

Júlia Also Gonzàlez

LA GRATITUD: UNA EINA PER AFRONTAR L'ESTRÈS?

TREBALL DE FI DE GRAU

dirigit pel Dr. Marc Guasch Moix

Grau en Psicologia



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2025

Agraïments

Aquest treball en particular no es podria entendre sense agraïments, així doncs, aquí van.

Al meu tutor, el Dr. Marc Guasch, per ajudar-me a defensar la idea en rigor i criteri acadèmic, i realment implicar-se en orientar-me en este projecte.

A la Universitat Rovira i Virgili per contribuir a que cada any avanci el coneixement que tenim sobre el món, i tots els professionals de l'ensenyament que es dediquen a compartir-lo.

A totes les amigues que m'han acompanyat i sostingut al llarg d'aquest procés, i a les dones que m'han inspirat personal i professionalment. Al pis de l'Avinguda Principat d'Andorra, per formar en mi una familieta sorprenentment funcional. Als companys de la universitat per estar i compartir, i per les rialles descompassades que han marcat la nostra amistat.

Però sobretot, i en especial estima, als meus pares per educar-me com a professional, però també com a persona. Per haver estat sempre a l'altura, gràcies. I a ma germana Laia, per haver fet justícia a la comanda de "ser una germana gran" des del primer dia, i per ser un referent constant.

Als pares dels meus pares, per haver assentat les bases de qui soc jo, per ser les arrels de la meva família. Per la força heretada que sempre m'empeny a lluitar en els moments de més dificultat. Gràcies per tot el que vau sembrar.

A totes les persones que en la seva generositat i immens valor humà m'han inspirat a centrar aquest treball en la gratitud, i fer-me creure que els vincles humans són els que ens han de salvar de les ombres de la vida, gràcies.

A la vida, que tan meravellosa en la seva complexitat, ofereix reptes i oportunitats, i em dona l'opció d'aprendre i créixer a través d'ella.

I, de forma humil, a mi. A la nena que soc, i a l'adulta que la cuida. Per tenir el coratge de veure el que la vida té de bo en ulls encuriosits. Per decidir travessar la vergonya, la culpa i la por que comporta apostar per una mateixa.

ÍNDEX

1. PRESENTACIÓ	3
2. INTRODUCCIÓ TEÒRICA	5
2.1. ESTRÈS	5
2.1.1. MODELS TEÒRICS	6
2.1.2. EFECTES DE L'ESTRÈS SOBRE LA SALUT FÍSICA.....	7
2.1.3. ELS EFECTES DE L'ESTRÈS EN SALUT MENTAL.....	9
2.1.4. LES ESTRATÈGIES D'AFRONTAMENT DE L'ESTRÈS	10
2.2. LA GRATITUD	12
2.2.1. MODELS TEÒRICS	12
2.2.2. EFECTES DE LA GRATITUD SOBRE LA SALUT FÍSICA	14
2.2.3. ELS EFECTES DE LA GRATITUD EN SALUT MENTAL	15
2.2.4. EL TREBALL AMB LA GRATITUD.....	18
2.3. EVIDÈNCIA EMPÍRICA PRÈVIA DE LA RELACIÓ ENTRE LA GRATITUD I L'ESTRÈS	20
3. OBJECTIUS	23
3.1. Hipòtesis:	23
4. METODOLOGIA	24
4.1. PARTICIPANTS	24
4.2. INSTRUMENTS.....	25
4.3. PROCEDIMENT	27
5. RESULTATS	29
5.1. ESTADÍSTICS DESCRIPTIUS.....	29
5.2. RELACIÓ ENTRE LES VARIABLES ESTUDIADAES	36
5.3. L'EFECTE DEL GÈNERE EN LES DIFERENTS VARIABLES	38
5.4. LES RELACIONS MÉS SIGNIFICATIVES ENTRE VARIABLES DIFERENCIANT PER GÈNERE	39
5.5. ANÀLISI DELS PREDICTORS DE L'ESTRÈS.....	43
6. CONCLUSIONS	46
7. BIBLIOGRAFIA	49
8. ANNEXOS	55
8.1. ANNEX 1: l'Escaleta de Gracituda de McCullough (GC-6)	55
8.2. ANNEX 2: l'Escaleta d'Estrès Percebut (PSS- 10)	56
8.3. ANNEX 3: Formulari "ESTUDIO CORRELACIONAL ENTRE LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LA POBLACIÓN GENERAL" creat amb Microsoft Forms.....	57

1. PRESENTACIÓ

La gratitud sorgeix en reconèixer i apreciar un benefici que un agent extern t'ha atorgat, ja sigui una altra persona, una força transcendental com Déu o l'Univers, o simplement les circumstàncies de la vida. És valorar les coses positives de la vida com a regals, conscients que, de la mateixa manera que hi són, podrien no estar-hi. Es pot experimentar en un moment puntual, en beneficis tangibles (quan agraeixes a la teva mare que et prepari el teu menjar preferit), o a un nivell més existencial o espiritual i abstracte (agraint l'existència pròpia que et permet gaudir del menjar, la salut de la teva mare, i la relació que heu cultivat). En tots els seus nivells, és una emoció positiva que ens ajuda a posar el focus en les coses bones de la vida, envers les que ens són desagradables.

La seva pràctica ha estat considerada com una fortalesa humana, i promoguda durant milers d'anys per les diferents religions, filosofies i cultures. En són exemple el cristianisme (donar gràcies a Déu pels aspectes favorables de la vida), el budisme, el taoisme; "La gratitud és la memòria del cor", la festivitat Nord-americana del "Thanksgiving Day"...

Avui en dia vivim en un món hiperconnectat, on depenem quasi completament de la tecnologia i on predomina la cultura de la productivitat. Una vida plena d'immediateses a tots els nivells, hiperexposats a estímuls constants que ens dificulten deixar de banda les exigències de l'entorn i descansar. És en aquest context on apareixen múltiples dificultats, trastorns i malalties, que s'han associat a l'estrès.

En contraposició, en els últims temps han aparegut algunes estratègies d'autocura mitjançant tècniques de gestió emocional que pretenen fer front a l'estrès i reforçar el benestar general, i s'ha estès la seva pràctica en xarxes socials. En són mostra el ioga, la meditació, el *mindfulness*, connectar amb la natura, fer *journaling*... Dintre d'aquests hi trobem les pràctiques de gratitud, com el "journaling de gratitud"; una pràctica diària d'agrair per escrit algunes coses que t'han passat o has tingut el privilegi de gaudir aquell dia.

La pràctica de gratitud no ha estat promoguda a través de les xarxes socials de forma merament anecdòtica, sinó que sembla que els seus beneficis han estat àmpliament relacionats amb múltiples indicadors de salut mental i física: freqüència cardíaca reduïda, nivells reduïts de cortisol, millor resposta immunitària, dormir millor en quantitat i qualitat, alts nivells de benestar emocional, millors relacions interpersonals... Aquests símptomes són justament antagònics als de l'estrès. Així doncs, el fet ens convida a explorar la seva relació de forma profunda, així com la possible funció de la gratitud com a eina d'afrontament de l'estrès.

En aquesta introducció teòrica es pretén il·lustrar la importància de l'estrès explicant què és i les teories més influents, i quins efectes té sobre la salut. De la mateixa forma es farà una revisió literària de la gratitud explicant què és, què diuen els models teòrics dels autors que l'han estudiada i quins són els efectes que té sobre el benestar. Finalment, veurem estudis previs que han observat la relació existent entre la gratitud i l'estrès.

2. INTRODUCCIÓ TEÒRICA

2.1. ESTRÈS

La resposta d'estrès que activa l'organisme ens protegeix contra les agressions del canvi extern i ens prepara per donar respostes a les exigències de l'entorn. L'estrès es convertirà en un problema en la mesura que aquesta resposta es produeixi en molta freqüència o duració, o quan no és activada per raons justificades, i és llavors quan es converteix en una font de malalties i d'empitjorament de la qualitat de vida. En aquest punt deixa de ser beneficiosa, i passa a danyar l'organisme (Bairero, 2017).

L'estrès és una reacció psicofisiològica formada per (Vázquez, 2018):

- Mobilització ràpida de l'energia (la glucosa, les proteïnes més simples i les grasses surten de les cèl·lules i es dirigeixen a la musculatura).
- Increment de la freqüència cardíaca, respiratòria i la pressió arterial, el qual facilita el transport de l'oxigen a les cèl·lules.
- Paralització de la digestió.
- Disminució de l'impuls sexual.
- Inhibició de l'activitat del sistema immunitari.

I si la situació estressant dura suficient apareix:

- Reacció analgèsica al dolor (menys capacitat de percebre estimulacions nociceptives).
- Canvis en les capacitats sensorials i cognitives de l'organisme (s'activa i millora el funcionament de la memòria i s'aguditzen els sentits).

Si l'estrès és breu no hi ha d'haver conseqüències negatives, ja que una volta passat l'estressor i la resposta d'estrès, el cos tindrà temps per descansar i recuperar-se. Però si l'estrès es perllonga excessivament en el temps, i s'escapa del nostre control, pot provocar un desequilibri en l'organisme (Aguilar, 2017).

Un dels problemes amb els quals ens trobem a l'hora de voler introduir-nos en l'estudi de l'estrès, és que sovint s'han utilitzat els conceptes d'estrès i ansietat indistintament a l'hora de parlar de fenòmens emocionals similars. Per tal de conceptualitzar millor l'estrès, val a dir que el fet més característic

de l'ansietat són les preocupacions difuses, pensaments catastròfics i l'evitació. L'ansietat pot mantenir-se en absència d'estressos evidents, mentre que en l'estrès la sobreexigència és real (Vázquez, 2018).

2.1.1. MODELS TEÒRICS

De les teories de l'estrès més rellevants, en ressalten dues.

La primera és de Hans Seyle, l'autor del terme d'estrès -positiu (eustrès), i negatiu (distrès)- va ser el primer a estudiar els seus efectes fisiològics. **La Teoria Fisiològica de Hans Seyle (1935)** descriu la resposta fisiològica estereotipada que va observar en exposar a rates a condicions extremes. Va nomenar tres fases universals: *Reacció d'alarma*, involucra canvis ben definits com a hipertròfia i hiperactivitat del còrtex suprarenal, involució del tim i hiposecreció de corticotropina i tiotropina. Si l'organisme sobreviu a aquesta primera etapa i l'estímul nociu persisteix, entra en joc la *resistència*; on els òrgans estableixen la seva funció a nivells pràcticament normals. Finalment, si la situació es prolonga en el temps (d'un a tres mesos), l'organisme ingressa en una tercera etapa *d'esgotament*, que culmina amb la mort (Bértola, 2010).

Com la primera és completament orgànica, i parla únicament dels canvis que s'observen en un organisme estressat, actualment es complementa amb el model transaccional de l'estrès. Aquesta està àmpliament citada en estudis d'estrès, i explica la variabilitat individual de les diferents respostes des d'un punt de vista cognitiu.

En **El Model Transaccional de l'Estrès de Lazarus i Folkman (1986)**, els autors expliquen l'estrès com el producte de la valoració cognitiva de l'individu, de l'entorn i d'ell mateix. Així doncs, l'estrès psicològic fa referència a una relació amb l'entorn que la persona valora com a significativa pel seu benestar i en la qual les demandes superen els recursos disponibles d'afrontament (Lazarus i Folkman, 1986).

En aquest model, la idea principal és que l'estrès no és vist solament com l'estímul ni la resposta, sinó com una interacció complexa. És el resultat de la transacció entre la persona i el seu entorn (Krohne, 2002).

En la teoria, dos conceptes en són clau: *cognitive appraisal* (avaluació) i *coping* (afrontament). D'avaluacions n'hi ha de dos tipus: (1) *Avaluació primària*: En aquesta etapa, la persona avalua si una situació és rellevant per als seus objectius o no, i si representa una amenaça o no. Si finalment considera la situació com un objectiu al qual li vol fer front, i es valora un perill potencial per ell mateix, passarà a l'avaluació secundària. (2) *Avaluació secundària*: És aquesta l'avaluació que determinarà si hi ha resposta d'estrès, i la seva intensitat. Després de l'avaluació primària, la persona realitza una valoració dels seus recursos i habilitats per enfrontar la situació. Si la persona considera que no té prou eines per donar una resposta eficient a la demanda concreta de l'entorn, es desencadenarà la resposta d'estrès.

Finalment, *coping* (afrontament) que està íntimament relacionat amb el concepte d'avaluació cognitiva. La majoria d'enfocaments posteriors en la investigació d'afrontament recolzen la idea de Folkman i Lazarus (1980), i defineixen l'afrontament com "els esforços cognitius i conductuals realitzats per dominar, tolerar o reduir les demandes i conflictes externs i interns entre ells" (Krohne, 2002).

2.1.2. EFECTES DE L'ESTRÈS SOBRE LA SALUT FÍSICA

L'Organització Mundial de la Salut (Equipo de la OMS) va publicar el 2023 el següent: "Quan tenim estrès ens resulta difícil relaxar-nos i concentrar-nos, i podem sentir-nos ansiosos o irritables. A més, l'estrès pot causar mal de cap o d'altres parts del cos, malestar gàstric, dificultats per a dormir o alteracions de la gana (menjar més o menys del compte). Quan l'estrès es cronifica, pot agreujar problemes de salut i donar lloc a un augment del consum de tabac, begudes alcohòliques i altres substàncies". Les "situacions estressants", segueix, "poden causar o exacerbar problemes de salut mental, sovint ansietat o depressió, que requereixen atenció mèdica. Hi ha problemes de salut mental que poden deure's a la persistència de l'estrès si aquest ha començat a afectar la nostra vida i el nostre acompliment educatiu o laboral".

Segons les investigacions més recents, l'estrès no és el factor causal, sinó que és un factor de risc de les malalties associades a aquest. I ho pot ser des de dos vessants: (1) Debilitar l'organisme fins a tal punt que és més probable

que contregui la malaltia: mal funcionament general del funcionament biològic a causa de la constant secreció d'hormones d'estrès, supressió de la resposta immunitària. (2) a nivell comportamental s'incrementen accions que són factors de risc de malalties (consum de tabac, alcohol, aliments amb sobrecàrrega de sucres i greixos) i es redueixen conductes prosalut (fer exercici, alimentació equilibrada, el contacte social) (Vázquez, 2018).

