



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

La gratitud como fortaleza humana: una revisión bibliográfica

Alumno: M^a Victoria Romero González

Tutor: Ana Raquel Ortega Martínez y
Encarnación Ramírez Fernández

Dpto: Psicología

Julio, 2015

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	3
2. INTRODUCCIÓN	3
2.1. ¿QUÉ ES LA GRATITUD?.....	6
3. LA GRATITUD Y LOS DISTINTOS GRUPOS DE POBLACIÓN.....	8
3.1. ADOLESCENTES	8
3.2. ADULTOS.....	12
3.3. ADULTOS MAYORES.....	18
4. CONCLUSIÓN	20
5. BIBLIOGRAFÍA	22

1. RESUMEN

Dentro de la psicología positiva, nos encontramos con una serie de prácticas entre las cuales se encuentra la intervención psicológica para el fortalecimiento de la gratitud.

En el presente trabajo se expone una serie de investigaciones cuyos resultados demuestran que la intervención psicológica en gratitud mejora la salud de las personas en las diferentes etapas de la vida, al conseguir incrementar el bienestar, la satisfacción con la vida, el optimismo, mejorar las relaciones personales y disminuir la ansiedad ante la muerte.

Palabras Clave: Gratitud, Bienestar, Intervención Psicológica.

ABSTRACT

In positive psychology, we find a series of practices among which are psychological intervention to strengthen gratitude.

In this paper, we present a series of investigations whose results show that psychological intervention in gratitude improves the health of people in different life stages, in order to achieve increasing the wellbeing, the satisfaction with life, the optimism, improving the relationship and reduce anxiety over death.

Key Words: Gratitude, Wellbeing, Psychological Intervention.

2. INTRODUCCIÓN

Cuando oímos hablar de la psicología positiva se tiende a pensar que forma parte de una filosofía espiritual o de cualquier método de los que hoy en día parecen ser milagrosos a la hora de la autoayuda. Pero esta creencia es errónea, ya que forma parte de una rama de la psicología científica centrada en diversas investigaciones sobre las cualidades y características positivas de las personas (Vera, 2006).

Este término surge con Martin Seligman en 1998 y es definido como “*la ciencia de la experiencia subjetiva positiva, los rasgos individuales positivos, las instituciones y comunidades positivas*” (Gable y Haidt, 2005; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

La psicología positiva se interesa en desarrollar y estudiar el potencial humano a través de las fortalezas y virtudes humanas, “*entendidas como rasgos positivos de la personalidad*” (Martínez, 2006, p.245) que nos proporcionan herramientas para

aprender, disfrutar, estar alegres, ser generosos, serenos, solidarios y optimistas (Fava, Ruini et al., 2003 como se citó en García-Vega, 2010).

Park, Peterson y Seligman (2004) tras un estudio científico sobre las virtudes y las fortalezas del carácter las definen como estables, pero que tanto las situaciones como los contextos las pueden moldear, es decir, las diferentes situaciones pueden facilitar la aparición o perjudicar el desarrollo de las mismas. El resultado del estudio fue la elaboración de una clasificación con seis virtudes que engloban veinticuatro fortalezas humanas.

La clasificación propuesta por Park et al. (2004) se muestra en la siguiente tabla (adaptada por Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005 como se citó en Caycho, 2011):

VIRTUDES	FORTALEZAS	
Sabiduría y conocimiento	Creatividad Curiosidad Mente-abierta Amor al aprendizaje Perspectiva	Fortalezas cognitivas útiles para la adquisición y el uso del conocimiento
Valor y coraje	Autenticidad Valentía Persistencia Energía	Fortalezas emocionales para lograr metas ante la oposición externa o interna
Humanitarismo	Bondad Amor Inteligencia social	Fortalezas interpersonales que involucran afectividad, amistad, ayuda a los demás
Justicia	Imparcialidad Liderazgo Trabajo en grupo	Fortalezas cívicas como fundamento de una vida comunitaria saludable
Templanza	Perdón Modestia Prudencia	Fortalezas que protegen contra los excesos

Control personal

Espiritualidad/transcendencia	Apreciación de la belleza y excelencia Gratitud Esperanza Humor Religiosidad	Fortalezas que forjan conexiones con un gran universo y proveen significados
--------------------------------------	--	--

Tabla 1. Veinticuatro fortalezas y seis virtudes.

