	
	Recentramiento 2	118	43.00	45.17	14.90	20.50	16.00	80.00	
	Recentramiento 3	40	40.50	39.03	13.85	20.75	15.00	68.00	
	Muestra total	344	47.00	47.34	15.21	21.00	15.00	87.00	
Bienestar	Adolescencia T	7	5.31	5.19	1.50	2.10	2.81	7.06	60.72*
	Moratoria	38	6.84	6.53	1.66	2.21	2.38	9.06	
	Recentramiento 1	141	7.44	7.33	1.28	1.56	3.36	9.88	
	Recentramiento 2	118	8.00	7.84	1.22	1.22	1.69	9.63	
	Recentramiento 3	40	8.56	8.47	0.86	0.90	6.44	9.63	
	Muestra total	344	7.75	7.50	1.41	1.67	1.69	9.88	

* $p < .001$

Se realizó una regresión logística para determinar los efectos de la autopercepción de adultez (Tabla 2), es decir, el rol predictivo del recentramiento adulto sobre el bienestar (variable dependiente), considerando la gratitud y ansiedad como covariables predictivas en el modelo. Fue estadísticamente significativo $\chi^2(343) = 131.91, p < .001$. El modelo sería capaz de explicar entre 31 % y 45 % de la variabilidad, con una sensibilidad del 91 %, especificidad del 54 % y precisión del 83 %. El modelo clasificó correctamente el 83 % de los casos. Se resume que, el incremento del recentramiento adulto 3 de la autopercepción de adultez manteniendo constante el resto de los factores (ver Tabla 3), genera un aumento en la probabilidad de bienestar ($OR = 40.32, 95 \%, IC = 1.02$ a 6.36), así como gratitud ($OR = 1.12, 95 \%, IC = 0.06$ a 0.17), mientras que el incremento de ansiedad disminuye la probabilidad del bienestar ($OR = 0.93, 95 \%, IC = -0.10$ a -0.05).

Tabla 2*Resumen del modelo regresión logística - Bienestar*

Modelo	Desviación	AIC	BIC	<i>gl</i>	χ^2	R^2 de McFadden	R^2 de Nagelkerke	R^2 de Tjur	R^2 de Cox & Snell
H ₀	415.07	417.07	420.93	349					
H ₁	283.16	297.16	324.16	343	131.91**	0.32	0.45	0.35	0.31

** $p < .001$

Tabla 3*Coefficientes del modelo*

	Estimador	ET	Tipificado	OR	Z	Estadístico de Wald gl = 1	IC 95 %	
							LI	LS
(Intercept)	-1.57	1.53	-1.18	0.21	-1.02	1.05	-4.57	1.45
Gratitud	0.11	0.03	0.66	1.12	4.26	18.17**	0.06	0.17
Ansiedad	-0.08	0.01	-1.17	0.93	-6.36	40.48**	-0.10	-0.05
Moratoria	1.82	1.25	1.82	6.16	1.46	2.12	-0.63	4.26
Recentramiento 1	2.28	1.20	2.28	9.74	1.89	3.58	-0.08	4.63
Recentramiento 2	3.03	1.21	3.03	20.77	2.49	6.20*	0.65	5.42
Recentramiento 3	3.70	1.36	3.70	40.32	2.71	7.36**	1.03	6.37

Nota: IC = Intervalo de confianza; LI = Límite inferior, LS = Límite superior

* $p < .01$; ** $p < .001$

Discusión

La gratitud es una fortaleza del carácter que se va consolidando en el desarrollo de la adultez emergente posiblemente debido a la madurez integral que se va logrando en el tránsito del recentramiento adulto en el marco de la transición de la adultez emergente, esto explicaría la mayor probabilidad de experimentar gratitud debido a las experiencias, acontecimientos y situaciones que se han vivido, se va tomando conciencia de lo aportado en el crecimiento personal, se realiza un balance de lo bueno, lo malo y agradeciendo los aprendizajes y transformaciones en el desarrollo de la vida, (Emmons y Stern, 2013; Park et al., 2004). De igual manera, hay evidencia que sugiere la tendencia de aumentar la disposición hacia la gratitud a medida que se avanza en edad cronológica y madurez psicológica, (Chopik et al., 2019; García-Méndez et al., 2014).