L'estrès pot tenir innumerables conseqüències en el nostre organisme, en la nostra salut en general, i en la conducta, tant a nivell fisiològic, cognitiu, emocional i motor. A nivell fisiològic pot provocar els denominats trastorns psicofisiològics (Guerrero, 1997).

Si la resposta d'estrès provoca una activació fisiològica de forma molt freqüent, duradora o intensa (com és el cas de l'estrès crònic), existeix la possibilitat que els òrgans afectats es desgastin sense que tinguin temps de recuperar-se d'aquest, i com a conseqüència es produeixi l'esgotament dels recursos i l'aparició d'algun trastorn psicofisiològic. Poden ser diversos o només un òrgan afectat, i aquest fet donarà lloc als diferents trastorns psicofisiològics (Guerrero 1997):

- Trastorns cardiovasculars: Hipertensió essencial, malaltia coronària, taquicàrdia, arrítmies cardíques, malaltia de Raynaud, cefalees migranyoses.
- Trastorns respiratoris: Asma bronquial, síndrome d'hiperventilació, alteracions respiratòries, al·lèrgies.
- Trastorns gastrointestinals: Úlcera pèptica, dispèpsia funcional, síndrome del colon irritable, colitis ulcerosa.
- Trastorns musculars: Tics, tremolors i contractures, alteracions de reflexos musculars, lumbàlgies, cefalees tensionals.
- Trastorns dermatològics: Picor, èczemes, acne, psoriasi.
- Trastorns sexuals: Impotència, ejaculació precoç, coit dolorós, vaginisme, disminució del desig.
- Trastorns endocrins: Hipertiroidisme, hipotiroidisme, síndrome de Cushing.
- Trastorns immunològics: Inhibició del sistema immunitari.

2.1.3. ELS EFECTES DE L'ESTRÈS EN SALUT MENTAL

Finalment, ens queda parlar dels efectes de l'estrès en el benestar psicològic. L'estrès s'ha relacionat amb diversos problemes de salut mental. Els trastorns que més correlació tenen, són els trastorns d'ansietat i la depressió.

La resposta fisiològica de l'estrès a llarg termini activa el sistema hipotalàmic-hipofisiari-adrenal (HHA). Aquesta resposta és lenta, ja que requereix que el subjecte estigui exposat a la situació estressant durant més temps, però un cop s'ha activat els efectes són més duradors (el sistema pot tardar minuts o hores, o inclús setmanes a tornar a nivells normals de corticotropina i altres hormones relacionades en l'estrès). Si l'organisme està contínuament exposat a aquesta estimulació del HHA, contribueix al desenvolupament de trastorns d'ansietat (McEwen, 2007).

Aquest estrès sostingut també afecta la neuroplasticitat i redueix la disponibilitat de neurotransmissors com la serotonina (Davis et al., 2017) la qual cosa s'associa a l'aparició de trastorns depressius (Hammen, 2005).

El còrtex prefrontal regula la cognició (guia el pensament i l'atenció), i les regions ventromedials regulen l'emoció. L'exposició a l'estrès (a la noradrenalina en específic per les xarxes prefrontals) afecta les seves funcions. Això ocasiona que altres efectes emocionals negatius siguin la irritabilitat i labilitat emocional, i entre els efectes cognitius apareix la dificultat de concentració i la fatiga mental (Arnsten, 2009).

Finalment, l'estrès també té efectes comportamentals: alteracions del son (dormir menys i pitjor), canvis en l'alimentació (segons les diferències individuals poden ser menjars emocionals, o pèrdua de gana), consum de substàncies (com a resposta desadaptativa d'afrontament de l'estrès tenim l'abús de drogues com l'alcohol i el tabac) i l'aïllament social (mentre algunes persones s'apropen als altres per tal de regular-se, alts nivells d'estrès poden portar a altres a reduir el contacte social, la qual cosa agreuja el malestar psicològic), (Schneiderman, 2005).

2.1.4. LES ESTRATÈGIES D'AFRONTAMENT DE L'ESTRÈS

S'ha demostrat que hi ha diferents variables situacionals que poden augmentar o disminuir l'impacte de l'estrès en la salut física i mental. Aquestes són (Vázquez, 2018):

- La incontrolabilitat dels esdeveniments: Marmot el 2005 va demostrar que hi havia un risc més alt de malalties cardiovascular en funcionaris de rang menor, que en els de rang major. Es va explicar pel nivell de control percebut.
- La impredictibilitat dels esdeveniments: l'estudi del London Blitz Study (Miller, 2010) va mostrar que les persones que vivien fora de Londres quan aquesta es bombardejava durant la SGM, mostraven més úlceres que les persones que vivien al centre de Londres (que realment estava més exposada a bombardejors). Es va explicar pel fet que els que vivien a la perifèria no sabien quan seria el pròxim bombardeig.
- Suport social: No només la mida de la xarxa, sinó la funcionalitat de la xarxa social té efectes protectors contra l'estrès (Rivera, 2013).
- Successos vitals estressants: Aquells successos incontrolables i negatius, que requereixen un reajustament important en la vida de les persones, ja que posen en risc la supervivència pròpia o d'éssers propers. Aquests moments que tenen una importància vital, són una gran font d'estrès per aquells qui els viuen.
- Les estratègies d'afrontament: Davant situacions estressants, les persones desenvolupen diferents estratègies amb l'objectiu de reduir-ne o gestionar-ne l'impacte. Aquest conjunt de respostes, conegudes com a estratègies d'afrontament, poden tenir efectes diversos sobre el benestar psicològic, depenent del seu grau d'eficàcia i de la seva adaptació a la situació (Freire & Ferradás, 2020).

Lazarus (1999) va fer una classificació (de moltes que n'hi ha) d'estratègies centrades en el problema i estratègies centrades en l'emoció. Les primeres busquen modificar la situació estressant (afrontament actiu, cancel·lació d'activitats de competència, retardar l'abordatge del problema, cerca de suport social per raons pràctiques i planificació), mentre que les segones tenen com a objectiu regular les emocions que en deriven (cerca de suport

social per raons emocionals, negació, bolcar-se en la religió, reinterpretació positiva, centrar-se i/o desfogar-se emocionalment, evitació conductual, evitació mental i acceptació) (Vázquez, 2018).

Actualment, s'està assenyalant l'efecte de la flexibilitat en l'ús d'estratègies com un indicador clau d'adaptació, ja que permet ajustar la resposta a la naturalesa de l'estímul estressant i al moment vital en què apareix (Torres & Baillès, 2015). És a dir, utilitzar un repertori diversificat d'estratègies pot ser més beneficiós que l'ús reiterat d'un mateix patró de conducta.

Les recerques actuals han posat el focus de la reducció de l'experiència de l'estrès en les estratègies d'afrontament, en l'esperança de controlar els seus efectes negatius sobre la salut. S'estan investigant determinades variables personals com la personalitat (Freire & Ferradás, 2020), o altres actituds com la gratitud, ja que sembla que poden jugar un paper regulador en la manera com les persones gestionen l'estrès. En aquest context, la gratitud s'ha associat amb un major benestar psicològic i amb un estil d'afrontament més positiu i resilient (Wood et al., 2010; Emmons & McCullough, 2003), obrint la porta a considerar-la com una estratègia complementària de gran valor adaptatiu.

D'aquí sorgeix la necessitat d'aquesta investigació de treball final de grau.

2.2. LA GRATITUD

La gratitud és l'apreciació d'allò que és valuós i significatiu per a un mateix (Sansone, 2010).

La gratitud és una emoció moral, que ha estat identificada com una fortalesa personal i una virtut de caràcter que serveix per aprofundir en la intimitat de les relacions i fer créixer la confiança interpersonal (Peterson & Seligman, 2004).

La gratitud és vista per la majoria dels investigadors com un constructe multidimensional de tres parts: la cognitiva, l'afectiva i la comportamental. No és una emoció simple, i bàsica molt menys, sinó que és una experiència complexa dintre d'un marc socioemocional, ja que, a més a més, implica necessàriament un altre agent (Lasota, 2020).

Segons la psicologia positiva, el comportament afectiu de la gratitud és una reacció conscient resultant d'un procés avaluatiu positiu (component cognitiu), d'un subjecte que rep un favor d'un altre i això s'expressa a través d'agraïment (Caycho, 2011).

2.2.1. MODELS TEÒRICS

D'igual forma que l'estrès, la gratitud s'ha conceptualitzat al llarg dels anys en diferents models teòrics de diferents autors. En aquest apartat es fa una revisió dels més rellevants per l'estudi que ens ocupa.

En **El Model de Dos Components de la Gratitud** d'Emmons i McGullough (2003), hi participa un dels autors més influents en l'estudi de la gratitud, el psicòleg nord-americà Robert Emmons. Ha escrit gran quantitat de llibres parlant sobre aquest fenomen humà i les seves implicacions en el benestar general com *Thanks!*, *The gratitude*, *Gratitude Works!*, o *Words of Gratitude*. Aquest autor proposa que la gratitud compleix una funció adaptativa clau en la vida social (Emmons & McGullough, 2003). Des de la seva perspectiva, la gratitud enforteix les relacions interpersonals i promou conductes prosocials (Emmons, 2007). Des d'aquesta perspectiva, la gratitud

no només millora el benestar personal, sinó també la cohesió social, i no és difícil imaginar-nos que aquestes dues es nodreixen mútuament de l'altra.

Segons aquests autors, està valorada tant com un estat emocional momentani, com una disposició estable de l'individu (tret de personalitat):

- Gratitud com a tret (*trait gratitude*): La tendència estable a experimentar gratitud al llarg del temps en diverses situacions.
- Gratitud com estat (*state gratitude*): L'emoció puntual que sorgeix en resposta a situacions específiques.

Emmons també va parlar de la cognició de la gratitud. Per ell (2007), hi ha tres condicions que s'han de donar cognitivament per tal de sentir gratitud: (1) que la persona valori allò que se li ha entregat com una cosa valuosa (com més valuosa, més gratitud sentirà). (2) Que la persona pugui reconèixer a aquell agent que li ha entregat el benefici, que pugui mostrar aquest agraïment. I aquí introdueix el concepte de "mèrit immerescut". Ell defensa que com més senti una persona que mereix el benefici, menys agraït podrà estar, i de la mateixa manera les persones que creguin que no han fet res per merèixer el que se'ls hi ha atorgat, més agraïts estaran. (3) I finalment l'última condició serà entendre que el benefici ha estat atorgat com un regal, que ha estat donat com hagués pogut no estar donat, alguna cosa que tens, però que podries no haver tingut.

És a dir, la gratitud és un producte de l'avaluació cognitiva del benefici, d'un mateix, i de la naturalesa de l'acte de la persona qui l'atorga.

Molt lligat en les estratègies d'afrontament, tenim **El Model de la Regulació Emocional i l'Afrontament** de Wood (2007). Per Wood, la gratitud és una eina poderosa per l'afrontament de situacions estressants, ja que funciona com a promotor de les estratègies d'afrontament positives, així com reductor de les estratègies d'afrontament negatives o disfuncionals.

Manté que la regulació emocional i altres estratègies d'afrontament són el que determinen l'impacte de l'estrès en el benestar personal, i és precisament en aquest context on la gratitud funciona com una variable significativa que

influeix positivament (a través de promoure les estratègies d'afrontament més saludables). I, de la mateixa forma, redueix les possibilitats d'estratègies desadaptatives com l'evitació, la negació o la ruminació.

A més, aquest model integra la idea de la gratitud com a estat i com a tret de la teoria de Emmons, complementant-se ambdues, ja que entén que és el tret disposicional el que promou resoldre els problemes d'una forma adaptativa i proactiva, però sense negar l'existència de la gratitud com estat temporal.

2.2.2. EFECTES DE LA GRATITUD SOBRE LA SALUT FÍSICA

La gratitud s'ha relacionat en millors paràmetres de salut física: nivells més baixos de marcadors proinflamatoris, augment de la variabilitat de la freqüència cardíaca en repòs, millor funcionament cardiovascular, millor qualitat del son, disminució de la pressió arterial, millor resposta immune, menors nivells d'HbA1c i millor estat físic en general (Tala, 2019).

Els estudis de neurobiologia de la gratitud han demostrat una relació entre aquesta i el còrtex prefrontal ventromedià (una de les zones del còrtex cerebral associats a recompenses les quals el seu valor depèn de factors externs). Es va veure que si es treballava la gratitud apareixien canvis en aquestes regions, i que si s'estimulaven transcranialment i continuadament amb un corrent es podien modificar els nivells de gratitud (Tala, 2019). Es va entendre que la gratitud és un fenomen en el qual participen diverses àrees cerebrals que s'encarreguen de reconèixer, interpretar, valorar i respondre estímuls cognitius i emocionals, interns i externs.

Els seus efectes orgànics més notables han estat:

- Reducció de la freqüència cardíaca i activació del sistema parasimpàtic: La gratitud activa el sistema nerviós parasimpàtic, el qual dona pas a la relaxació, ja que redueix l'activació fisiològica (reducció de la freqüència cardíaca) (Jans-Beken et al., 2020).

En un estudi els participants que eren pacients amb insuficiència cardíaca van haver de realitzar un diari de gratitud durant vuit

setmanes, al final de l'estudi els pacients mostraven una major variabilitat de la freqüència cardíaca parasimpàtica (marcador de millor salut cardíaca) (Pratt, 2022).

- Descens dels nivells de cortisol: Una resposta fisiològica beneficiosa de la gratitud seria aquest descens de l'anomenada hormona de l'estrès (Tala, 2019). El qual té un impacte positiu en la salut física i emocional (Gómez i Castaño, 2023).
- Augment de l'activació de l'oxitocina: Sembla que la gratitud (com bé apunta la teoria d'Emmons i McCullough, que li atorga a aquesta una funció social) fa que produïm l'anomenada hormona del vincle. En un estudi es va comprovar que els nivells d'oxitocina en l'orina eren més elevats en les persones que el dia anterior havien mantingut una conversa on agraïen a la persona alguna cosa important per elles (Chang, 2022).