Las fortalezas anteriormente mencionadas cumplen una serie de criterios creados y consensuados por Peterson y Seligman (2006) con el objeto de investigar y determinar qué es una fortaleza. A continuación, se señalan cada uno de estos criterios:

- Ubicuidad: una fortaleza es universal en todas las culturas.
- Satisfacción: desarrollo del bienestar.
- Moralmente aceptada en todas las culturas.
- No puede excluir a ninguna persona.
- Que se le identifiquen opuestos negativos.
- Debe de generalizarse en el tiempo y en todas las situaciones.
- Que sea medible con las herramientas adecuadas.
- Distintividad: no ser repetitiva respecto a las demás fortalezas ya establecidas.
- Para cada población exista un modelo a seguir de fortalezas.
- Existan casos de niños prodigio que presenten la fortaleza.
- Que haya casos de personas en las que esté ausente la fortaleza.
- Que las instituciones y la sociedad tengan como objetivo la enseñanza de la fortaleza.

Peterson y Seligman (2004) han diseñado un instrumento para medir y determinar qué tipo de fortaleza caracteriza a cada persona, el Values-in-Action (VIA-IS) para adultos y la versión para jóvenes (VIA-Y). Park y Peterson (2009) consideran que las fortalezas son aspectos psicológicos que definen a las virtudes, como ejemplo; la virtud de la trascendencia, que se manifiesta a través de las fortalezas de gratitud,

esperanza, espiritualidad, apreciación de la belleza, humor y excelencia. Estas fortalezas pueden ser similares entre sí, porque todas generan emociones positivas, pero son diferentes unas de las otras (Consentino, 2009). La gratitud, en concreto, es una emoción placentera como las demás, pero se diferencia del resto en que la persona agradecida es consciente de que ha sido beneficiada por la generosidad de otras personas. Una persona tiene la fortaleza de la gratitud cuando se “es consciente de las cosas buenas que le suceden y nunca las da por supuestas. Siempre se toma tiempo para expresar su agradecimiento” (Seligman 2011, p. 232)

En esta revisión nos vamos a centrar en la gratitud porque hay estudios recientes que demuestran la importancia de su función en la vida emocional, social y de sus beneficios en la salud en las personas.

2.1. ¿QUÉ ES LA GRATITUD?

Este término proviene del latín *gratia* que significa agradecimiento. Emmons y McCullough (2001) lo definen como “*un estado afectivo cognitivo resultante de la percepción de haber sido beneficiado por un agente externo, de manera solidaria, desinteresada y gratuita*” (como se citó en Moyano, 2011).

En un principio el estudio de la gratitud comenzó en el campo de la filosofía y teología, pero fue a finales del siglo XX cuando se incorporó al ámbito de la psicología positiva (Emmons y McCullough, 2003) dada la importancia de este concepto en la felicidad y el bienestar de las personas. La gratitud según Watson y Naragon-Gainey (2010), como las demás fortalezas, tiene un efecto de protección para los trastornos mentales como la depresión o la ansiedad. También reduce las emociones negativas que resultan de la comparación y la autocomparación social por lo que es incompatible con la envidia y el resentimiento (Emmons y Mishra, 2011, como se citó en Bernabé 2014) y como fortaleza que es, se correlaciona de forma positiva con la autoestima y la satisfacción con la vida.

Basándonos en la definición de Emmons y McCullough (2003), el agradecimiento que se experimenta al recibir un regalo, ya sea material o no, es una estrategia de adaptación psicológica por la cual se interpretan las experiencias cotidianas de forma positiva. La gratitud junto con las cualidades de poder apreciar, percibir y saborear las experiencias de la vida se consideran factores determinantes para el bienestar de las personas (Martínez, 2006).

McCullough et al. (2001) (como se citó en Vadillo, 2013) plantean que la gratitud tiene tres cometidos. El primero de ellos como barómetro social, cuando las personas se dan cuenta de que hay otras que están dispuestas a ayudarlas de forma desinteresada. Motivador, sería el segundo cometido, cuando vemos que las personas realizan acciones que nos favorecen, esto hace que nosotros nos sintamos agradecidos y realicemos acciones desinteresadas hacia otras personas. Por último, el reforzador, cuando agradecemos a una persona su acto hace que desarrollemos una emoción positiva para beneficiar a otros. Según Emmons y Stern (2013) la capacidad de ser agradecidos se puede manifestar en nuestra vida de varias formas, como una fortaleza o como una emoción instantánea. De igual manera la gratitud también va a actuar como barrera contra las emociones negativas y va a promover estados de bienestar.

El estado psicológico en el que nos encontramos influye en nuestra salud, por lo tanto, el bienestar físico y psíquico se ven afectados por los efectos positivos o negativos que tienen nuestros sentimientos y emociones (Oblitas, 2008). La potenciación y la práctica de la gratitud es muy beneficiosa para nuestro estado psicológico ya que nos aporta experiencias positivas como son el bienestar, la felicidad, el afecto positivo y las conductas prosociales que actúan como una barrera ante las emociones negativas (Emmons y Stern, 2013), también nos alivia de los síntomas de la depresión (Seligman et al., 2005) y se relaciona de forma positiva con el optimismo, la alegría, y el entusiasmo (Watkins, Cruz, Holben y Kolts, 2003).

