

ARTÍCULO DE PORTADA

interesantes de los efectos de narrar una anécdota mediante alguna red social, sobre ciertas características psico positivas, tales como la paciencia, el optimismo, el bienestar psicológico, la gratitud y la resiliencia, asimismo como sobre otras variables psicopatológicas, como el estrés. Estos resultados se dieron en términos de serendipia, porque lo que buscábamos era replicar los efectos de algunos ejercicios

sobre sobre la gratitud. En el grupo control introdujimos la tarea de contar una anécdota, redactada y enviada vía digital, a una persona de mucha confianza que estuviera involucrada en la historia relatada. Aunque esta tarea no ejerció influencia sobre la gratitud, sí nos sorprendió que lo hiciera sobre otras dimensiones, tanto psicopatológicas como psico positivas. Quisimos formalizar estos estudios y aprovechamos la

oportunidad de entrar en contacto con la plantilla de profesores de una preparatoria de nuestra universidad, con motivo de una conferencia a distancia. A continuación, reseñamos tal investigación, la cual estamos seguros se hizo, en parte, gracias al ambiente favorable que generó la pandemia por el uso de la tecnología que nos permitió acercarnos a dicha muestra.

Efectos de comunicar digitalmente una anécdota compartida sobre algunas características psico positivas y psicopatológicas, en tiempos del COVID-19

Cirilo H. Garcia-Cadena, Oscar M. Lara Pinales y María L. Segura Arévalo
Universidad Autónoma de Nuevo León

Introducción

Desde el trabajo pionero de Serbin (1986), pasando por el de László et al. (2007, 2008), hasta el más reciente de Akimoto (2019, 2020), se ha consolidado la idea de que la narrativa como fenómeno psicológico complejo, mediante el cual se obtiene un significado, puede ser estudiado científicamente por su propio derecho. En el campo de la aplicación profesional, existen terapias que usan anécdotas diseñadas supuestamente para mejorar los indicadores de bienestar psicológico de los pacientes (Bojti, 2015; Ruini et al.,

2014). Sin embargo, hasta este momento se carece de una robusta evidencia empírica que avale el amplio uso que de las anécdotas han hecho los consejeros y terapeutas. Por tanto, es en este contexto de la ausencia de estudios experimentales sobre la eficacia de las anécdotas, tanto en muestras clínicas como en población abierta, sobre características psicológicas positivas y psicopatológicas, es que se plantea el presente estudio.

Con el propósito de contextualizar teóricamente este

estudio, a continuación, se presentan brevemente las definiciones conceptuales de cada constructo, las cuales subyacen a las medidas usadas al respecto.

Con relación a la paciencia, se le considera como "...la interacción resultante entre la meta deseada y la espera de la persona durante el tiempo necesario para que ocurra la primera" (García et al., 2022, en revisión). El estrés se definió como la creencia de que no se tenían los recursos cognitivos, conductuales ni materiales para satisfacer demandas provenientes del



ARTÍCULO DE PORTADA

medio social y aquellas relacionadas con la adquisición de recursos suficientes para atender su salud (Moral de la Rubia et al., 2014). El bienestar psicológico se concibió como una condición tanto hedónica como eudaeimónica, incluyendo por tanto la satisfacción con la vida como la auto realización de las personas (García-Cadena et al., 2015). Se considera al "optimismo como un estilo interactivo de personalidad (Ribes, 2009), resultado de la compleja, pero positiva relación histórica y actual del individuo con su entorno físico, los demás y consigo mismo" (García-Cadena, Téllez López, Ramírez Aguillón, Ramírez Hernández, & Pérez Cota, 2016, p. 23). La resiliencia se concibió como "...continuar tratando de lograr lo que se busca a pesar de que se atraviesen dificultades y obstáculos que podrían muchas veces hasta considerarse adversidades o incluso tragedias" (García-Cadena et al., 2022, en revisión). Finalmente, se puede entender como gratitud a "...la interacción entre esta función de estímulo del benefactor (a) y las varias funciones de respuesta que presenta el (la) beneficiario (a)..." (García-Cadena et al., 2022, en revisión).