2.2.3. ELS EFECTES DE LA GRATITUD EN SALUT MENTAL

Un alt nivell de gratitud està relacionat amb altres aspectes positius, incloent-hi nivells més alts de felicitat i satisfacció vital, avaluats mitjançant les variables de salut mental, capacitat d'afrontament, resistència mental, major qualitat de les relacions interpersonals i beneficis morals i espirituals en l'edat adulta (Emmons & McCullough, 2003; Armenta et al., 2017; Valero, 2014).

Nombrosos estudis empírics han demostrat una forta relació entre gratitud i benestar psicològic. Les persones que practiquen la gratitud tendeixen a experimentar majors nivells de satisfacció amb la vida (Wood et al., 2010), emocions positives com afecte positiu, optimisme i esperança (Peterson & Seligman, 2004), i menor afecte negatiu, depressió i ansietat (Watkins et al., 2003) i relacions interpersonals de qualitat (Emmons, 2007).

L'any 2015, Morin va fer una revisió, que posteriorment la revista American Psychological Association va publicar, de tots els beneficis que s'han estudiat de la gratitud. Són aquests:

- Facilita les relacions socials: Es va fer un experiment on es va demanar a un grup d'adolescents que comencessin l'experiment amb una nota d'agraïment al seu company desconegut, en contraposició d'un altre grup que

no va començar la seva interacció d'aquesta forma. Les relacions que havien partit d'aquesta premissa, havien mostrat majors conductes d'apropament i una millor calidesa interpersonal, que va impulsar un major vincle social (Williams & Bartlett, 2015).

- Millora la salut psicològica: Va ser l'autor destacat en aquest àmbit, Robert Emmons el 2011, qui va proposar que és la gratitud la que redueix emocions tòxiques com l'enveja, el ressentiment, la frustració i el penediment. Aquest ha realitzat molts estudis sobre el vincle entre la gratitud i el benestar, i ha conclòs que efectivament, aquesta augmenta la felicitat i redueix la depressió.

- Augmenta l'empatia i redueix l'agressivitat: Segons un estudi de 2012 de la Universitat de Kentucky, els participants de l'estudi que van obtenir puntuacions més altes en l'escala de gratitud es van mostrar també menys propensos a prendre represàlies contra altres, fins i tot quan l'actitud de l'altre era grollera. Van experimentar més sensibilitat i empatia cap a altres persones i un desig disminuït de buscar venjança (DeWall, 2012).

- Millora la qualitat del son: Segons un estudi de 2011, publicat a la *Applied Psychology: Health and Well-Being*, passar simplement 15 minuts abans d'anar a dormir anotant alguns sentiments d'agraïment fa que es redueixin les preocupacions i, per tant, un millor descans nocturn (Digdon, 2011). Se subratlla l'especial importància que té, doncs, per aquelles persones que tenen dificultats per deslligar-se de pensaments de tipus ansiós abans d'anar a dormir, ja que aquesta pràctica podria suposar una eina valuosa per aquesta problemàtica.

- Incrementa l'autoestima: Un estudi publicat el 2014 a la revista *Journal of Applied Sport Psychology* que es va fer en esportistes, va demostrar que la gratitud augmentava l'autoestima. Es tracta d'un estudi longitudinal on es va observar que aquells esportistes que mostraven millors nivells de gratitud amb ells mateixos i els seus entrenadors, a la llarga creixia en ells la confiança, tant amb els seus "coach" com l'autoconfiança. Sembla apuntar al fet que la gratitud ajuda a apreciar els èxits d'altres persones sense

comparar-se en un mateix i, per tant, resulta una forma d'adaptar-se de forma sana a l'entorn esportiu i l'ambient competitiu (Chen & Wu, 2014).

- Augmenta la fortalesa mental: No només redueix l'estrès, sinó que ajuda en el procés de superar un trauma. Actualment, hi ha diversos estudis que relacionen la gratitud en la resiliència. Aquests estudis mostren la gratitud com a factor protector contra les inclemències de la vida, una eina més que tenen les persones per afrontar moments vitals difícils de gestionar. N'és mostra un estudi publicat el 2003 dels autors Fredrickson i Trugade, on es va trobar que la gratitud era un dels principals contribuents a la resiliència després dels atacs terroristes de l'11 de setembre. En el grup d'universitaris que es va estudiar, es va veure que aquells que mostraven nivells més alts en gratitud pocs dies després de l'atemptat, van mostrar superar millor els símptomes depressius i el xoc traumàtic en els conseqüents mesos, demostrant que fent l'esforç d'agrair les coses positives en els moments més difícils té efectes claus en la resiliència.

N'és un altre exemple de la seva influència en la resiliència un estudi de 2006 (Kashdan et al.) on es va trobar que els veterans de la Guerra del Vietnam amb nivells més alts de gratitud van experimentar taxes més baixes de trastorn d'estrès posttraumàtic.

Existeix publicat també un altre estudi on es pretenia investigar la relació entre la gratitud i l'actitud en vers la vida i la mort. Tres grups havien de reflexionar sobre la seva mort, sobre una situació negativa, o no reflexionar. El grup que reflexionava sobre la mort va mostrar nivells més alts de gratitud immediatament després. Es va concloure que la consciència de la pròpia mort pot afavorir una apreciació més profunda de la vida i del que es té (Frias, 2011), demostrant que té efectes positius en l'apreciació de l'existència pròpia.

La psicologia positiva reforça que el motiu que la gratitud tingui aquest efecte, és perquè posa el focus en allò que es té o s'ha tingut, i que li continua atorgant valor fins i tot quan ja s'ha perdut. És aquest el motiu pel qual la gratitud afavoreix el benestar i la regulació emocional. Watkins explica en el seu llibre *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*

del 2014, com la gratitud ens ajuda a mantenir els efectes positius d'allò que ja ha passat, mantenint les emocions associades als bons records passats, ajudant en el procés de pèrdues i dols, i a superar aquests moments amb resiliència i positivitat. I escriu, en la mateixa línia, Emmons en el seu llibre *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier* del 2007, que la gratitud centra l'atenció en els béns, tant presents com passats, deixant de banda el que hem perdut, i que aquesta és una gran clau per una visió de vida més feliç i plena. La seva idea és que funciona com una lupa que amplia tot el positiu deixant en un segon pla les vicissituds.

Una explicació que s'hi dona al fet que la gratitud tingui aquests efectes positius és (Valero, 2014), per un costat, la promoció de la salut física a través de mecanismes fisiològics de coherència i ressonància, i a través de l'augment de la qualitat i quantitat de son. Per l'altra banda més psicològica, a través de la disminució d'actituds i emocions tòxiques (reducció de les hormones de l'estrès), millor accessibilitat a records positius, augment de l'adhesió a tractaments, i ampliació i construcció de recursos psicològics.

2.2.4. EL TREBALL AMB LA GRATITUD

Arribats en aquest punt, on hem fet una exploració en profunditat dels nombrosos beneficis que s'han associat a la gratitud, és rellevant la següent qüestió: És possible treballar amb la gratitud com a tret, i que a l'augmentar aquesta puguem obtenir també els seus beneficis en la salut física i mental?

Nombrosos estudis han trobat evidència del fet que intervencions simples, com escriure en un diari de gratitud "*journaling de gratitud*" (Emmons i McCullough, 2003) poden millorar significativament el benestar emocional, augmentar l'optimisme i reduir símptomes depressius (Reed, 2018), reduir l'estrès, millorar del significat de la vida i el compromís a l'aula en estudiants, i la satisfacció amb la vida (Flinchbaugh et al., 2012).

Resta veure si hi ha canvis neuronals deguts al treball en gratitud. Així es va demostrar: el diari de gratitud va fer augmentar l'activitat en l'escorça prefrontal i el nucli accumbens "altruisme neuronal pur" en relació amb els nivells previs de la prova i del grup de control activo-neutral (Karns, 2017).

En definitiva i segons la literatura existent, queda clar que és possible cultivar la gratitud mitjançant pràctiques conscients, així com els seus efectes positius sobre el benestar general, i resulta una eina poderosa de gestió emocional, de reforç de vincles socials i en definitiva que contribueix a viure una vida més satisfactòria.

2.3. EVIDÈNCIA EMPÍRICA PRÈVIA DE LA RELACIÓ ENTRE LA GRATITUD I L'ESTRÈS

Un cop abordat el concepte d'estrès, i a causa de l'impacte negatiu que té i que ha quedat àmpliament documentat sobre la salut mental i física, queda exposada la necessitat d'aprofundir en el seu estudi, així com la rellevància de valorar les possibles estratègies per afrontar-lo. De la mateixa forma, també hem conceptualitzat la gratitud i vist els beneficis que els diferents estudis científics prèviament esmentats li han atribuït, i hem vist en aquest punt que aquests dos fenòmens tenen efectes antagònics.

Aquest Treball de Final de Grau s'estructura a partir d'un objectiu principal clar: estudiar la relació que existeix entre la gratitud i l'estrès. Així doncs, aquest apartat està dedicat a revisar la literatura prèvia sobre aquesta relació, i així acabar de contextualitzar el marc teòric sòlid necessari per respondre la pregunta objectiu que es pretén abordar.

El *burnout* està àmpliament relacionat amb l'estrès, i és causa del *distress* a llarg termini en el lloc del treball. El 2011 Chan va fer un estudi avaluant els nivells d'estrès i les síndromes propis del *burnout* en un pre i posttest entre una intervenció de gratitud ("*Count Your Blessings*") de vuit setmanes a un grup de 63 professors xinesos. La intervenció constava en escriure només un cop a la setmana una carta amb tres coses positives que els havien passat durant aquella setmana. Es van observar canvis significatius en la disminució de l'esgotament emocional i l'estrès, que es van explicar per un increment en la sensació d'orientació més clara cap a una vida significativa.

Wood (2007) va ser el principal experimentador d'un estudi que pretenia mesurar l'efecte de les estratègies d'afrontament com a mediadores de la gratitud (entre altres trastorns psicològics dels quals no van trobar una relació clara), i l'estrès. Va veure que els estils d'afrontament van mediar fins a un 51% de la relació entre l'estrès i la gratitud. Aquestes troballes ens fan pensar que la gratitud pot influir en la manera en què les persones afrontem l'estrès, ja que promouen en nosaltres estratègies d'afrontament més adaptatives tals com la recerca de suport emocional i instrumental, la reinterpretació positiva, l'afrontament actiu i la planificació. Així doncs, es veu que l'efecte que existeix

entre la gratitud i l'estrès està mediat per les estratègies d'afrontament adaptatives.

El 2023 es va fer una intervenció experimental en gratitud en professionals de la salut en cures agudes (Tully et al.). Es van qüestionar si el treball amb la gratitud tindria efectes en el benestar general i podria ajudar a reduir l'estrès. En el seu experiment els participants havien d'estar 21 dies realitzant el diari de gratitud amb la intenció de veure si la gratitud augmentava, i si aquest fet feia disminuir l'estrès i l'esgotament relacionat amb el treball o simptomatologia de *burnout*. Els resultats van ser un augment significatiu de la gratitud que va perdurar fins tres mesos després de la intervenció, que va disminuir l'estrès significativament i va romandre a nivells més baixos els següents dos mesos, i un menor esgotament en uns efectes duradors de tres mesos.

Hi ha altres treballs que, com l'efectuat per Kumar, et al. (2019), relacionen gratitud i estrès amb el rol mediador del gènere i la religiositat. Aquesta és una altra variable interessant a observar, ja que la seva interacció amb la gratitud s'ha vist que és positiva. Van utilitzar el Perceived Stress Scale, i el qüestionari de gratitud GQ-6 per avaluar les dues variables, les mateixes escales que s'usaran en aquest estudi. Es va mostrar una relació negativa significativa entre gratitud i estrès, i que el gènere tenia un efecte moderador, potenciador per a les dones. Pel que fa a la religiositat, no es va identificar una relació directa significativa amb l'estrès, però sí un efecte moderador entre gratitud i estrès, enfortint l'efecte positiu de la gratitud en la reducció de l'estrès, però no sent suficient per si sola per reduir-lo de forma significativa.

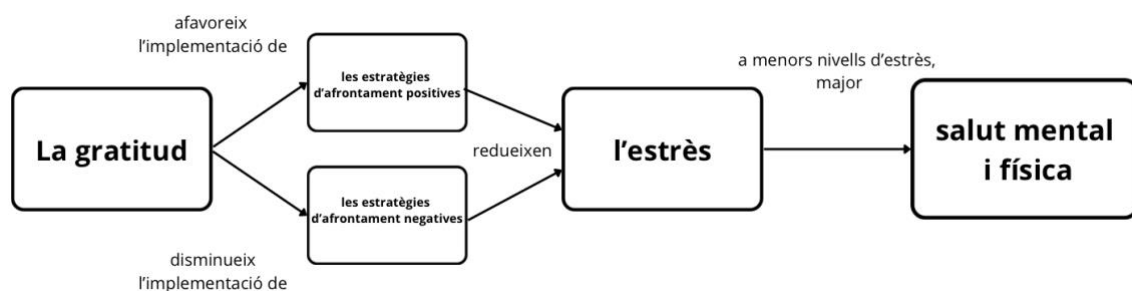
En l'estudi de Cheng (2015) es va demostrar que la gratitud reduïa la presència de les emocions negatives d'enveja, ressentiment, comparació social i remordiment en adults grans xinesos, i van apuntar a la següent hipòtesi: la gratitud millora l'afrontament de l'estrès mitjançant estratègies d'afrontament actiu, suport social i optimisme. Aquesta hipòtesi reforça la idea que la gratitud no només redueix les emocions negatives, sinó que promou mecanismes d'afrontament positius, aquells que funcionen com a

eines de gestió de l'estrès (tal com apuntava Vázquez en explicar els efectes negatius de l'estrès, 2018).

De la mateixa manera que en les malalties psicològiques, l'estudi d'O'Connell (2018) apunta que aquesta és la forma que la gratitud té efectes en les malalties físiques: reduint elements com l'estrès i la soledat. El seu estudi va examinar la relació entre la *gratitud disposicional*, és a dir la gratitud com a tret psicològic, i la salut física autoinformada. Volia estudiar si aquesta relació s'explicava a través de nivells reduïts de soledat percebuda i estrès com a variables mediadores. Es va observar mitjançant l'anàlisi de 607 adults que efectivament existeix un efecte positiu de la gratitud amb la salut física, significativament mediat per l'estrès i la soledat percebuda.