La gratitud, junto a otras fortalezas, se relaciona con la satisfacción con la vida. Las personas agradecidas solucionan mejor los problemas, rinden mas en el trabajo, tienen más resistencia al estrés y mejor salud física como nos lo indican Park et al. (2004) en un estudio sobre la relación de las diferentes fortalezas y la satisfacción con la vida. El resultado fue el descubrimiento de una relación consistente y fuerte entre la gratitud, el entusiasmo, la esperanza, el amor y la curiosidad. Y por el contrario, una menor relación entre la creatividad, el juicio y el amor por el aprendizaje.

Dada la relevancia de esta fortaleza, se han creado varios instrumentos para medir la gratitud. McCullogh, Emmons y Tsang (2002) crearon un instrumento para medir la gratitud, el GQ-6 (Cuestionario de Gratitud) un cuestionario autoaplicado con 6 ítems que está diseñado para medir las diferencias individuales y la predisposición de las personas a experimentar gratitud en la vida diaria (Vadillo 2013). Otro modo de medir y de entender la gratitud es el de Watkins, Woodward, Stone y Kolts (2003), estos autores elaboraron la escala GRAT (Gratitud, el Resentimiento y la Prueba del Aprecio)

obteniendo tres factores: “Simple Apreciación”, “Sentido de la Abundancia” y “Apreciación de los Otros”. Ellos consideran que el estar agradecidos es un sentimiento de apreciación agradecida por los favores recibidos y, que en la gratitud, hay más de una apreciación interpersonal del beneficio que se nos ha dado (Bernabé 2014).

Bernabé, García y Gallego (2014) han elaborado un instrumento de evaluación de la gratitud el G-20 (Cuestionario de Gratitud-20 ítems) que muestra muy buenos índices de validez y fiabilidad, su objetivo es el de medir la gratitud interpersonal, ante el sufrimiento, las expresiones de gratitud y el reconocimiento de los dones en las experiencias personales. En este instrumento también se recogen los elementos cognitivos que se producen en el proceso psicológico que lleva a la gratitud, como los elementos emocionales, conductuales, valorativos, etc. Estos instrumentos son herramientas de utilidad para las investigaciones sobre la gratitud, ya que existen diferencias individuales y culturales en la forma de experimentarla.

3. LA GRATITUD Y LOS DISTINTOS GRUPOS DE POBLACIÓN

Las diferentes investigaciones nos han demostrado que la relación entre gratitud y las variables de bienestar, felicidad, conductas prosociales, etc., pueden estar presentes en todas las etapas de la vida. También nos demuestran cómo las intervenciones realizadas con los distintos grupos de población dan resultados satisfactorios con respecto a las expresiones de gratitud. Aunque las intervenciones que son efectivas para los más jóvenes no pueden generalizarse a los adultos, ni a los adultos mayores, ya que las experiencias de vida de los tres grupos de edad son muy diferentes. El conocer estas diferencias, puede servir de guía para desarrollar un programa de intervención hecho a la medida para los distintos grupos.

A continuación veremos algunos estudios recientes sobre la gratitud en adolescentes, adultos y adultos mayores.

3.1. ADOLESCENTES

Hay estudios que muestran que la gratitud contribuye a la promoción del bienestar en los jóvenes. Freitas, Pieta y Tudge, (2011) indican que la gratitud tiene diversos beneficios por lo que esta debe ser desarrollada desde la infancia. Estos investigadores utilizaron una muestra de niños y adolescentes de 7 a 14 años con el

objeto de observar el desarrollo de la expresión de la gratitud. Su estudio se basó en comprobar si había diferencias en función del género y si se desarrollaba en esta etapa de la vida. Los resultados que se obtuvieron fueron que la gratitud se expresa de forma distinta en función de la edad. En los niños menores de 11 años la expresión de gratitud estaría basada en el vínculo afectivo que se crea entre el beneficiario y el benefactor, esto no implicaría ni la reciprocidad ni la obligación. Los de 11 años en adelante son más propensos a considerar el punto de vista de su benefactor en sus respuestas, entendiendo que el resto de las personas no siempre tienen los mismos gustos, necesidades y valores que ellos. En lo que respecta al género no hay diferencias significativas en la expresión de la gratitud, aún siendo los niños más agradecidos por el objeto material y las niñas más agradecidas por las personas.