Respecto a la intervención usada en este estudio como variable independiente, se puede decir que consistió en solicitar al participante enviara la redacción de alguna anécdota (en la que ambos hayan estado involucrados), a una persona de

confianza, mediante alguna red social.

Con base en la breve revisión teórica y empírica expuesta, se diseñó el estudio con las siguientes

Preguntas de investigación

¿Aumentarán a corto plazo los niveles de paciencia, bienestar psicológico, optimismo, resiliencia y gratitud en profesores de preparatoria pública, después de que ellos redacten y envíen, vía digital, una anécdota compartida, a una persona de su confianza?

¿Disminuirá a corto plazo el nivel de estrés de profesores de preparatoria pública, una vez ellos redacten y envíen digitalmente, una anécdota compartida a una persona de su confianza?

Objetivos de investigación

Descubrir si aumentan a corto plazo los niveles de paciencia, bienestar psicológico, optimismo, resiliencia y gratitud, en profesores de preparatoria pública, después de que ellos redacten y envíen digitalmente, una anécdota compartida a una persona de su confianza.

Determinar si se reduce a corto plazo el nivel de estrés de profesores de preparatoria pública, después de que ellos redacten y envíen vía digital, una anécdota compartida, a una persona de su confianza.

Finalmente, se presentarán los argumentos en los que se

sustentan las hipótesis del estudio, las cuales se formulan al término de cada rationale.

Debido a la solicitud recibida, los participantes habrían de abrir un espacio de reflexión para considerar a que persona de su confianza le enviarían la anécdota, pensar en cuál de varias posibles seleccionarían, para luego redactar y, finalmente, enviar su versión de la historia vivida. Todo este proceso implicaría que, en virtud del deseo de lograr el objetivo (enviar la anécdota), estarían en disposición para consumir el tiempo necesario, realizando las precurrentes conductuales necesarias para lograrlo. Por tanto, la primera hipótesis sería la siguiente.

1ª Hipótesis. [Enviar a una persona de confianza una anécdota compartida con ella aumentará su paciencia.](#)

El objetivo de que el participante enviara a una persona de confianza una anécdota compartida con ella implicaría una demanda que podría estar dentro de las posibilidades del participante, cuya realización exitosa probablemente haría que se redujera la tensión provocada por la solicitud, aun a niveles inferiores a los exhibidos antes de dicha demanda. Este razonamiento se expresó sintéticamente a manera de una segunda hipótesis.

2ª Hipótesis. [Enviar a una persona de confianza una anécdota compartida con ella reducirá su estrés.](#)

ARTÍCULO DE PORTADA

Después de la demanda del investigador, se recrearía en el participante una satisfacción porque tanto pensaría en una persona por la cual tenga afecto positivo y a la vez reviviría una situación también probablemente agradable o cómica al recordar y redactar una anécdota que les involucrara. Además, el realizar exitosamente la tarea solicitada por el investigador le permitiría al participante sentir que es capaz de cumplir con demandas de cierta complejidad y de ocurrencia imprevista. Si esto es cierto en algún grado de probabilidad, se daría origen a la formulación de la tercera hipótesis.

3ª Hipótesis. Enviar a una persona de confianza una anécdota compartida con ella incrementará su bienestar psicológico.

Contarle una anécdota a una persona de confianza, en la cual ambas personas estuvieron involucradas, probablemente incrementará la perspectiva favorable o positiva que tenga el participante, sobre sí mismo, sobre los demás y sobre el mundo. Tal vez le haga ver a la vida más hermosa de como la ve ahora y considere al ser humano mejor de como lo creía antes. Es decir, el estilo interactivo de la personalidad llamado optimismo, bajo el efecto de la intervención, tendería a sufrir un incremento. Por tanto, la cuarta hipótesis fue:

4ª Hipótesis. Enviar a una persona de confianza una

anécdota compartida con ella aumentará su optimismo.