Es posible que la disposición a la gratitud aumente en personas que están transitando la etapa de recentramiento 3, debido al valor personal que la experiencia genera en el proceso de crecimiento personal y bienestar. Posiblemente las diferencias en cuanto a agradecer estarían relacionadas con la valoración subjetiva de las experiencias y emociones asociadas a eventos de acuerdo con la transición de la adultez emergente. Al respecto, Bernabé-Valero (2012), indicó que la disposición a agradecer lo positivo de la existencia es esperable; pero cuando se trata de aspectos adversos la reacción no suele ser tan favorable, especialmente en las personas más jóvenes, que subjetivizan algunas vivencias como estresantes, lo cual genera cansancio emocional; mientras que las personas mayores toman estos hechos como parte de la vida y realizan una reinterpretación orientada al crecimiento personal.

Según Caycho-Rodríguez (2011), las personas que se autoperciben ya sea en la etapa de adolescencia tardía o moratoria parecen tener poca disposición para agradecer, posiblemente dada la baja disposición a reconocer lo que otras personas hacen por ellos o reconocer algún beneficio alcanzado; mientras que las personas identificadas con la etapa de recentramiento, tuvieron una media disposición hacia la gratitud, que se interpreta como una respuesta más favorable sobre lo recibido, logrado o no vivido. Por otro lado, los resultados encontrados son congruentes con los niveles de la fortaleza de gratitud en Venezuela en muestras adultas, (Delgado e Iturriaga, 2012; Garassini, 2011).

De igual manera, se incrementó el bienestar global PERMA a medida que se transitan las etapas del recentramiento adulto en comparación a las etapas de adolescencia tardía y moratoria. Podría interpretarse que personas que transitan la etapa de recentramiento adulto 3, se caracterizarían por ser personas capaces de experimentar emociones positivas (P), de lidiar con sucesos y emociones negativas, logrando gestionar sus sentimientos de forma adaptativa, sintiéndose alegres y satisfechas; con respecto al compromiso (E) pueden interesarse en algún proyecto y asumir las riendas del mismo, tendrían mayor solidez en sus metas que aquellas ubicadas en etapas anteriores; posiblemente en la transición del recentramiento adulto se encuentren más experiencias de flow en las actividades que se realizan debido a la madurez cognitiva y el autoconocimiento, (Seligman, 2011).

Siguiendo con el bienestar global, se entiende que las relaciones (R) son necesidades humanas a lo largo del ciclo vital. En particular en las etapas de la adolescencia tardía y moratoria se podría observar cierto distanciamiento de algunas personas como los padres o autoridades mientras que se generan acercamientos a otros grupos, debido a que estarían en búsqueda de su autonomía e independencia en la formación de su identidad. Sin embargo, en las etapas del recentramiento adulto las relaciones sanas implicarían la consolidación de relaciones significativas, intensas e indispensables en pro de alcanzar su bienestar y crecimiento personal, (Seligman, 2011).

Es coherente que el sentido en la vida (M) se encuentre más consolidado en la adultez emergente que está en la transición el recentramiento adulto 3, la persona en general tendría la sensación de que lleva un camino en la vida, lo cual podría estar relacionado con el cumplimiento de proyectos de vida propio de la vida adulta; además, buscarían distintos elementos o ideales que le den mayor propósito y significado a sus acciones, pensamientos y conductas, habría una tendencia a la trascendencia más que a estar centrados en sí mismos, (Seligman, 2011).

Revisando el último elemento del modelo referido al cumplimiento de logros y metas (A) los resultados permiten indicar que a medida que se consolida una etapa, aumenta la capacidad de alcanzar metas personales bajo sus propios medios. Según Seligman (2011), aquellas personas con alto sentido de logro serían capaces de llevar a cabo sus responsabilidades diarias y de completar las tareas que los conlleven a sus metas; lo que se observaría con mayor intensidad en las personas de mayor edad o con más identificación con la adultez, tal como lo refieren Papalia et al. (2012), porque son más estables y, posiblemente, han conseguido hitos sociales como matrimonio, tenencia de hijos o un trabajo adecuado a su estilo de vida.