Aquests resultats tenen rellevància en el sentit que recolzen la hipòtesi que la gratitud millora la salut mitjançant la reducció de l'estrès, i que aquest al seu torn fa el propi amb la salut.

Tot plegat, sembla que els estudis apunten al fet que nivells alts de gratitud milloren les estratègies d'afrontament de les adversitats de la vida i l'estrès i que els nivells baixos d'estrès milloren el benestar general.



Imatge 1: Gràfic il·lustratiu de la hipòtesi teòrica de com la gratitud afecta a la salut mental i física, a través de les estratègies d'afrontament de l'estrès com a variables mediadores (creació pròpia).

3. OBJECTIUS

Objectiu principal (1): Examinar la relació entre els nivells de gratitud i d'estrès percebut en la població general adulta.

Objectius secundaris:

2. Examinar la relació entre totes les variables sociodemogràfiques de l'estudi, sobretot la relació que tenen les variables amb l'estrès.
3. Comprovar si existeixen diferències significatives de gènere en el nivell d'estrès, així com en la resta de variables sociodemogràfiques estudiades i en el nivell de gratitud.
4. Mesurar la quantitat que queda explicada de l'estrès per les variables estudiades i especialment l'efecte predictor que exerceix la gratitud en aquest.

3.1. Hipòtesis:

D'acord amb la revisió de la literatura d'altres estudis correlacionals de la gratitud i els seus efectes sobre la salut, es plantegen les següents hipòtesis:

- 1- S'espera que la relació que mantingui la gratitud amb l'estrès sigui negativa i significativa, és a dir, a més nivell de gratitud, menys nivell d'estrès.
- 2- Hi haurà relació negativa entre l'estrès i les hores de pràctica esportiva. També s'espera una relació negativa entre el suport social percebut i el nivell d'estrès. Per les altres relacions, no hi ha evidència prèvia, per tant, ens queda a veure la seva relació amb l'estrès.
- 3- Es preveu que les dones tinguin uns nivells d'estrès significativament més elevats en relació amb el nivell dels homes. Per les altres variables, no es té evidència científica prèvia, és exploratori.
- 4- Es preveu que la variable que expliqui millor l'estrès sigui la gratitud.

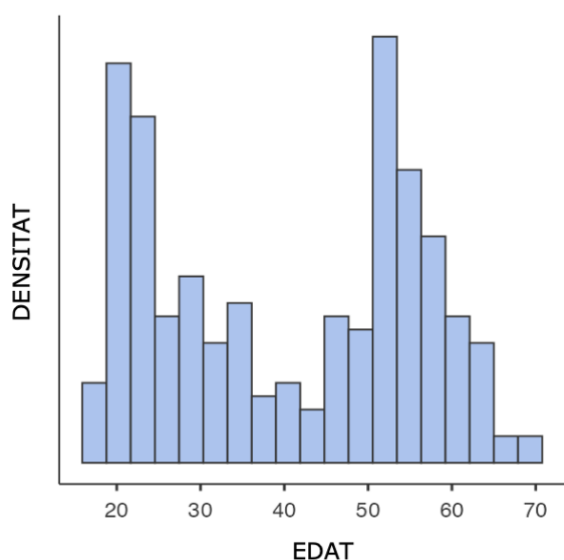
4. METODOLOGIA

4.1. PARTICIPANTS

La mostra consta de 239 persones de la població general, formada per 168 dones que representen el 70.3% de la mostra total, i 71 homes que representen el 29.7%.

	N	Mitjana	Desviació típica	Mínim	Màxim
Edat	239	40.6	15.5	18	70

Taula 1: Estadístics descriptius de la variable "edat".



Gràfic 1: Histograma que representa la distribució de la variable "edat".

Tal com veiem a la *Taula 1* i *Gràfic 1*, les edats de la mostra van des dels 18 als 70 anys, amb tots els rangs entremitjos, ja que aquest era l'únic requisit per participar en l'estudi (que tinguessin entre 18 i 70 anys). La mitjana d'edat és de 42 anys. En l'histograma del *Gràfic 1* veiem representada la distribució de la mostra, veiem que és clarament bimodal, sent el primer grup al voltant dels 20 anys, i el segon al voltant dels 52.

4.2. INSTRUMENTS

He utilitzat el Microsoft Forms com a eina per realitzar el qüestionari, format per preguntes sociodemogràfiques generals (ex. tipus de feina, de suport social percebut...) i dos tests estandarditzats; l'Escala de Gratitude de McCullough (GQ-6) (Bernabé-Valero et al., 2014) i l'Escala d'Estrès Percebut (PSS- 10) (Campo-Arias et al., 2014) per tal de recollir dades sobre la gratitud i l'estrès.

El GQ-6 és una escala reduïda del qüestionari inicial GQ-20 que es va desenvolupar per a la quantificació de la gratitud (Valero, 2014). Està format per 6 ítems de frases afirmatives on el participant ha d'escollir l'opció que més l'identifiqui entre 1 (totalment en desacord) i 7 (Totalment d'acord). Veure Annex 1.

Aquesta escala és la més utilitzada per la medició de forma autoaplicada de la gratitud en els diferents contextos i països i s'ha confirmat que la seva fiabilitat no varia de contestar aquest qüestionari autoaplicat en línia o en paper (Card, 2018).

La consistència interna de la versió espanyola del GQ-6 és acceptable; $\alpha=79$ i la puntuació en les proves de Kaiser-Meyer-Olkin, $KMO = .845$, mostra una adequació a la mostra excel·lent. L'esfericitat de Bartlett, $X^2(15) = 491.29$, $p < .001$ ens parla de que els ítems s'agrupen molt bé segons els factors teòrics; bona validesa de constructe. La correlació-ítem (correlació de Pearson $r = .40-.68$, $p < 0'1$) va denotar que tots els ítems mesuren de forma adequada el mateix (Quezada, 2023).

Segons la teoria del mateix autor del test, Emmons & McCullough el 2003; la gratitud pot valorar-se com un tret de la personalitat, o com un estat emocional puntual. En aquest cas, el test la valora com un tret de la personalitat, ja que valora els nivells de gratitud que els participants senten en general.

El test pot donar puntuacions del 6 al 42, representant el 6 la puntuació més baixa en gratitud i el 42 la més alta. Hi ha dos ítems revertits; el 3 i el 6.

El PSS-10 (Campo-Arias et al., 2014) és una escala reduïda de l'Escala d'Estrès Percebut (Cohen et al., 1983), un instrument d'autoinforme que avalua el nivell d'estrès percebut durant l'últim mes, mentre que l'original

consta de 14 ítems, el que apareix al Qüestionari via Forms és la seva versió de 10.

L'Alpha de Cronbach per a la versió utilitzada en població espanyola és 0,82 i $r = 0,77$. És a dir una validesa i sensibilitat adequades (Remor, 2006).

Per elegir el test de l'estrès em baso en el model de Lazarus i Folkman com a marc teòric per a l'estudi de la validesa teòrica del constructe d'estrès percebut i, per tant, que el PSS-10 és un bon instrument de mesura per aquest constructe (Trujillo & González-Cabrera, 2007).

La seva puntuació màxima és de 50 i la mínima de 5, representant la primera el nivell màxim d'estrès, i la segona el mínim. L'escala conté els següents ítems revertits: 4,5,7 i 8. Veure Annex 2.

Vaig elegir les versions reduïdes en els dos casos, ja que la seva aplicació era ràpida i més fàcil, i la seva validesa i fiabilitat es veien molt poc afectades.

Altres variables que s'han tingut en compte, han estat un conjunt de variables sociodemogràfiques que també es van preguntar al qüestionari, tals com l'edat, el gènere, l'estat civil, el nivell educatiu, el nivell econòmic i la situació laboral.

Dintre de la qüestió laboral s'ha tingut en compte si el treball és com a funcionari, com autònom, o com assalariat. També es va preguntar a tots els treballadors el temps de treball: a temps complet o parcial. I finalment es va tenir en compte si la feina és de cara al públic o no.

Es va preguntar també per les hores de pràctica esportiva per setmana.

Finalment, el qüestionari tenia un apartat on s'exploraven les relacions socials. Es va preguntar pel nombre de persones a càrrec, i si aquestes són fills/filles menors d'edat, o si són persones de la tercera edat o majors d'edat amb discapacitat, i finalment existeix una pregunta de suport social percebut, on, en una escala de Likert, el participant havia de respondre des del totalment en desacord fins al totalment d'acord a la frase "Me siento muy apoyado por mi red social, puedo contar con mis amigos y familiares cuando los necesito".

El qüestionari està íntegrament redactat en castellà, per ser aquest l'idioma en que estan les escales GQ-6 i PSS-10, ja que estan validades en aquesta versió i en població espanyola.

Veure l'apartat del qüestionari de la recollida de dades sociodemogràfiques en l'Annex 3.

Es va utilitzar el Microsoft Forms per tal de construir el qüestionari i aplicar-lo als participants voluntaris i anònims. Aquest és l'instrument permès per la Universitat Rovira i Virgili. En l'inici del qüestionari, els participants marcaven una casella on acceptaven participar sota aquestes condicions en l'estudi, acceptant en consentiment que els informava que les seves dades eren anònimes i només serien utilitzades per aquest estudi.

Per tal de fer l'anàlisi estadística he passat els resultats de les respostes obtingudes al programa Jamovi (The jamovi project, 2024), aquest m'ha permès obtenir una anàlisi de dades fiable.

4.3. PROCEDIMENT

Una volta realitzada la recerca necessària per emmarcar la teoria de l'estudi, es va iniciar la realització del qüestionari via Microsoft Forms. El qüestionari es va obrir a la població general, i va romandre obert dues setmanes del mes de maig. No va fer falta més, ja que en molt pocs dies ja es va obtenir una mostra prou gran per a obtenir uns resultats fiables.

El fet de recollir les dades via en línia va facilitar l'accés de la població, la confidencialitat i l'autonomia.

Recollida amb èxit la informació dels participants, es va passar a fer una neteja de dades, on es van eliminar els valors clarament inconsistents.

En passar les dades a l'eina estadística Jamovi, es va fer una reagrupació de les categories a banda de la necessària categorització del tipus de mesures (categòrica nominal o ordinal, o quantitativa contínua) que va incloure els següents canvis: En "estat civil" (variable nominal) els separats/ades i divorciats/ades van passar tots a ser del mateix grup (ja que només hi havia un separat), els vidus/vídues i solters/eres es van agrupar en "solters/eres" (hi havia només tres vidus/vídues), els que tenien parella sense convivència van passar a "parella", i finalment, els casats i amb parella de convivència es

van agrupar en el grup "convivència". Pel que fa a la "situació econòmica" (variable categòrica ordinal), es va agrupar la mostra de situació molt baixa (1) a alta (4), passant per baixa (2) i mitjana (3), obviant la molt alta (5) perquè no n'hi va haver cap.

Pel que fa a la situació laboral, aquesta va passar a dir-se "status laboral": és una variable nominal. Amb relació a treballar de cara al públic es va agrupar els que no treballen amb els que no treballen de cara al públic, fent una categorització nominal dicotòmica de presència o absència del fet de treballar de cara al públic.

L'esport va passar a ser una categorització contínua per hores de pràctica, canviant aquelles persones que no practicaven cap esport, per persones que practicaven 0 hores. Els fills es va considerar com una variable quantitativa discreta, ja que es va canviar aquelles persones que no eren cuidadores per persones que eren cuidadores de 0 fills. El mateix es va fer amb "majors".

El "suport social" és una variable tractada com quantitativa contínua, valorada amb una escala Likert.

Per gratitud i estrès es van invertir les puntuacions dels ítems revertits, es van sumar les puntuacions dels diferents ítems per obtenir una única puntuació, i finalment es van reescalar les puntuacions en una escala de 0 a 100, per tal que es poguessin interpretar els resultats de forma molt més intuïtiva, sent 0 el nivell més baix de gratitud i estrès, i 100 el nivell més alt. Aquestes són variables contínues.

En les variables edat (contínua), sexe (dicotòmica), nivell educatiu (categòrica nominal) i tipus de treball (categòrica nominal) no es van fer canvis.

Els estadístics descriptius es van calcular segons el tipus de variables. Per les variables quantitatives contínues es va calcular la mitjana, desviació típica, valors mínims i màxims, i histograma per representar la forma de la distribució. Per les variables categòriques nominals i ordinals es va calcular la freqüència absoluta i relativa, i es van representar en un gràfic de barres.

I arribats en aquests punt, es va passar a fer l'anàlisi dels resultats: La correlació de Pearson, la prova T-Student i la regressió múltiple de diferents models per donar resposta als objectius de l'estudi, i comprovar si les hipòtesis es veien reforçades pels resultats.

5. RESULTATS

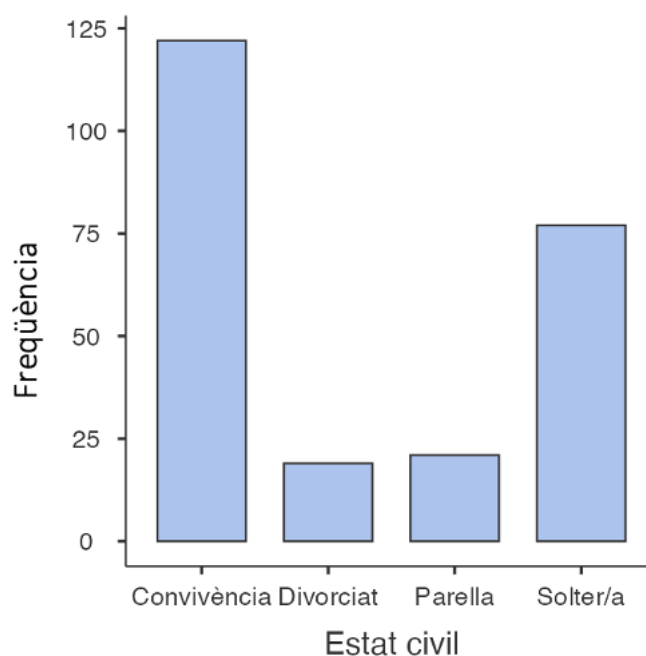
5.1. ESTADÍSTICS DESCRIPTIUS

Com el gènere i l'edat s'han descrit prèviament (veure apartat de participants) passarem a la descripció de les altres variables.