La solicitud del investigador a la que se enfrentó el participante, precisamente la de enviar una anécdota compartida con y a una persona de confianza, difícilmente se podría conceptualizar como una tarea que representara una dificultad u obstáculo y menos un acontecimiento trágico. Por tanto, no se esperaría que tal tarea ayudara a fortalecer la resiliencia. De aquí la quinta hipótesis.

5ª Hipótesis. Enviar a una persona de confianza una anécdota compartida con ella no aumentará su resiliencia.

Cuando se le cuenta una anécdota a alguien, incluso por más confianza que se tenga con ella, no necesariamente se le concebirá como un benefactor al cual habría de agradecerse algo, ni, por tanto, se asumiría el rol automáticamente de beneficiario. Si esto es cierto, se podría pensar en la formulación de la sexta hipótesis.

6ª Hipótesis. Enviar a una persona de confianza una anécdota compartida con ella no aumentará su gratitud.

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 106 profesores de una universidad pública. Su edad promedio fue de 41.67 años, Desviación Estándar = 11.01

años, mínima de 23 y máxima de 67. El 65.10% (69) son mujeres y el 34.90% (37), hombres. En cuanto a su nivel de estudios, el 21.70% (23) poseen licenciatura, el 76.40% (81) tiene maestría y solo el 1.90% (2) ostenta doctorado. En cuanto al nivel socioeconómico percibido, 3.80% (4) se reportan pertenecientes al bajo-medio, 18.90% (20) en el medio-bajo, 66.00% (70) en el medio-medio y 11.30% (12) en el medio-alto.

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico.

Se hicieron aquí las siguientes preguntas edad, género, nivel socioeconómico percibido y nivel de escolaridad.

Escala Breve de Paciencia-G (García-Cadena et al., 2022, en revisión). Es una escala monodimensional de cuatro ítems en formato Likert, con buenos índices de validez de constructo y consistencia interna (GFI = .997; AGFI = .985; CFI = 1.000; RMSEA = .0001 y SRMR = .0151; $\alpha = .73$ y $\omega = .73$). Muestra validez discriminante con la Escala de Propensión a la Ira-G (García-Cadena et al., 2018) ($r = -.26$ [IC90%, $-.15, -.54$], $d =$ pequeño) y exhibe validez convergente con el Cuestionario de Paciencia de Tres Factores (Schnitker, 2012) ($r = .45$ [IC90%, $.38-.70$], $d =$ pequeño). En el estudio reportado aquí, el coeficiente de confiabilidad alfa fue de .669.

Escala de estrés percibido (Moral de la Rubia et al., 2014). Esta

ARTÍCULO DE PORTADA

escala tiene 9 ítems en formato tipo Likert, habiendo mostrado buenos índices de validez de constructo: GFI = .97, AGFI = .95, NFI = .94, CFI = 1, RMSEA = < .01 SRMR = .04 y de consistencia interna ($\alpha = .81$). En este estudio, el coeficiente de confiabilidad alfa fue de .767.

Escala de Bienestar Psicológico (García-Cadena et al., 2015). Consta de 6 ítems en formato cuasi Likert. Presenta buenos índices de validez de constructo ($X^2/gf = 2.11$, NNFI = .88, CFI = .90 y RMSEA = .06).

Escala Breve de Optimismo Interactivo (García-Cadena et al., 2021). Es una escala de 4 ítems en formato cuasi Likert. Tiene buenos índices de bondad de ajuste (GFI = .999, CFI = 1.000, RMSEA = .000 y SRMR = .007) y de consistencia interna ($\alpha = .858$ y $\omega = .869$). Fue de .817 en este estudio el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach.

Escala breve de Resiliencia-G (García-Cadena et al., 2022, en revisión). Es una escala tipo Likert de 5 ítems. Presenta buenos indicadores de validez de constructo (GFI = .988, AGFI = .965, NNFI = .976, CFI = .988, RMSEA = .058 y SRMR = .026) y de consistencia interna ($\alpha = .759$). El alfa de Cronbach aquí fue de .848.