En resumen, fueron las personas en la etapa de recentramiento 3 quienes obtuvieron mayor nivel de bienestar en todas las dimensiones del PERMA. De esta forma, los hallazgos coincidieron con las evidencias empíricas de la investigación de Ayala-Cuesta y Tacuri-Reino (2016) en la cual se encontró que las personas con mayor edad cronológica presentan mayores niveles de bienestar, es decir, a medida que se avanza en la identificación con la adultez, se incrementa el bienestar PERMA.

Ahora bien, la ansiedad generalizada está más presente en las personas que transitan la adolescencia tardía y la moratoria que aquellas que están en las etapas del recentramiento adulto, se interpreta que podrían tener mayores dificultades para comenzar nuevos proyectos, mayor frecuencia de emociones displacenteras, dificultades para concentrarse y mantener la atención, complicaciones para compartir en escenarios sociales con pares o personas con autoridad como padres, profesores y jefes, así como experimentar mayores síntomas físicos como sudoración y dolores, (Esqueda, 1991; Facio et al., 2010; Jiménez-Ballester, 2022).

Las diferencias por sexo encontradas en bienestar y gratitud son significativas con tamaño de efecto pequeño, lo que posiblemente indicaría que hombres y mujeres no son tan diferentes entre sí en los niveles de las variables psicológicas, pero posiblemente presentan distintas rutas de construcción de estas variables relacionadas con el género como constructo socio cultural, y las influencias del contexto, identidad de género y estereotipos. Las diferencias encontradas en bienestar a favor de las mujeres son congruentes con los hallazgos reportados por Ayala-Cuesta y Tacuri-Reino (2016). De igual forma, las diferencias encontradas en gratitud están en discrepancia con los resultados expuestos por Alarcón y Caycho-Rodríguez (2015) que reportaron que no hubo diferencias de acuerdo con el género. Por su parte, los resultados discrepan de las diferencias de ansiedad encontradas en género en otras muestras, (Gaibor-González y Moreta-Herrera, 2020; Matud et al., 2003), posiblemente por factores socio culturales.

Con respecto a las correlaciones encontradas en las variables las mismas son congruentes teóricamente. Las relaciones entre la gratitud y el bienestar han sido ampliamente documentadas (Emmons y Mishra, 2011; Perez et al., 2021; Portocarrero et al., 2020; Unanue et al., 2022; Wood et al., 2010). Por su parte, Park et al. (2004), indicaron que las personas que alcanzan un adecuado nivel de bienestar suelen reflejar fortalezas del carácter como la gratitud, en tanto que reconocen que han podido obtener algún beneficio por la ayuda de otros, demostrando aceptación de la necesidad de tener relaciones sociales positivas. Asimismo, la ansiedad es un constructo inversamente proporcional a la gratitud y a la experiencia de bienestar reportada en distintas investigaciones con muestras adultas, (Lau y Cheng, 2011; Park et al., 2019; Singh et al., 2014).

En el mismo orden de ideas, de acuerdo con los resultados de la regresión logística es probable que la gratitud funcione como un medio para valorar las experiencias de manera positiva, incrementando la sensación de bienestar de aquello que se recibe del exterior y la forma en la que se internaliza de acuerdo con el recentramiento adulto (Wood et al., 2008). Asimismo, actuaría como factor protector ante la ansiedad, lo cual fue apreciado en los resultados obtenidos, pues cuando la gratitud aumenta este tipo de emociones tiende a disminuir; tal como proponen Emmons y Stern (2013), al explicar que la gratitud potencia el bienestar, felicidad y satisfacción vital. De igual manera, los resultados son consistentes con un estudio realizado en una muestra de adultez ecuatoriana, en el cual la gratitud predice positivamente el bienestar, mientras que la ansiedad y emociones negativas lo decrece, (Lima-Castro et al., 2019a).

Asimismo, los resultados desde una mirada de la psicología evolutiva y del desarrollo son congruentes con el estudio realizado por Torres-Jiménez (2015) en España, con una muestra de 546 personas en su adultez emergente, encontró que quienes percibían mayor estatus adulto, identidad y madurez personal tenían mayores niveles de bienestar medido en satisfacción vital, salud general y propósito en la vida, explicando la varianza del bienestar entre 30.5 % y 34.5 %. También son congruentes con antecedentes que hipotetizaron que a mayor vivencia del recentramiento adulto se alcance mayor bienestar, así como otros correlatos de salud mental como la gratitud, posiblemente gracias al avance de la madurez psicológica, capacidades reflexivas y consolidación de la identidad adulta a través de tareas y roles psicosociales que se vinculan con menor autocrítica, emocionalidad displacentera y ansiedad, (Ayala-Cuesta y Tacuri-Reino, 2016; Bernabé-Valero, 2012; Chopik et al., 2019; Caycho-Rodríguez, 2011; García-Méndez et al., 2014; Michaeli et al., 2022).