La *Taula 2* és la taula de freqüències de la variable "Estat civil". Es pot veure que el que més hi ha són parella de convivència, i el que menys són solters. El Gràfic 2 ho representa de forma visual.

Estat civil	Freqüències	% del Total
Convivència	122	51.0%
Divorciat/ada	19	7.9%
Parella	21	8.8%
Solter/era	77	32.2%

Taula 2: Taula de freqüències relatives i absolutes de la variable "estat civil".

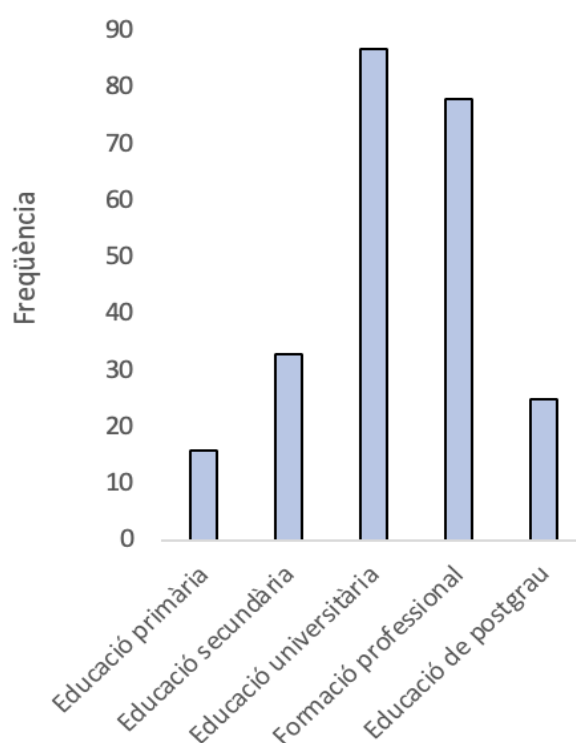


Gràfic 2: Gràfic de barres de les freqüències absolutes de la variable "estat civil".

La *Taula 3* mostra les freqüències dels diferents nivells educatius. Veiem que la moda és educació universitària i el que menys es repeteix en la mostra és educació primària. En el *Gràfic 3* ho veiem visualment.

Nivell educatiu	Freqüències	% del Total
Educació primària	16	6.7%
Educació secundària	33	13.8%
Educació universitària	87	36.4%
Formació professional	78	32.6%
Educació de postgrau	25	10.5%

Taula 3: Taula de freqüències absolutes i relatives de la variable “nivell educatiu”.

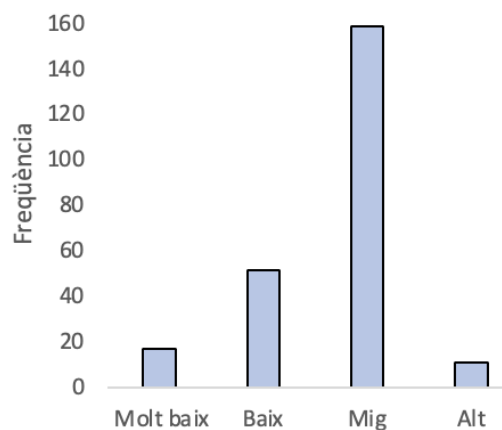


Gràfic 3: Gràfic de barres de les freqüències de la variable “nivell educatiu”.

La *Taula 4* mostra les freqüències dels nivells econòmics. En ella podem veure que el que més hi ha en la mostra és nivell econòmic mig, i en el *Gràfic 4* ho veiem de forma visual.

Nivell econòmic	Freqüències	% del Total
Nivell molt baix	17	7.1%
Nivell baix	52	21.8%
Nivell mig	159	66.5%
Nivell alt	11	4.6%

Taula 4: Taula de freqüències absolutes i relatives de la variable “nivell econòmic”.

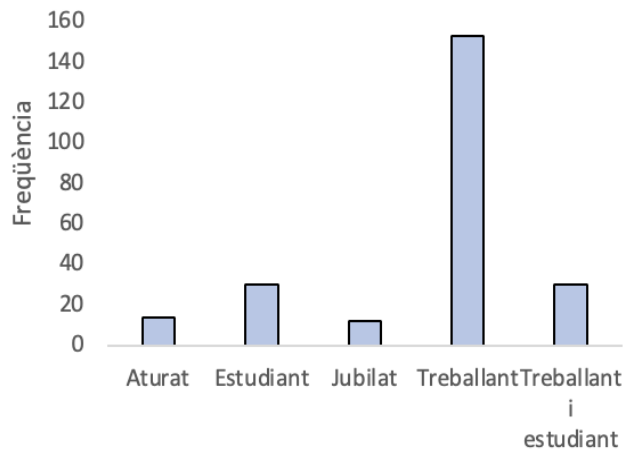


Gràfic 4: Gràfic de barres de les freqüències absolutes i relatives de la variable “nivell econòmic”.

En la *Taula 5* veiem la freqüència del Status laboral, i en el *Gràfic 5* veiem les dades representades en un diagrama de barres.

Status laboral	Freqüències	% del Total
Aturat	14	5.9%
Estudiant	30	12.6%
Jubilat	12	5.0%
Treballant	153	64.0%
Treballant i estudiant	30	12.6%

Taula 5: Taula de freqüències absolutes i relatives de la variable “status laboral”.



Gràfic 5: Gràfic de barres de les freqüències dels diferents grups de la variable “status laboral”.

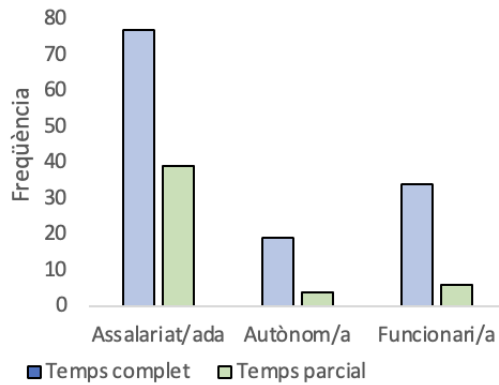
En la *Taula 6* veiem els treballadors classificats pel tipus de treball (assalariat, autònom i funcionariat) amb la seva freqüència. En la *Taula 7* es veuen els treballadors classificats, aquesta vegada, pel temps de treball (complet o parcial). I en l’última *Taula 8* veiem a la mostra global dividida per la gent que treballa de cara al públic o no. El *Gràfic 6* mostra el temps de treball en cada tipus en forma de gràfic de barres.

Tipus de treball	Freqüències	% del Total
Assalariat/ada	117	65.0%
Autònom/a	23	12.8%
Funcionari/a	40	22.2%

Taula 6: Taula de freqüències absolutes i relatives de la variable “tipus de treball”.

Temps de treball	Freqüències	% del Total
A temps complet	131	72.8%
A temps parcial	49	27.2%

Taula 7: Taula de freqüències absolutes i relatives de la variable “temps de treball”.



Gràfic 6: Gràfic de barres que representa les freqüències de la variable “tipus de treball” desglossada per “temps de treball”.

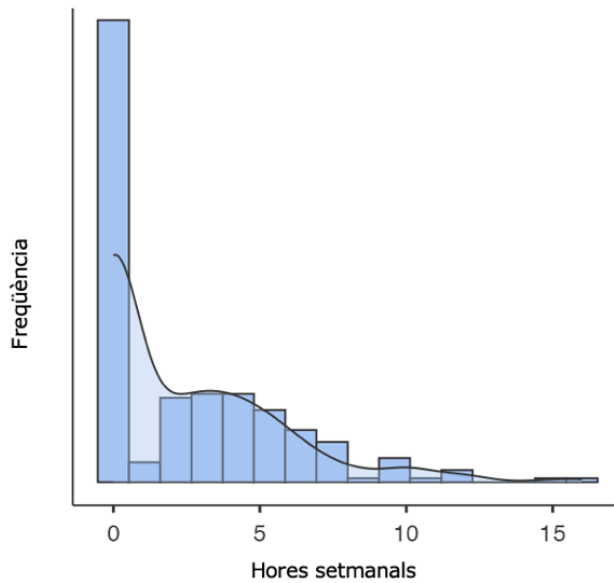
Cara al públic	Freqüències	% del Total
No	120	50.2%
Sí	119	49.8%

Taula 8: Taula de freqüències absolutes i relatives de la variable “cara al públic”.

En la *Taula 9* veiem que la persona que més en practica ho fa una mitja de 16 hores setmanals, i la mitjana és de 2,47 hores a la setmana. El *Gràfic 7* mostra la distribució d’hores a la setmana que la mostra inverteix en la pràctica esportiva usual, com es pot comprovar, és molt asimètrica degut a que el 48,1% de la mostra no practicava cap esport. En la *Taula 9*, veiem també quina és la mitjana dels adults a càrrec de les persones de la mostra, i la podem comparar amb el nombre de fills a càrrec: en la mostra total es cuida les persones adultes dependents, 1/3 del nombre de fills que es cuida.

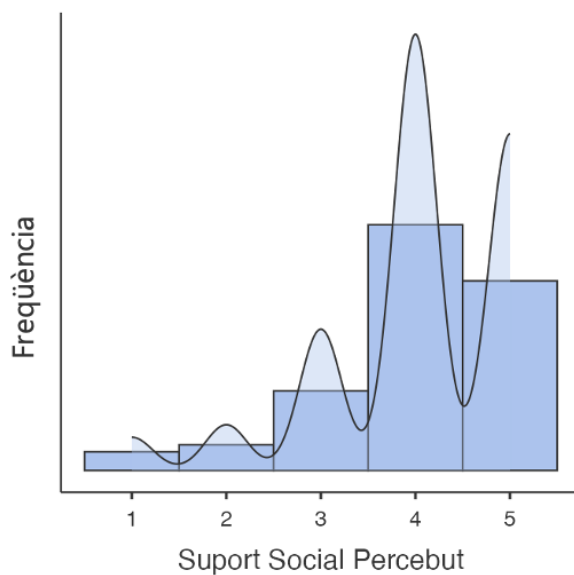
	Mitjana	Desviació Típica	Min	Màx
Esport h/set	2.471	3.152	0	16
Fills a càrrec	0.439	0.807	0	3
Adults a càrrec	0.138	0.460	0	3
Suport social	4.004	0.985	1	5
Gratitud	75.360	14.415	33.33	100
Estrès	45.377	18.503	5	90

Taula 9: Taula d’estadístics descriptius de les variables “hores a la setmana d’esport”, “nombre de fills a càrrec”, “nombre d’adults a càrrec”, “suport social”, “gratitud” i “estrès”.



Gràfic 7: Histograma que representa la distribució de la variable “esport h/set”.

En la *Taula 9* veiem com la mitjana del suport social percebut és de 4 (en un rang d'1 a 5) per tant, es pot dir que les puntuacions són generalment altes (la població de la mostra sent bastant suport social). Per una altra banda, es mostren els valors màxims i mínims de l'escala. En el *Gràfic 8* veiem la distribució dels valors de forma gràfica.

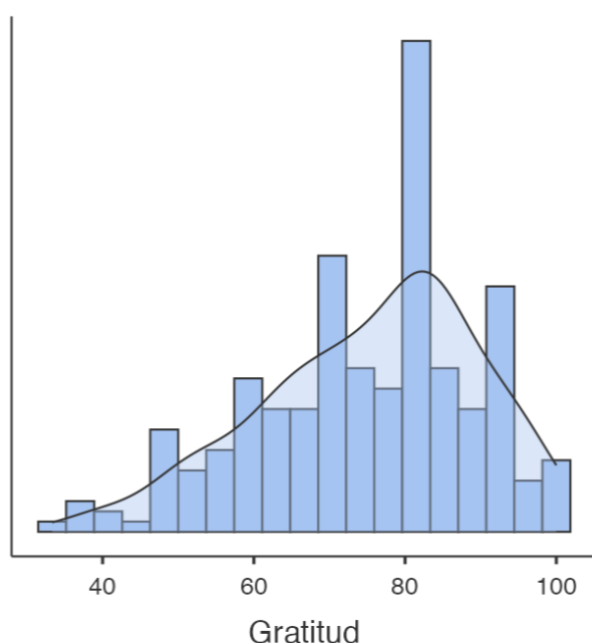


Gràfic 8: Histograma de la distribució gràficament representada de la variable “suport social percebut”.

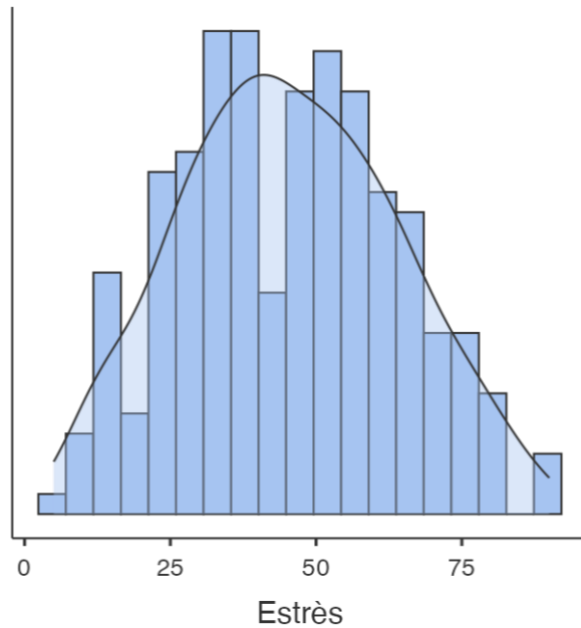
En la *Taula 9* es mostren les dades descriptives dels resultats dels qüestionaris GQ-6 i PSS-10, que donen el nivell de gratitud i estrès respectivament.