Escala Breve de Gratitud-G (García-Cadena et al., 2022, en revisión). Es una escala tipo Likert, de cuatro ítems, que obtuvo aceptables índices de validez de constructo (CFI = .99;

RMSEA = .079 [90% CI .000-.158]) y buenos índices de consistencia interna ($\alpha = .75$ and $\omega = .76$).

Diseño

Se usó un diseño preexperimental de un solo grupo, el cual recorrió sucesivamente las fases de preprueba, intervención y posprueba.

Procedimiento

La Dirección de la preparatoria pública donde se realizó el estudio organiza conferencias periódicas para su personal docente, equivalente en el momento a 143 profesores (as). El primer autor fue invitado a exponer una conferencia magistral con el tema de cómo motivar a los estudiantes para que aprendieran mejor. El medio de contacto del investigador y los profesores (as) fue a través de la plataforma Microsoft Teams. Se les dijo que previamente a la conferencia se requería su participación en una dinámica, voluntaria y con su consentimiento. En primer lugar, se les pidió que contestaran la multiescala, la cual contenía el cuestionario sociodemográfico y las cinco escalas para medir la paciencia, el estrés, el bienestar psicológico, el optimismo, la resiliencia y la gratitud. Una vez que terminaban esta tarea, se les dieron las siguientes instrucciones: "Seleccionarán una persona con la cual tengan mucha confianza, pudiendo ser un integrante de su familia, pariente mas lejano, amigo (a) o conocido. Recordarán y elegirán

una anécdota que hayan vivido junto a esa persona y una vez redactada, se le enviarán por alguna red social (e.g., WhatsApp)." Una vez que finiquitaron el envío de la anécdota, se les volvió a solicitar respondieran por segunda vez la misma multiescala de la primera ocasión. Se les agradeció su participación y así termino esta fase del estudio.

Análisis de datos

Para procesar la información se usó el programa estadístico SPSS (versión 24). Se empleó la t de Student para calcular posibles diferencias entre las medias de la preprueba y la posprueba en cada una de las dimensiones psicológicas medidas. Asimismo, se usó la d de Cohen para determinar el tamaño del efecto de las diferencias entre las medias mencionadas. Se calculo la consistencia interna mediante el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach.

Resultados

La Tabla1 resume los hallazgos de este estudio. Contiene, por dimensión psicológica evaluada, el resultado estadísticamente significativo o no de la comparación entre las medias de la preprueba y posprueba, así como la desviación estándar y el tamaño del efecto (d de Cohen).

En la Tabla 1 se observan datos de la influencia positiva de enviar digitalmente a una persona de confianza una anécdota compartida, sobre la paciencia, el

ARTÍCULO DE PORTADA

Tabla 1

Medias, desviaciones estándar, nivel de significancia y tamaño del efecto de las diferencias entre preprueba y posprueba por dimensión psicológica

Dimensión Psicológica	Preprueba		Posprueba			
	M	DE	M	DE	p	D
Paciencia	16.45	2.52	17.05	2.32	< .001	-0.40
Estrés	16.36	6.85	15.68	6.96	.038	+0.21
Bienestar psicológico	25.33	3.65	25.82	3.39	.014	-0.24
Optimismo	17.26	2.47	17.43	2.33	.166	-0.14
Resiliencia	27.43	2.58	27.46	2.85	.851	-0.02
Gratitud	23.90	1.66	23.91	1.70	.927	-0.01

Nota. M = media, DE = desviación estándar, p = nivel de significancia, d = d de Cohen.

estrés, el bienestar psicológico y el optimismo, pero no hubo efecto alguno sobre la resiliencia y la gratitud. Es decir, se encontraron efectos favorables, aumentando tanto la paciencia (tamaño del efecto moderado, Hyde, 2005) como el bienestar psicológico y el optimismo, con diferencias estadísticamente significativas y tamaños del efecto pequeños, mientras que se redujo el estrés, también en términos estadísticos y de tamaño del efecto pequeño. En cambio, la resiliencia y la gratitud se mantuvieron constantes, sin haber diferencias estadísticas, con un tamaño del efecto trivial.