Entre las principales implicaciones teóricas-prácticas se tienen: a) terapéuticas: claramente la importancia del ciclo vital como aproximación para la comprensión de la historia de vida y necesidades por abordar; b) psicoeducativas: ya sea mediante la educación no formal por medio de políticas públicas educativas orientadas a la salud mental en esta etapa del ciclo vital que busquen la inserción sana a la sociedad, y en la educación formal universitaria que se generen espacios para consolidar las competencias técnicas profesionales que permitan una adaptación académica y laboral satisfactoria; y, c) orientación para la vida, vocacional y profesional: por medio de talleres, charlas e intervenciones psicoeducativas orientadas al autoconocimiento, orientación vocacional, educación de las fortalezas del carácter, bienestar personal y estrategias para el manejo de la ansiedad, así como espacios formativos de estrategias de afrontamiento en problemas típicos de la vida adulta e incluso educación instrumental y financiera, (Andrade, 2016).

A pesar de las limitaciones presentes en este estudio relacionadas con el muestreo no probabilístico que afectan la generalización de estos resultados, se quiere mencionar que una de las fortalezas del presente estudio es ser uno de los primeros en estudiar la adultez emergente desde el recentramiento y sus relaciones con bienestar, ansiedad y gratitud en Venezuela. Una limitación que orienta a futuros estudios fue el índice de confiabilidad, que se encuentra relativamente bajo referido a la escala de gratitud (.60 a .70): se pueden realizar nuevos estudios que analicen las propiedades psicométricas del instrumento para su optimización.

Para futuras investigaciones sería recomendable incluir en el análisis el lugar de residencia y el estado civil, evaluando el efecto posible de la migración y el abandono del círculo familiar primario sobre la perspectiva y el sentido de agradecimiento hacia la vida y las experiencias de crecimiento. En este sentido, se sugiere incorporar las principales causas de estrés, ansiedad y malestar en la transición de la adultez emergente y su impacto en la salud mental.

Referencias

- ACOSTA, Yorelis (2018). Sufrimiento psicosocial del siglo XXI: Venezuela y la Revolución. *Revista de Investigación Psicológica*, 19, 111-134. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322018000100009&lng=es&tlng=es
- ACOSTA, Yorelis (2021). La salud mental en Venezuela a un año del inicio de la pandemia. *Cuadernos del Cendes*, 38(106), 103-133. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_cc/article/view/22730

- ALARCÓN, Reynaldo; & CAYCHO-RODRÍGUEZ, Tomás (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 9(1), 59-69. <https://doi.org/10.21500/19002386.993>
- ANDRADE, Cláudia (2016). Madurez psicológica e independencia financiera: un estudio con adultos emergentes universitarios. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 3(1), 28-35. <https://doi.org/10.17979/reipe.2016.3.1.1457>
- ARNETT, Jeffrey (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- ARNETT, Jeffrey J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child development perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- AYALA-CUESTA, Miguel; & TACURI-REINO, René (2016). *Análisis del Bienestar Subjetivo en estudiantes universitarios*. [Tesis de grado, Universidad de Cuenca, Ecuador]. Repositorio Institucional Universidad de Cuenca.
- BAZARGAN-HEJAZI, Shahrzad; SHIRAZI, Anaheed; WANG, Andrew; SHLOBIN, Nathan A.; KARUNUNGAN, Krystal; SHULMAN, Joshua; MARZIO, Robert; EBRAHIM, Gul; SHAY, William & SLAVIN, Stuart (2021). Contribution of a positive psychology-based conceptual framework in reducing physician burnout and improving well-being: a systematic review. *BMC Medical Education*, 21, 593. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-03021-y>
- BERNABÉ-VALERO, M^a Gloria (2012). *La gratitud como actitud existencial: papel predictivo de la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida*. [Tesis doctoral, Universidad Católica de Valencia, España]. RIUCV Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12466/1307>
- BERNABÉ-VALERO, Gloria; GARCÍA-ALANDETE, Joaquín; & GALLEGO-PÉREZ, José. (2013). Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: el Cuestionario de Gratitud - 20 ítems (G-20). *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 30(1), 278-286. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.135511>
- BUTLER, Julie; & KERN, Margaret (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- CARMONA-HALTY, Marcos; MARIN, Mauricio; & BELMAR, Francy (2015). Análisis psicométrico del Gratitude Questionnaire 6 (GQ-6) en población chilena. *Universitas Psychologica*, 14(3), 881-888. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-3.apgq>