De la gratitud podem dir que la mitjana és bastant elevada, és a dir que la mostra té uns nivells alts de gratitud en general. Com que les puntuacions del test corregit van de 0 a 100, una desviació típica de 14,4 vol dir que la mostra presenta una dispersió mitjana. Veiem que el valor màxim és la puntuació màxima del test, però ningú ha presentat la mínima, ja que aquesta és de 33,3. Al *Gràfic 9* es veuen gràficament aquestes observacions mitjançant la forma de la distribució, que ja veiem que no es correspon a una distribució normal i mostra un clar biaix cap a la dreta.

Amb relació a l'estrès s'ha de ressaltar que la mitjana és una mica més baixa que la mitja de puntuacions del qüestionari PSS-10 (recordar que els seus valors també es van convertir a valors de 0 a 100). La puntuació de la desviació típica ens mostra que els valors estan bastant dispersos en tot el rang de valors. Veiem que ningú ha presentat el valor mínim (5) ni màxim (90) del qüestionari. I veiem també una lleugera asimetria positiva, és a dir que la mostra tendeix a valors més baixos de 50. En el *Gràfic 10* es mostra la distribució de l'estrès en la mostra, i es pot apreciar com aquesta té més forma de distribució normal. També s'observa un valor (sobre 40) que està molt baix, tot i que segons la densitat de desviació normal, hauria de ser precisament el valor més alt. De fet, aquest valor baix, és la mitjana (45).



Gràfic 9: Histograma representatiu de la distribució de la variable "gratitud".



Gràfic 10: Histograma de la distribució gràficament representada de la variable "estrès".

5.2. RELACIÓ ENTRE LES VARIABLES ESTUDIADES

Per seguir en l'estudi dels resultats, cal veure la taula de correlacions de Pearson, començant per la taula al complet amb totes les variables contínues que s'han mesurat (gl=237):

	Edat	Economia	Esport h/set	Fills a càrrec	Adults a càrrec	Suport social	Gratitud	Estrès
Edat	—							
Economia	0.307***	—						
Esport h/set	-0.105	-0.194**	—					
Fills a càrrec	0.233***	0.131*	-0.040	—				
Adults a càrrec	0.244***	0.116	-0.028	0.085	—			
Suport social	-0.037	0.116	-0.013	-0.082	-0.085	—		
Gratitud	-0.121	0.149*	0.113	0.058	-0.087	0.295***	—	
Estrès	-0.313***	-0.252***	-0.122	-0.124	0.009	-0.163*	-0.322***	—

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Taula 10: Correlació de Pearson entre les variables contínues d'aquest estudi.

En la *Taula 10* es mostra el resultat de realitzar la Correlació de Pearson.

El primer que ens crida l'atenció és el fet que la correlació més elevada en la taula es mostra entre la variable gratitud i estrès, el qual indica que a més gratitud, menys estrès, ja que correlacionen negativament.

Hi veiem també molts valors amb una significació molt clara ($p < 0.001$). Anem a veure'ls un per un, per l'ordre de fortlesa de la relació que mostren, començant des de la més alta:

1. A més edat, menys estrès.
2. A més edat, més nivell econòmic. No és sorprenent que com més edat tenen les persones de la mostra, més nivell econòmic van adquirint.
3. A més suport social, més gratitud. Les persones que diuen sentir més suport social, són també les que puntuen més alt en gratitud.
4. A més nivell econòmic, menys estrès. No és d'estranyar que les variables econòmiques interfereixin en els nivells d'estrès de la població, o almenys, de la mostra.
5. A més edat, més adults dependents a càrrec. El qual vol dir que a més edat, les persones es fan més càrrec de les persones de la tercera edat que formen part de la família.
6. A més edat, més fills a càrrec. És una relació menys forta que es pot explicar per què els rangs d'edat de cuidar fills són més baixos que els rangs d'edat de cuidar als pares.

En una significació menys forta ($p < 0.01$) es poden observar les següents relacions:

7. Hores d'esport practicades a la setmana amb economia. Es veu que com més nivell econòmic gaudeixen les persones de la mostra, més hores dediquen a practicar algun esport.

I en un nivell més baix de significança ($p < 0.05$) direm:

8. A més suport social, menys estrès. Sembla ser, segons les dades, que el suport social i l'estrès correlacionen negativament.
9. A més gratitud, més nivell econòmic. Veiem que existeix una relació positiva entre aquestes dues variables.
10. A més economia, més nombre de fills. És lògic que les persones tinguem en compte el nivell socioeconòmic del qual gaudim per tenir més fills, almenys així és en la mostra d'aquest estudi.

Les altres correlacions no es comentaran per falta de significança, més enllà que sorprèn el fet que el suport social percebut correlaciona molt poc amb altres variables, i que les hores de pràctica esportiva és la variable que menys correlaciona en altres.

5.3. L'EFECTE DEL GÈNERE EN LES DIFERENTS VARIABLES

La prova T-Student ens dirà si hi ha diferències significatives entre dones i homes en les variables contínues (nivell econòmic, hores d'esport a la setmana, nombre de fills i adults a càrrec, suport social percebut, gratitud i estrès). Per tal de poder fer la T-Student, és necessari comprovar que es compleixen tres supòsits. El supòsit d'independència el tenim assegurat per la forma que es va recollir la mostra (les dades que es van recollir en homes i dones no es van influir entre elles, ja que la recollida de dades va ser autònoma). El supòsit de normalitat es compleix sense necessitat d'assegurar-ho en altres proves, ja que la mostra és prou gran. I el supòsit d'homoscedasticitat el comprovem amb la prova de Levene, i efectivament veiem que tots els valors estan per sobre de .05 i, per tant, hi ha homoscedasticitat. Així doncs, passem a la valoració dels resultats.

De la *Taula 11* en la que es mostren els resultats de la prova T-Student, veiem (ressaltades en negreta) que només podem acceptar la hipòtesi alternativa entre homes i dones en les variables esport (on els homes practiquen significativament més hores que les dones) i en estrès (on les dones mostren en mitjana 6,5 puntuacions (sobre 100) més elevada que els homes). Podem dir que segons aquesta prova estadística hi ha diferències significatives entre homes i dones en aquestes dues variables, i es pot afirmar en un 5% de probabilitats d'error tipus I. La diferència existent entre les altres variables no és prou gran per a poder afirmar-ho amb baixa probabilitat d'error.

	Grup	Mitjana	Desviació típica	Diferència de mitjanes	Estadístic T-Student	gl	p
Nivell econòmic	Femení	2.720	0.674	0.114	1.206	237	0.229
	Masculí	2.606	0.665				
Esport h/set	Femení	2.176	3.175	0.993	-2.245	237	0.026
	Masculí	3.169	3.005				
Fills a càrrec	Femení	0.476	0.804	0.124	1.087	237	0.278
	Masculí	0.352	0.812				
Adults a càrrec	Femení	0.125	0.440	0.44	-0.675	237	0.501
	Masculí	0.169	0.507				
Suport social	Femení	4.024	0.979	0.66	0.473	237	0.637
	Masculí	3.958	1.006				
Gratitud	Femení	76.273	14.736	3.073	1.510	237	0.132
	Masculí	73.200	13.479				
Estrès	Femení	47.307	18.172	6.497	2.508	237	0.013
	Masculí	40.810	18.602				

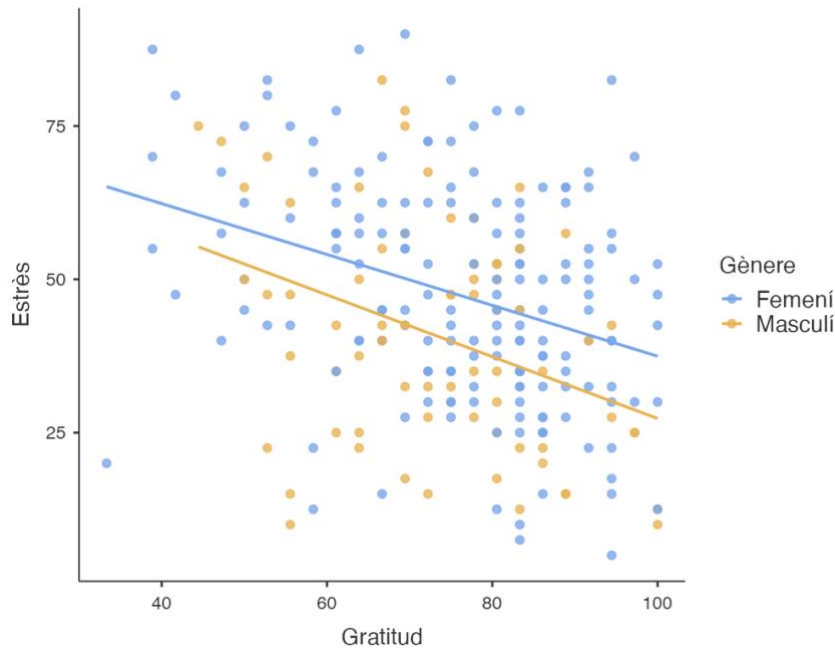
Nota. $H_a \mu_{Femení} \neq \mu_{Masculí}$

Taula 11: Estadístiques descriptives per homes i dones de cada variable i prova T-Student de les variables contínues de l'estudi amb el gènere com a variable d'agrupació.

5.4. LES RELACIONS MÉS SIGNIFICATIVES ENTRE VARIABLES DIFERENCIANT PER GÈNERE

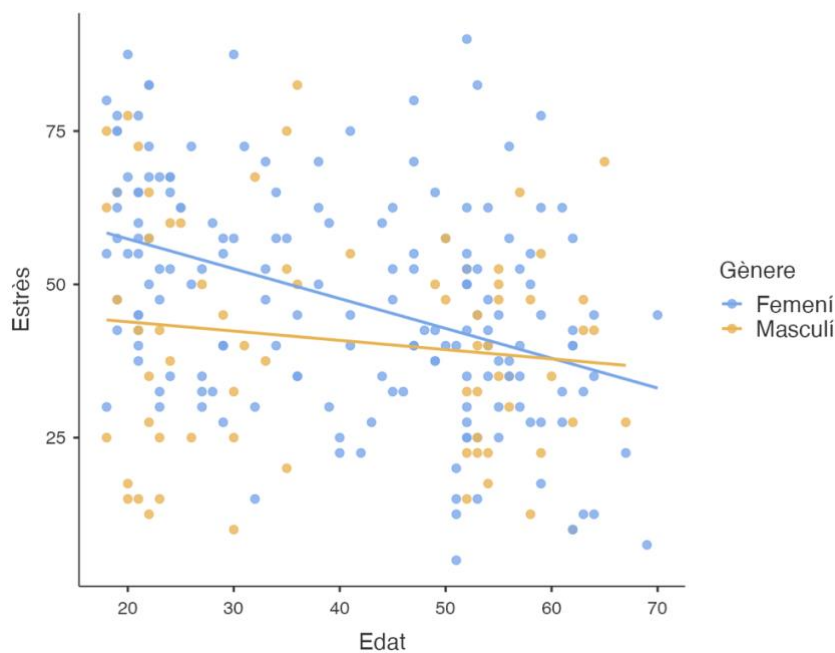
En aquest apartat veurem de forma gràfica les relacions més rellevants per l'estudi, separades per l'efecte que el gènere exerceix sobre elles.

En el *Gràfic 11* veiem el gràfic de dispersió entre l'estrès i la gratitud. Podem veure visualment que ambdós gèneres es veu una davallada en els nivells d'estrès com més gratitud se sent, però que aquesta correlació és més pronunciada en el sexe masculí que en el femení. És a dir, que la correlació negativa (la més pronunciada que es veu en aquest estudi) està mediada per la variable gènere, i que és el gènere masculí el que es beneficia més del fet que "com més gratitud, menys estrès". La gratitud no és significativament major en dones que en homes, tal com indica la prova T-Student (*Taula 11*).



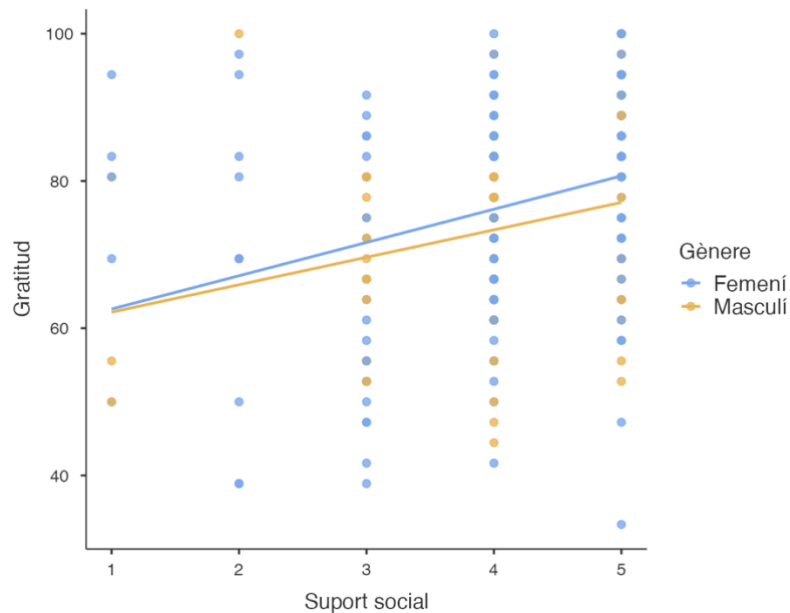
Gràfic 11: Gràfic de dispersió i línia de regressió entre les variables estrès i gratitud, diferenciades per la variable gènere.

En el Gràfic 12 es veu la correlació entre l'estrès i l'edat. Es pot veure com hi ha una línia de regressió en baixada que ens indica que com més edat, menys estrès. El gènere interacciona amb l'edat, de manera que l'efecte reductor de l'edat en l'estrès és més pronunciat en dones que en homes, on pràcticament no existeix. Tal com ens indica la Taula 11 posteriorment, l'estrès és significativament superior en dones, i la relació entre les dues variables està significativament influenciada pel gènere.