Discusión

La primera hipótesis del estudio decía que enviar a una persona de confianza una anécdota compartida con ella aumentaría su paciencia. En base a los datos obtenidos, se encontró que eso fue lo que ocurrió, pues la media (M) en paciencia fue mayor en la

posprueba (M = 17.05; DE = 2.32) que la exhibida en la preprueba (M = 16.45; DE = 2.52), $p = < .001$ y un tamaño del efecto moderado ($d = -0.40$).

Muy probablemente esto ocurrió porque, aunque de carácter breve, la intervención fue lo suficientemente compleja y eficiente como para promover un incremento necesario en la paciencia para lograr el objetivo planteado al participante por el investigador. Es decir, la instrucción al participante de enviar a una persona de confianza una anécdota compartida con ella involucró una serie de acciones cognitivas y conductuales, tales como decidir a quien se le enviaría, cuál de una serie de anécdotas sería enviada, redactarla y finalmente, enviarla, las cuales requerían adoptar una disposición psicológica de suficiente paciencia para hacerlas bien. Con respecto a la segunda hipótesis, la cual sostenía que enviar a una persona de confianza una anécdota compartida con ella

reduciría su estrés, los hallazgos la avalan, pues la media (M) del estrés antes de la intervención (preprueba) disminuyó de M = 16.36 (DE = 6.85), a M = 15.68 (DE = 6.96) después de la intervención (posprueba), alcanzando una significancia estadística de $p = .038$ y un tamaño del efecto pequeño ($d = 0.21$). Probablemente el proceso de enviar una anécdota a alguien de confianza no represente una demanda mayor a los recursos de varios tipos que le garantizan al participante cumplir con ella, es decir no le genera estrés. Y parece ser que, al contrario, satisfacer la petición, recordando algún suceso compartido con alguien de confianza, efectivamente conlleva a una reducción de los niveles de estrés previos a la intervención. Con relación a la tercera hipótesis, la cual afirmaba que enviar a una persona de confianza una anécdota compartida con ella incrementaría su bienestar psicológico, los resultados la soportan. La media (M) de

ARTÍCULO DE PORTADA

bienestar psicológico fue menor antes de la intervención (preprueba) ($M = 25.33$; $DE = 3.65$), que la exhibida después (posprueba) ($M = 25.82$; $DE = 3.39$), una $p = .014$ y un tamaño del efecto pequeño ($d = -0.14$). Probablemente, en los participantes aumentó el bienestar psicológico porque se involucraron activamente en una interacción con una persona de su confianza, relatándole un intercambio pasado con ella, en el que tal vez ambos disfrutaron juntos la vida y, además, cumplieron lo que deseaba su interlocutor (el investigador) y eso les generó satisfacción consigo mismos. La cuarta hipótesis afirmaba que enviar a una persona de confianza una anécdota compartida con ella aumentaría su optimismo. Eso sucedió, ya que la media de la preprueba ($M = 17.26$, $DE = 2.47$) fue menor a la exhibida en la posprueba ($M = 17.43$, $DE = 2.33$), una $p = .166$ y un tamaño del efecto pequeño ($d = -0.14$). Probablemente aumentó el optimismo en los participantes en la posprueba porque al interactuar con una persona conocida, y tal vez querida, a través del relato de una anécdota en la cual estuvieron ambos involucradas, volvieron a sentir lo bueno y hermoso de la vida, así como se ratificaría en ellos la relativa convicción en la bondad del hombre, implícita en el optimismo. La quinta hipótesis decía que enviar a una persona de confianza una anécdota compartida con ella no aumentaría su resiliencia. Los datos apoyan la hipótesis porque