- CAYCHO-RODRÍGUEZ, Tomás (2011). El concepto de gratitud desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicología (Trujillo)*, 13(1), 105–112. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/672>
- CHOPIK, William J.; NEWTON, Nicky J.; RYAN, Lindsay H.; KASHDAN, Todd B.; & JARDEN, Aaron J. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 292-302. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414296>
- COBO-RENDÓN, Rubia; ASLAN, Joseph; & GARCÍA-ÁLVAREZ, Diego (2021). Análisis psicométrico del perfil de bienestar «PERMA-Profilers» en una muestra de estudiantes de Psicología. *Anuario de Psicología*, 51(51), 35-44. <https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/anpsic2021.51.5>
- DELGADO, Jimena. & ITURRIAGA, María (2012). *La gratitud como fortaleza del carácter y creencias asociadas en adultos de diferente edad y género*. [Tesis de grado no publicada]. Universidad Metropolitana, Venezuela.
- DONALDSON, Stewart; HESHMATI, Saeideh; LEE, Joo Young; & DONALDSON, Scott I.(2021). Examining building blocks of well-being beyond PERMA and self-report bias. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 811-818. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818813>
- EMMONS, Robert; & MISHRA, Anjali (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In Kennon M. Sheldon, Todd B. Kashdan, & Michael F. Steger (eds.). *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 248-262). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0016>
- EMMONS, Robert; & STERN, Robert (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 846-855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- ESQUEDA, Luis (1991). *Estudio Técnico Escala Ansilet*. Centro de Investigaciones Psicológicas ULA, Venezuela.
- FACIO, Alicia; RESSET, Santiago; & MICOCCI, Fabiana (2010). ¿Viviendo solo o todavía en el nido? Algunos correlatos y antecedentes psicosociales del estatus residencial en la adultez emergente. En *II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR* (pp. 264-267). Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires. <https://www.academica.org/000-031/317>
- GAIBOR-GONZÁLEZ, Ismael; & MORETA-HERRERA Rodrigo (2020). Optimismo disposicional, ansiedad, depresión y estrés en una muestra del Ecuador. Análisis inter-género y de

- predicción. *Actualidades en Psicología*, 34(129), 17-31. <https://doi.org/10.15517/ap.v34i129.35148>
- GARASSINI, María (2011). La primera fortaleza del venezolano es la gratitud. *Revista Debates IESA*, XVI, 38-43.
- GARCÍA-MÉNDEZ, Angélica; SERRA-DESFILIS, Emilia; MÁRQUEZ-BARRADAS, M^a Luz; & BERNABÉ-VALERO, M^a Gloria (2014). Gratitud existencial y bienestar psicológico en personas mayores. *Psicología y Salud*, 24(2), 279-286. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/931>
- JIMÉNEZ-BALLESTER, Ana (2022). *Competencias emocionales y bienestar subjetivo en adultos emergentes*. [Tesis Doctoral, Universitat de València, España]. RODERIC. <https://hdl.handle.net/10550/82231>
- LAU, Rossana W. L.; & CHENG, Sheung-Tak (2011). Gratitude lessens death anxiety. *European Journal of Ageing*, 8(3), 169- 175. <https://doi.org/10.1007/s10433-011-0195-3>
- LIMA-CASTRO, Sandra; & PEÑA-CONTRERAS, Eva; AGUILAR-SIZER, Mónica; BUENO PACHECO, Alexandra; ARIAS-MEDINA, Paul (2019a). Aproximación a un Modelo de Bienestar en Adultos Ecuatorianos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(51), 5-18. <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.01>
- LIMA-CASTRO, Sandra; & PEÑA-CONTRERAS, Eva; AGUILAR-SIZER, Mónica; BUENO PACHECO, Alexandra; ARIAS-MEDINA, Paul (2019b). Adaptation and Validation of the Gratitude Questionnaire GQ-6 for the Ecuadorian Context. *Avaliação Psicológica*, 18(2), 129-137. <https://doi.org/10.15689/ap.2019.1802.15689.03>
- MARCIA, James (2009). Education, identity and iclass: From education to psychosocial development. *Policy Futures in Education*, 7(6), 670-677. <https://doi.org/10.2304/pfie.2009.7.6.670>
- MARCIA, James; WATERMAN, Alan; MATTERSON, David; ARCHER Sally; & ORLOFSKI, Jacob (1993) *Ego identity: A handbook for psychosocial research*. Springer-Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-1-4613-8330-7>
- MCCULLOUGH, Michael; EMMONS, Robert; & TSANG, Jo-Ann (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82(1),112-27. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- MATUD, M^a Pilar; DÍAZ, Francisco; AGUILERA, Laura; RODRIGUEZ, M^a Vanesa; & MATUD, M^a José (2003). Diferencias de género en ansiedad y depresión en una muestra de estudiantes universitarios. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 3(1), 5-15. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2515661>