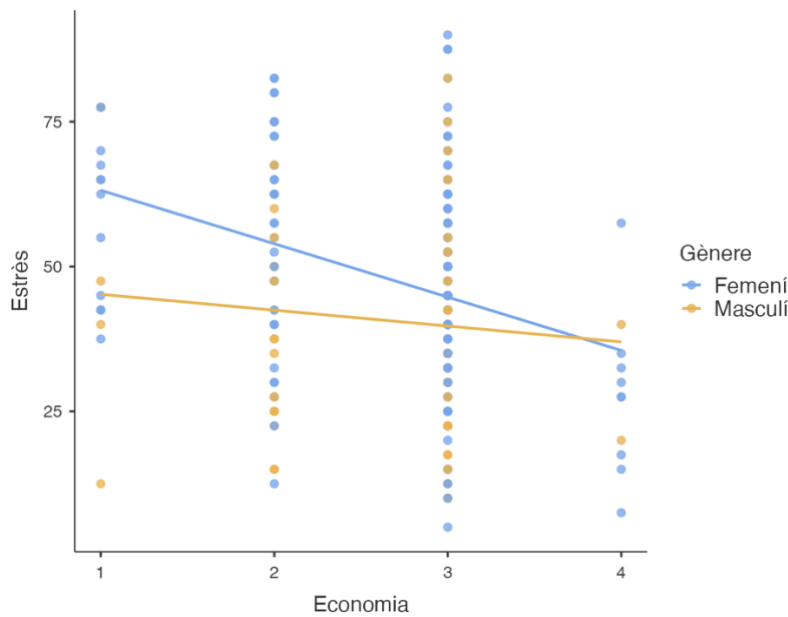
Gràfic 12: Gràfic de dispersió entre les variables estrès i edat, diferenciada pel gènere masculí i femení.

El *Gràfic 13* representa la relació entre la gratitud i el suport social percebut. Aquesta relació és significativament positiva, per tant, "a més suport, més gratitud". Tot i que veiem una diferència entre homes i dones, significativament no hi ha diferències de gènere per a les variables gratitud ni suport social, tal com veurem en la *Taula 11*.



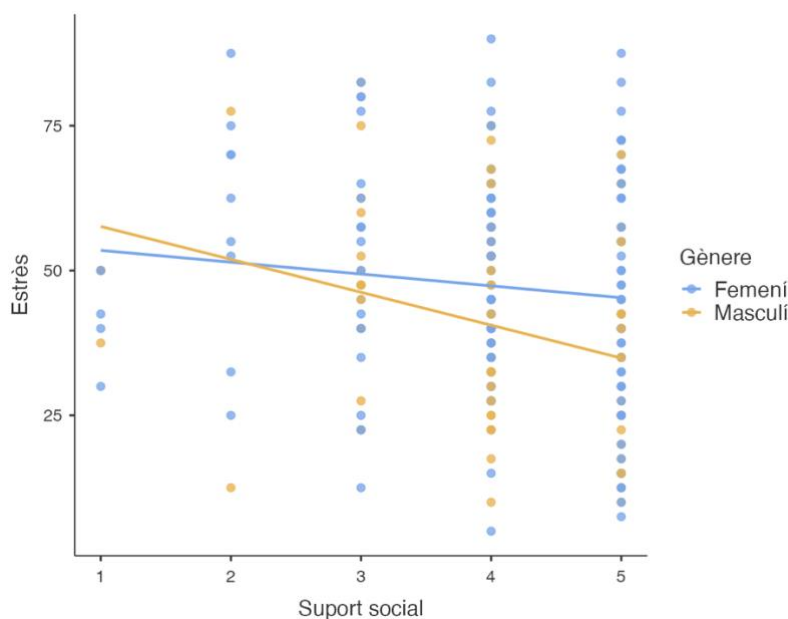
Gràfic 13: Gràfic de dispersió i línia de regressió entre les variables gratitud i suport social, diferenciades pel gènere.

En el *Gràfic 14* es veu visualment la relació entre l'estrès i l'economia. Veiem com hi ha una forta interacció del gènere a causa del fet que els homes es mantenen bastant estables en el fet de disminuir el seu estrès en guanyar més nivell econòmic però, en canvi, es veu un gran efecte en les dones: disposar de millors condicions econòmiques suposa una reducció de l'estrès més important en les dones que en els homes.



Gràfic 14: Gràfic de dispersió representatiu de la relació entre les variables estrès i nivell econòmic amb dues línies de regressió pels dos gèneres.

En la representació gràfica de la relació entre l'estrès i suport social (*Gràfic 15*) veiem una clara interacció entre homes i dones. Mentre que en nivells de baix suport social percebut hi ha més estrès en homes, en alt suport hi ha més estrès en les dones. Això indica que, tot i que en els dos grups a més suport social, menys estrès, l'efecte reductor de l'estrès del suport social és més fort en el gènere masculí. No existeixen diferències significatives de gènere en la variable "suport social percebut" (*Taula 11*).



Gràfic 15: Gràfic de dispersió de les variables estrès i suport social amb línia de regressió diferent per dones i homes.

5.5. ANÀLISI DELS PREDICTORS DE L'ESTRÈS

Per tal de veure quines d'aquestes variables expliquen els nivells d'estrès, es realitza una regressió múltiple per blocs. El primer model es va fer amb la variable dependent "estrès", en ser la variable que volem predir, i totes les altres variables sociodemogràfiques. La variable gratitud queda exclosa en aquest model per tal d'aïllar el seu efecte i poder saber com afecta a l'estrès després de treure la part de variància explicada per les altres variables.

Tots els valors de VIF (Variance Inflation Factor) estan sobre l'1, és a dir, no hi ha nivells elevats de multicol·linealitat entre les variables independents. Per tant, les relacions són estables i interpretables. Com a resultat tenim el Model 1, on veiem que les dades que tenen significança són aquelles que tenen un valor major a 0.05 (ressaltades en negreta en la *Taula 12*).

Les variables de l'estudi que tenen efecte predictor amb significança suficient de la variable "estrès" són (en ordre descendent de fortalesa en la relació): el gènere, el nivell econòmic, el suport social, les hores de pràctica esportiva i l'edat. La $R^2=0,269$ ens indica que aquest model explica, entre totes les variables que formen part d'ell, un 26,9% l'estrès.

Donat que l'estatus laboral no té influència en l'estrès, no té sentit aprofundir en el tipus o en el temps de treball si el fet de treballar o no fer-ho ja és irrellevant. A causa d'això, i al fet que les variables de treball donen problemes de multicol·linealitat, descartem aquestes variables per la resta del TFG.

Predictor	Estimador	p
Constant	87.760	<.05
Edat	-0.320	0.009
Economia	-4.729	0.015
Esport h/set	-0.904	0.014
Fills a càrrec	-1.886	0.198
Adults a càrrec	4.593	0.064
Suport social	-2.390	0.037
Gènere:		
Masculí – Femení	-6.760	0.007
Estat civil:		

Predictor	Estimador	p
Divorciat/ada – Convivència	6.075	0.153
Parella – Convivència	1.182	0.805
Solter – Convivència	-0.166	0.960
Nivell educatiu:		
Educació secundària – Educació primària	6.366	0.222
Educació universitària – Educació primària	-4.130	0.407
Formació professional – Educació primària	-0.431	0.928
Postgrau – Educació primària	-0.863	0.881
Status laboral:		
Estudio – Aturat	-0.757	0.903
Jubilat – Aturat	-12.402	0.077
Treballat – Aturat	-3.491	0.474
Treballat i estudio – Aturat	4.736	0.428

Taula 12: Model 1 de la regressió múltiple en “estrès” com a variable dependent i totes les variables menys gratitud com a variables independents.

A continuació, es va procedir a repetir el mateix model però eliminant aquelles variables no significatives. El resultat el podem veure en la *Taula 13*. Concretament repassant les variables una per una, veiem que per cada any, l'estrès es redueix 0,33 unitats (recordar que les puntuacions de l'estrès van de 0 a 100) i aquest és l'estimador menys fort que presenta l'estrès. Segons el gènere, els homes tenen 6,45 punts menys d'estrès en relació a les dones, i aquesta és la diferència més gran. L'estimador de l'economia ens diu que per cada punt addicional en l'escala de nivell econòmic, les persones tenen una puntuació d'estrès de 5,33 punts més baix. També veiem que cada hora setmanal que es practica d'esport es redueix 0,98 punts l'estrès. I finalment, cada puntuació (de l'1 al 5) de més que es valorava el suport social percebut, els voluntaris presenten de mitjana 2,97 punts menys d'estrès.

Aquest model presenta una R^2 de 0'208. El que ens diu aquest coeficient de determinació és que un 20,8% dels nivells l'estrès és explicat per les variables independents analitzades.

Predictor	Estimador	p
Constant	89.480	<.05
Edat	-0.334	<.001
Economia	-5.326	0.002
Esport h/set	-0.985	0.006
Suport social	-2.969	0.008
Gènere:		
Masculí – Femení	-6.454	0.007

Taula 13: Model 2 de la regressió múltiple en “estrès” com a variable depenent amb les seves variables sociodemogràfiques significativament predictores.

Finalment, es procedeix a calcular un tercer model (Model 3) en el qual s’afegeix la gratitud com a variable predictora. En la *Taula 14* es pot veure com canvien les xifres de l’estimador, ja que hi ha valors que en el model 2 explicaven altres variables, i ara s’han passat a explicar per la gratitud. El que més sorprèn d’aquest canvi és que la variable suport social ha deixat de tenir significança, el qual ens diu que la gratitud explica gran part del seu efecte en l’estrès. Una altra variable que ha sofert canvis destacables en el seu efecte ha estat el nivell econòmic (ara explica 1,7 punts menys d’estrès). De la mateixa forma, això ens indica que hi havia efecte que abans explicava l’estrès, però que explica millor la gratitud. Els predictors significatius romanen ressaltats en negreta en la *Taula 14*.

Cal destacar que el coeficient de determinació del Model 3 és de $R^2=0.299$. Això significa un augment de la variància explicada respecte al Model 2 del 9,1%, i aquest augment és estadísticament significatiu ($p<0,001$).

Predictor	Estimador	p
Constant	112.148	<.001
Edat	-0.394	<.001
Economia	-3.645	0.029
Esport h/set	-0.697	0.039
Suport social	-1.334	0.220
Gènere:		
Masculí – Femení	-7.753	<.001
Gratitud	-0.419	<.001

Taula 14: Model 3 de la regressió múltiple amb “l’estrès” com a variable depenent, afegint la gratitud.

6. CONCLUSIONS

En aquest Treball de Recerca s'ha pretès estudiar la relació entre la gratitud i l'estrès (1), tenint aquest com a objectiu principal. Com a objectiu secundari (2) s'havia marcat veure altres correlacions relacionades (edat, economia, esport, persones a càrrec i suport social) així com l'estrès i la gratitud.

Un altre objectiu secundari (3) era veure si existeixen diferències de gènere significatives en els nivells d'estrès, així com en altres variables com el nombre de persones a càrrec (fills i adults dependents), hores setmanals esportives, nivell econòmic i suport social percebut.

I finalment (4), es volia veure quin efecte predictor tenen les variables sobre l'estrès, i en especial l'efecte de la gratitud.

Per resoldre el primer objectiu, la Correlació de Pearson (*Taula 10*) ens ha mostrat que no només existeix relació entre la gratitud i l'estrès, sinó que aquesta és la més forta de totes les variables que hem avaluat. (1) A més gratitud, hi ha menys estrès. La seva relació es altament significativa i té una força de $r = -0,32$. Per tant, es confirma a partir del resultat de les dades empíriques, la hipòtesi 1. Treballs com els de Wood (2007), Tully et al., 2023, o Kumar et al., 2019 avalen l'evidència trobada i reforcen que la gratitud i l'estrès estan correlacionades negativament.

(2) De l'edat s'ha pogut comprovar que a més edat, menys estrès, més nivell econòmic i més persones dependents a càrrec, tant adults com fills. Aquestes dades tenen sentit en la realitat, sobretot el fet de tenir més nivell econòmic i tenir més gent a càrrec. Pot sorprendre el fet que a més edat, menys estrès. Una possible explicació (que aniria en la línia de la hipòtesi teòrica que es pot extreure de la literatura prèvia) vindria donada pel fet que el nivell d'estrès ve modulats per les estratègies d'afrontament, i que aquestes són apreses i readaptades en la pràctica i en el temps (*Taula 10*).

El fet que el nivell econòmic correlacioni positivament amb menors nivells d'estrès tampoc ens ha de sorprendre, ja que guanyar insuficients diners com per donar resposta a les demandes de despeses és un gran factor estressor per molta gent. Un bon nivell econòmic també es relaciona amb més hores de pràctica esportiva (algunes explicacions parcials podrien ser que el fet de

practicar algun esport comporta despeses de materials i la gent en menys recursos necessita treballar menys hores i no té tant temps lliure).

El nivell econòmic també correlaciona amb un major nombre de fills. És fàcil d'entendre que si gaudeixes d'un bon nivell socioeconòmic et sents més satisfet en la vida, i que també tindràs una limitació menys per tenir fills.

I finalment també correlaciona l'economia amb majors nivells de gratitud: no ens ha d'estranyar que les persones puguem sentir més gratitud en vers la vida si gaudim d'un nivell econòmic de comoditat (*Taula 10*).

S'ha observat que el suport social ha correlacionat amb la gratitud de forma positiva. Este resultat ens parla del fet que les persones gaudim d'un major nivell de gratitud si percebem suport social en la nostra vida, ens diu que valorem les persones que ens envolten. Val a dir que Emmons ja va observar aquesta correlació en el seu estudi el 2007, i en la mateixa direcció resulten també els resultats de l'experiment de Chang en comprovar que la gratitud augmenta l'oxitocina en el cos (2022).

A més, el suport social també es relaciona amb menys estrès. Podríem donar una explicació parcial del fet: podem demanar consell de com actuar davant d'una situació adversa, ajuda pràctica per donar una resposta efectiva, o simplement suport emocional, i aquest fet ens ajuda a tenir menors nivells d'estrès (*Taula 10*). De la mateixa forma que en l'estudi de Ribera el 2013, els resultats del seu estudi correlacional van apuntar que el suport social és un factor protector de l'estrès.