no hubo diferencias estadísticamente significativas ($p = .851$) entre las medias de resiliencia entre preprueba ($M = 27.43$, $DE = 2.58$) y posprueba ($M = 27.46$, $DE = 2.85$) y el tamaño del efecto fue trivial o sin importancia substancial alguna ($d = -0.02$). Probablemente la resiliencia se mantuvo constante a pesar de que los participantes enviaron una anécdota compartida a alguien de confianza porque ello no involucraba enfrentar alguna dificultad insalvable y menos alguna tragedia que les trastocara su vida, requiriendo la invención de recursos cognitivos y conductuales extraordinarios de su parte para adaptarse exitosamente a la nueva situación. Por último, con referencia a la sexta hipótesis, la cual sostenía que enviar a una persona de confianza una anécdota compartida con ella no incrementaría su gratitud. Los resultados soportan esta predicción, ya que se mantienen casi sin cambio las medias de gratitud en la preprueba ($M = 23.90$, $DE = 1.66$) y la posprueba ($M = 23.91$, $DE = 1.70$), sin diferencias estadísticamente significativas ($p = .927$) y un tamaño del efecto sin importancia práctica o insubstancial ($d = -0.01$). Difícilmente se puede pensar que enviar una anécdota compartida a alguien de confianza implique necesariamente agradecerle al receptor un favor o beneficio recibido por el participante como beneficiario. En este sentido, podría así explicarse por qué se

mantuvieron constantes las medias de gratitud de la primera a la segunda medición, sin haber aumentado en la posprueba.

Por otra parte, el estudio tiene varias limitaciones, las cuales serán descritas a continuación.

Limitaciones del estudio

Una primera limitación de la investigación reportada aquí se refiere al tipo de diseño. El diseño preexperimental, formado por un solo grupo, carece de un grupo control que permita agregar evidencia más allá de lo que suceda en el grupo experimental, crucial acerca de la determinación de la eficacia de alguna intervención. Sin grupo control, bien pueden haber acompañado a la variable independiente de interés (la intervención) otras variables extrañas que hayan contaminado en alguna medida los hallazgos. No que se excluya la posible influencia de la variable independiente, pero sí que esas otras variables indeseables también podrían haber contribuido en los efectos observados. Esto probablemente pueda suceder entre más tiempo pase entre la preprueba y la posprueba, porque hay más posibilidades de que otras variables concurren en el periodo que media entre la intervención y la posprueba. Esto se resume en la afectación grave a la validez interna del estudio, es decir, la inseguridad de que los efectos de la variable independiente sobre las variables dependientes (las medias en posprueba de paciencia, estrés, bienestar

ARTÍCULO DE PORTADA

psicológico, optimismo, resiliencia y gratitud) puedan ser atribuibles legítimamente solamente a la intervención (García-Cadena, 2009; Kerlinger y Lee, 2002). Sin embargo, aparentemente este fenómeno está muy disminuido en la presente investigación, ya que el intervalo transcurrido entre la primera medición (preprueba) y la segunda (posprueba) fue muy breve (20 minutos), lo cual excluiría la probabilidad de la ocurrencia de otros factores contaminantes. Una segunda limitación fue haber usado las mismas escalas en la preprueba y la posprueba. El probable efecto de la práctica (contestar dos veces las mismas escalas, separada cada medición por un periodo muy breve) pudo haber sucedido, de modo que posiblemente contestaron en función de la familiarización con la multiescala, y no tanto solamente gracias a la intervención. Principalmente en el caso de la resiliencia y la gratitud, pues este posible efecto de la práctica tal vez inhibió los efectos favorables de la intervención. Una tercera limitación fue usar escalas de auto reporte, con el sesgo de respuesta que ello implica.

Fortalezas y nuevos estudios a partir del reseñado aquí

Una fortaleza es haber estudiado experimentalmente los efectos de una breve narrativa de algún suceso compartido con alguien de confianza, de tal manera que aunque dichas influencias no fueran sobre actos manifiestos de paciencia, estrés, bienestar

psicológico, optimismo, resiliencia y gratitud (porque tales fenómenos se midieron indirectamente a través de escalas), hay una aproximación para evaluar breves intervenciones de consejería y/o terapéuticas en población abierta, en contextos naturales, mediante recursos informáticos a distancia. Una segunda fortaleza fue distribuir al azar la secuencia de los ítems pertenecientes a las seis escalas, de forma que así se pudo disminuir en algún grado los fenómenos de la deseabilidad social, los cuales podrían haber afectado al auto reporte como referencia de una realidad psicológica objetivamente existente.