- MICHAELI, Yossi; DICKSON, Daniel; HAKHMIGARI, Maor; SCHARF, Miri; & SHULMAN, Shmuel (2022). Change in self-criticism across emerging adulthood and psychological well-being at age 35: The mediating role of reflectivity. *Emerging Adulthood*, 10(2), 323–334. <https://doi.org/10.1177/2167696819882199>
- PAPALIA, Diane; FELDMAN, Ruth; & MARTORELL, Gabriela (2012). *Experience Human Development*, 12th ed. McGraw-Hil. [Trad.: *Desarrollo Humano*, 12^a ed., McGraw-Hill].
- PARK, Nansook; PETERSON, Christopher; & SELIGMAN, Martin (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- PARK, Yoobin; JOHNSON, Matthew; MACDONALD, Geoff; & IMPETT, Emily (2019). Perceiving gratitude from a romantic partner predicts decreases in attachment anxiety. *Developmental Psychology*, 55(12), 2692–2700. <https://doi.org/10.1037/dev0000830>
- PEREZ, Jeannie; PERALTA, Consuelo; & BESA, Federico (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>
- PETERSON, Christopher & SELIGMAN, Martin E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- PORTOCARRERO, Florencio; GONZALEZ, Katerina; & EKEMA-AGBAW, Michael (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 164, 110101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110101>
- SELIGMAN, Martin (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press. [Trad.: *Florece: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano, 2015].
- SINGH, Manju; KHAN, Waheeda; & OSMANY, Meena (2014). Gratitude and health among young adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(4), 465–468. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/279854178_Gratitudo_and_health_among_young_adults_Indian_Journal_of_Positive_Psychology_co-author_Singh_M_5_4_2014_pp465-73
- TANNER, Jennyfer Lynn (2006). Recentring during emerging adulthood: A critical turning point in life span human development. In Jeffrey Jensen Arnett; & Jennyfer Lynn Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 21–55). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-002>

- TORRES-JIMÉNEZ, Flor (2015). Estatus adulto, consolidación de identidad, religiosidad y trascendencia como predictores del bienestar psicológico en la adultez emergente. [Tesis Doctoral, Universitat de València, España]. RODERIC. <https://roderic.uv.es/handle/10550/49960>
- UNANUE, Jesús; ORIOL, Xavier; OYANEDEL, Juan Carlos; UNANUE, Wenceslao; & GÓMEZ, Marcos (2022). Basic psychological needs satisfaction and frustration prospectively mediates the link between dispositional gratitude and life satisfaction: Longitudinal evidence from a representative sample in Chile. *Personality and Individual Differences*, 193, 111608. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111608>
- WOOD, Alex M.; FROM, Jeffrey J.; & GERAGHTY, Adam W. A. (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>
- WOOD, Alex M.; JOSEPH, Stephen; & MALTBY, John (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and individual differences*, 45(1), 49-54. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.02.019>

Fecha de recepción: 7 de mayo de 2022.

Fecha de revisión: 26 de septiembre de 2022.

Fecha de aceptación: 29 de septiembre de 2022.

Fecha de publicación: 15 de diciembre de 2022.