(3) En la *Taula 11* es mostra la prova T-Student per veure les diferències de gènere entre els nivells d'ansietat i gratitud, i d'altres variables sociodemogràfiques. Les úniques diferències entre gèneres significatives han estat les hores de pràctica esportiva (els homes ho fan gairebé una hora de mitjana a la setmana més que les dones) i els nivells d'estrès (les dones ho estan 6,5 punts (sobre 100) de mitjana més que els homes). Per tant, en relació a la hipòtesi de diferència de gènere entre homes i dones s'ha de dir que les dones mostren nivells d'estrès significativament més elevats. Els resultats de Kumar et al., 2019, ja pronosticaven que les dones presenten nivells més alts d'estrès que els homes.

(4) En la regressió múltiple, els Models 1, 2 i 3 (*Taules 13 i 14*) ens mostren les variables que tenen força predictora en l'estrès, aquests són l'edat, l'economia, les hores de pràctica esportiva, el suport social percebut i el gènere. I en el salt del Model 2 al Model 3 hi trobem aïllada la variable gratitud, que suposa un 9% dels nivells d'estrès. La qual cosa ens parla de que la gratitud exerceix un paper predictor rellevant per als nivells d'estrès. Una altra conclusió important és que la gratitud passa a explicar gran part de la força del estimador suport social. Aquest fet ens parla de que el suport social podia ser un dels components de la gratitud, i no al revés.

7. BIBLIOGRAFIA

- Arnsten, A. F. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature reviews neuroscience*, 10(6), 410-422.
- Bernabé-Valero, G., García-Alandete, J., & Gallego-Pérez, J. F. (2014). Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: el Cuestionario de Gratitud-20 ítems (G-20). *Anales de Psicología*, 30(1), 278-286. <https://doi.org/10.6018/ANALES.30.1.135511>
- Bértola, D. (2010). Hans Selye y sus ratas estresadas. *Medicina universitaria*, 12(47), 142-143.
- Campo-Arias, A., Oviedo, H. C., & Herazo, E. (2014). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(3), 1-24.
- Card NA. Meta-analyses of the reliabilities of four measures of gratitude. *J Posit Psychol* 2018; 1-11.
- Caycho, T. (2011). El concepto de gratitud desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicología (Trujillo)*, 13(1), 105-112.
- Chan, D. W. (2011). Burnout and life satisfaction: Does gratitude intervention make a difference among Chinese school teachers in Hong Kong?. *Educational Psychology*, 31(7), 809-823.
- Chang, Y. P., Way, B. M., Sheeran, P., Kurtz, L. E., Baucom, D. H., & Algoe, S. B. (2022). Implementation intentions to express gratitude increase daily time co-present with an intimate partner, and moderate effects of variation in CD38. *Scientific Reports* 2022 12:1, 12(1), 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-15650-4>
- Chen, L. H., & Wu, C. H. (2014). Gratitude enhances change in athletes' self-esteem: The moderating role of trust in coach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(3), 349-362.
- Cheng S, Tsui PK, Lam JHM. (2015). Improving Mental Health in Health Care Practitioners : Randomized Controlled Trial of a Gratitude Intervention. *J Consult Clin Psychol* 2015; 83 (1): 177-86.
- Davis, M. T., Holmes, S. E., Pietrzak, R. H., & Esterlis, I. (2017). Neurobiology of Chronic Stress-Related Psychiatric Disorders: Evidence from Molecular Imaging Studies. *Chronic stress* (Thousand Oaks, Calif.), 1. <https://doi.org/10.1177/2470547017710916>

- DeWall, C. N., Lambert, N. M., Pond Jr, R. S., Kashdan, T. B., & Fincham, F. D. (2012). A grateful heart is a nonviolent heart: Cross-sectional, experience sampling, longitudinal, and experimental evidence. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 232-240.
- Digdon, N., & Koble, A. (2011). Effects of constructive worry, imagery distraction, and gratitude interventions on sleep quality: A pilot trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(2), 193-206.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. Houghton Mifflin.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (1996). Hay. Steindl-Rast. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Equipo de la OMS (2023). Estrés. (s. f.). <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Flinchbaugh, C. L., Moore, E. W. G., Chang, Y. K., & May, D. R. (2012). Student well-being interventions: The effects of stress management techniques and gratitude journaling in the management education classroom. *Journal of Management Education*, 36(2), 191-219.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis. A prospective study of resilience and.
- Freire, C., & Ferradás, M. D. M. (2020). Afrontamiento del estrés y bienestar en adolescentes: el papel modulador del optimismo. *Revista de Psicodidáctica*, 25(2), 120-127.
- Frias, A., Watkins, P. C., Webber, A. C., & Froh, J. J. (2011). Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 154-162.
- Gómez, L. C., & Castaño, L. A. (2023). Contribuciones para el desarrollo de una renovada terapéutica de la gratitud desde la perspectiva de la psicología cognitiva-conductual. *Multiverso journal*, 3(5), 70-77.
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1(1), 293-319.
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. *Journal of*

<https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>

- Karns CM, Moore WE, Mayr U. The Cultivation of Pure Altruism via Gratitude: A Functional MRI Study of Change with Gratitude Practice. *Front Hum Neurosci*. 2017; 11: 599.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour research and therapy*, 44(2), 177-199.
- Krause N, Emmons RA, Ironson G, Hill PC. General feelings of gratitude, gratitude to god, and hemoglobin A1c: Exploring variations by gender. *J Posit Psychol* [Internet] 2017; 12 (6): 639-50.
- Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. *Int Encyclopedia of the Social Behavioral Sceinces [cited 2021]*.
- Kumar, D., Verma, H., & Dube, P. (2019). Moderating role of the gender and religiosity on the relationship between gratitude and stress. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering (IJITEE)*, 8(9), 1670-1676.
- Lasota, A., Tomaszek, K., & Bosacki, S. (2020). Empathy, Resilience, and Gratitude: Does Gender Make a Difference?.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. Springer.
- Lazarus, R. S., Folkman, S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Marmot, M., & Brunner, E. (2005). Cohort profile: the Whitehall II study. *International journal of epidemiology*, 34(2), 251-256.
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological reviews*, 87(3), 873-904.
- Miller, I. (2010). The mind and stomach at war: Stress and abdominal illness in Britain c. 1939–1945. *Medical History*, 54(1), 95-110.
- Morin, A. (2015). You'll be grateful that you made the change (and you'll sleep better). *Psychology Today*.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-mentally-strong-people-dont-do/201504/7-scientificallly-proven-benefits-of-gratitude>

- O'Connell, B. H., & Killeen-Byrt, M. (2018). Psychosocial health mediates the gratitude-physical health link. *Psychology, Health & Medicine*, 23(9), 1145-1150.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Peterson, D. L. U. D. M. (2004). LA Gritud.
- Pratt, M. (2025b, febrero 10). The Science of Gratitude. Mindful. <https://www.mindful.org/the-science-of-gratitude/>
- Provincial Salud, D. DE, & At Integ Mujer María Elena Bairero Aguilar, M. (2017). Granma RPNS-1853 Multimed. 21(6).
- Reed, S., Welle, V., & Ernst, R. (2017). Lesson Plan: Practicing Gratitude via a Gratitude Journal [Conjunto de datos]. En PsycEXTRA Dataset. <https://www.apa.org/ed/precollege/topss/teaching-resources/practicing-gratitude-lesson>
- Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006004>
- Rivera, B. R. G., Radillo, S. E. M., Barón, M. C. R., & Ramírez, M. L. (2013). Diagnóstico del nivel de estrés laboral y su relación con el apoyo social percibido en trabajadores de la salud mexicanos. ISSN 2168-0612 FLASH DRIVE ISSN 1941-9589 ONLINE, 1350.
- Robert A. Emmons i Michael E. McCullough (2003), titulat "*Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*"
- Saavedra, C. (2022). Eustrés y distrés: revisión sistemática de la literatura. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 22(2), 1-9.
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well-being: The benefits of appreciation. *Psychiatry (Edgemont)*, 7(11), 18-22.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1(1), 607-628.
- Selye, H. (1936). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The journal of clinical endocrinology*, 6(2), 117-230.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.

- Tala, Á. (2019). Gracias por todo: Una revisión sobre la gratitud desde la neurobiología a la clínica. *Revista médica de Chile*, 147(6), 755-761.
- The jamovi project (2024). *jamovi*. (Version 2.6) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org/>
- Torres, J., & Baillès, E. (2015). L'afrontament de l'estrès: una qüestió d'estratègies o d'actitud? *Revista Catalana de Pedagogia*, 13, 45–58.
- Tous-Pallarés, J., Pallarès, S., & Santamaría, E. (2022). Traducción y validación del Coping Strategies Inventory – Short Form (CSI-SF) en población española. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 63(1), 79–91.
- Trujillo, H. M., & González-Cabrera, J. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española de la “Escala de estrés percibido”(EEP). *Psicología Conductual*, 15(3), 457-477.
- Tully, S., Tao, H., Johnson, M., Lebron, M., Land, T., & Armendariz, L. (2023). Gratitude Practice to Decrease Stress and Burnout in Acute-Care Health Professionals| OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing. *Online Journal of Issues in Nursing*, 28(3).
- Valero, B. (2014). Psicología de la Gratitud. Integración de la psicología positiva y humanista, 5(12), 132-168.
- Vázquez, I. (2018). Estrés. En: MI. Amigo Vázquez. (Ed.), *Manual de psicología de la salud* (pp. 113-141). Madrid, España: Ediciones Piramide.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life*. New York, NY: Springer. doi, 10, 978-94.
- Williams, L. A., & Bartlett, M. Y. (2015). Warm thanks: gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warmth. *Emotion*, 15(1), 1.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. <https://www.ingentaconnect.com/content/sbp/sbp/2003/00000031/0000005/art00001;jsessionid=dn4px43ihej7.x-ic-live-02>

Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(9), 1076–1093.

8. ANNEXOS

8.1. ANNEX 1: l'Escala de Gratitud de McCullough (GC-6)

Usando la siguiente escala como guía, elija la opción que indique su grado de acuerdo en cada afirmación.

1. Tengo tanto en la vida por lo que estar agradecido						
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
2. Si tuviera que hacer una lista de todo aquello por lo que me siento agradecido/a, sería muy larga						
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
3. Cuando observo el mundo, no veo mucho por lo que sentirse agradecido/a						
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
4. Me siento agradecido/a a una gran cantidad de gente						
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
5. A medida que me hago mayor me veo más capaz de valorar a las personas, eventos y situaciones que han sido parte de la historia de mi vida						
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
6. Pueden pasar muchos años antes de que me sienta agradecido/a a alguien o de algo						
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

*Los ítems 3 y 6 están revertidos.

8.2. ANNEX 2: l'Escala d'Estrès Percebut (PSS- 10)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor elija la opción en la que identifique cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido agobiado/a por algo que ha sucedido inesperadamente?				
Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida?				
Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido ansioso/a?				
Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has confiado en tu capacidad para manejar tus problemas personales?				
Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van por buen camino?				
Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no puedes sobrellevar todas las cosas que debes hacer?				
Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido capaz de controlar las irritaciones cotidianas?				
Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido que estas en tu mejor momento?				
Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido enfado ante sucesos que escapan a tu control?				
Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan de tal manera que no consigues superarlas?				
Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo

*Los ítems 4, 5, 7 i 8 están revertidos.

8.3. ANNEX 3: Formulari "ESTUDIO CORRELACIONAL ENTRE LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LA POBLACIÓN GENERAL" creat amb Microsoft Forms

¡Muy buenas! Me presento, mi nombre es Júlia Also, y soy estudiante del grado de Psicología de la Universidad Rovira i Virgili. Si tienes entre **18 y 70 años** necesito que me ayudes respondiendo este cuestionario para mi **Trabajo de Final de Grado**. Para participar, debes completar los cuestionarios estandarizados que te saldrán a continuación. La recogida de datos es completamente **anónima y voluntaria**, no tardarás más de **5 minutos** y me ayudarás mucho en mi TFG.

Si tienes cualquier duda, o quieres más información te dejo este correo de contacto: julia.also@estudiants.urv.cat

Por último, me sería de gran ayuda que difundieras el enlace para un mayor alcance de información. ¡Muchas gracias por tu colaboración!

*Obligatoria

1. Doy mi consentimiento para participar en este estudio. *

Si* Marcando esta casilla confirmo que he leído y comprendido el procedimiento descrito arriba y acepto de manera voluntaria participar en este estudio

Datos sociodemográficos

2. **Edad**. Escribe en años tu edad actual. *

El valor debe ser un número.

3. **Género**. *

- Femenino
- Masculino
- Otros (...)

4. **Estado civil**. *

- Soltero(a)
- Casado(a)
- Pareja de convivencia
- Pareja sin convivencia
- Separado(a)
- Divorciado(a)
- Viudo(a)

5. **Nivel educativo.** Marque su último nivel de estudios finalizado o en curso. *

- Sin estudiós
- Educación primaria
- Educación secundaria
- Formación profesional
- Educación universitaria
- Educación de postgrado o doctorado
- Otras (...)

6. Ingresos económicos *

¿Cómo describiría su situación económica actual?

Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta
----------	------	-------	------	----------

7. Situación laboral. *

- Trabajo
- Estudio
- Trabajo y estudio
- Estoy desempleado
- Estoy jubilado
- Otras (...)

Contestar solo en caso de que estés trabajando en la actualidad*

8. Trabajas...

- En el ámbito público (funcionariado)
- Como autónomo
- Asalariado (trabajador de una empresa)
- Otras

9. **Trabajas...**

- A tiempo completo
- A tiempo parcial

10. **¿Trabajas en un puesto de cara al público?**

- Sí
- No

Deporte

11. ¿Practicas algún deporte? *

- No
- Sí

12. ¿Cuántas horas semanales de media dedicas a practicar este deporte? *

El valor debe ser un número.

Relaciones Sociales

13. ¿Tienes personas a tu cargo? *

- Sí
- No

14. Escribe el número de personas menores de edad que tienes a tu cargo (hijos) *

Escriba su respuesta

15. Escribe el número de personas mayores que tienes a tu cargo (personas de la tercera edad/ personas con discapacidad) *

Escriba su respuesta

16. Apoyo Social Percibido *

Selecciona la opción con la que más te sientas identificado con la siguiente frase.

"Me siento muy apoyado por mi red social, puedo contar con mis amigos y familiares cuando los necesito"

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
--------------------------	---------------	--------------------------------	------------	-----------------------