En cuanto a otros estudios dentro de esta línea, se podrían diseñar investigaciones experimentales completas (Campbell y Stanley, 1980), las cuales incluirían grupo control, no solamente experimental, seleccionados al azar los participantes y asignadas ambas condiciones también aleatoriamente.

Referencias

- Akimoto, T. (2019). Narrative structure in the mind: Translating Genette's narrative discourse theory into a cognitive structure. (2019). *Cognitive Systems Research*, (58), 342-350.
- Akimoto, T. (2020). Cognitive space for narrative-based world representation. Disponible en línea: <https://doi.org/10-1016/j.cogsys.2020.10.005>
- Bojti, I. (2015). Narratív szemlélet a segítő kapcsolatban. (Narrative approach in therapeutic relationship). *Különleges Bánásmód*, 1(2.), 59-70.
- Campbell, D. T. y Stanley, J. C. (1980). Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social. *Amorrortu* (Original en inglés, 1966).
- García-Cadena, C. H., Corral-Verdugo, V., Benavides, G. (2015). Preference for trees, optimism and physical, psychological and social wellbeing among high school students. *Psycology: Revista Bilingue de Psicología Ambiental*, 6(2), 213-228. doi: 10.1080/21711976.2015.1026082
- García-Cadena, C. H., Daniel-González, L., Valle de la O, A., Caycho-Rodríguez, T., & Téllez López, A. (2018). Construct validity of a new scale for assessing anger proneness (APS-G). *Salud Mental*, 41(5), 229-236. doi: 10.17711/SM.0185-3325.2018.034
- García-Cadena, C. H. (2009). Como investigar en psicología. Trillas.
- García-Cadena, C. H., Daniel-González, L., & Valle de la O, A. (2021). A new brief scale to measure optimism. *Psychological Reports*, 124(1), 5-22. doi: 10.1177/0033294119884059
- García-Cadena, C.H. et al. (2022, en revisión). Propiedades

ARTÍCULO DE PORTADA

- psicométricas de una nueva escala para medir paciencia. García-Cadena, C.H. et al. (2022, en revisión). Diseño y validación de una nueva escala para medir resiliencia. García-Cadena, C. H., Castro, L. K., Caycho-Rodríguez, T., Calleja, N., & Alonso, A. D. (2022, en revisión). Development and validation of a new scale to measure gratitude.
- Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*, 60(6), 581-592. doi: 10.1037/0003-066X.60.6.581
- Kerlinger, F. S. y Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales* (4ª. edición en español). McGraw-Hill/Interamericana Editores, S. A. de C. V.
- László, J., Ehmann, B., Pólya, T., & Péley, B. (2007). Narrative Psychology as Science. *ETC-Empirical Text and Culture Research*, (3), 1-13.
- Laszlo, L. (2008). Narratív pszichológia (Narrative psychology). *Pszichológia*, 28(4), 301-317.
- Moral de la Rubia, J., Valle de la O, A., García-Cadena, C. H., & Pérez-Gongora, L. A. (2014). Perceived stress, Self-esteem and Perceived Life Expectancy among Tai Chi practitioners and Sedentary Persons. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 9(3), 86-110.
- Ribes, E. (2009). La personalidad como organización de los estilos interactivos (The personality like organization of the interactive styles). *Revista Mexicana de Psicología*, 26, 145-161.
- Ruini, C., Masoni, L., Ottolini, F., & Ferrari, S. (2014). Positive Narrative Group Psychotherapy: the use of traditional fairytales to enhance psychological well-being and growth. *Psychology of well-being*, 4(1), 13. DOI: 10.1186/s13612-013-0013-0
- Sarbin, T. R. (Ed.) (1986). *Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct*. Praeger Press.
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263-280. doi: 10.1080/17439760.2012.697185