Para comprobar si la gratitud se relacionaba con el bienestar subjetivo, apoyo social, conducta prosocial y los síntomas físicos en la adolescencia temprana, Fron, Yurkewicz y Kashdan (2009) realizaron un estudio en el que propusieron que la gratitud se relacionaría de forma positiva con la satisfacción con la vida, el afecto positivo, el apoyo social y las conductas prosociales, todos ellos componentes del bienestar subjetivo. También se propuso que el afecto negativo y los síntomas físicos no se relacionarían con la gratitud. La muestra estuvo formada por 154 participantes de edades comprendidas entre los 12 y 14 años. Tras el estudio los adolescentes indicaron mayor bienestar subjetivo, optimismo positivo, con satisfacciones familiares, en la escuela y con la vida, conductas prosociales y apoyo social tras haber practicado la gratitud. La gratitud demostró una relación negativa con los síntomas físicos y una correlación negativa con el afecto negativo.

Como se ha podido observar en el anterior estudio hay una relación positiva entre la gratitud, el afecto positivo y la satisfacción con la vida. Sun y Kong (2013) evaluaron los efectos producidos por el afecto positivo y negativo en la asociación entre gratitud y satisfacción con la vida en la adolescencia tardía. El afecto negativo se relaciona menos con la gratitud, aún siendo una parte importante a la hora de formar juicios sobre el estar satisfecho con la vida y clave para el bienestar emocional. Esto hace suponer que el afecto negativo actuaría como mediador entre gratitud y satisfacción con la vida. Con una muestra de 354 estudiantes, los resultados cumplieron sus expectativas, con una relación positiva entre gratitud y satisfacción con la vida, los efectos del afecto positivo y negativo fueron significativos. Los adolescentes con un

nivel más alto en gratitud experimentaron más afecto positivo y menos afecto negativo indicando que igualmente uno como otro, tienen un papel importante en el agradecimiento, siendo ambos predictores de la satisfacción con la vida.

Las intervenciones mejoran el bienestar, en los adolescentes como hemos comprobado en los estudios anteriores, pero también promueven actitudes positivas en el ámbito académico. Froh, Sefick y Emmons (2008) realizaron una intervención con una muestra de 221 estudiantes con una edad media de 12 años, con el objetivo de comprobar si la expresión de gratitud se relacionaba con el bienestar subjetivo. Los participantes realizaron una lista de sentimientos de gratitud. Los resultados encontrados fueron que los participantes disminuyeron el afecto negativo, aumentaron los niveles en satisfacción con la vida, experimentaron más gratitud y optimismo. También mostraron mayor satisfacción en la escuela. Con estos resultados demuestran que elaborar una lista de gratitud puede ser beneficioso para los adolescentes, produciendo bienestar personal y una actitud positiva en la escuela.

En la etapa de la adolescencia, los jóvenes son más vulnerables a experimentar conductas de riesgo, el apoyo de la familia y las experiencias positivas como la gratitud están asociadas a factores de protección que amortiguan las conductas de riesgo en los adolescentes. Ma, Kibler y Sly (2013) investigaron la relación entre gratitud y los factores de riesgo en adolescentes, 389 adolescentes con un rango de edad 12 a 14 años. Plantearon que la gratitud se asociaría positivamente con los factores de protección como son el logro, los intereses académicos y las relaciones familiares, y que correlacionaría de forma negativa, con conductas de riesgo como: el alcohol, las drogas y el sexo. En base a que la gratitud produce y proviene de conductas motivadas por el bienestar de otras personas, la gratitud se ha conceptualizado como un afecto moral (McCullogh et al., 2001 como se citó en Moyano 2009) y como una orientación de estar agradecido por los aspectos positivos de la vida (Wood, Froh y Geraghty, 2010). Los resultados del estudio de Ma et al. (2013) sugirieron que estos dos conceptos tenían diferentes asociaciones con el bienestar adolescente, indicando que el afecto moral de la gratitud, se correlacionaba de forma positiva con los factores de protección: intereses académicos, mejor rendimiento y fuertes relaciones familiares. Y la gratitud se asociaba de forma negativa con los factores de riesgo, teniendo una menor probabilidad de uso de las drogas, alcohol y sexo en la escuela primaria. Wood et al. (2010) señalan que las personas que orientan su vida hacia la gratitud, están más preparadas para apreciar lo positivo del mundo. Este aprecio produciría comportamientos prosociales y evitaría

conductas de riesgo. También las personas con niveles altos en gratitud tienen una mayor tendencia a buscar apoyo emocional e instrumental utilizando estrategias de afrontamiento. En este estudio los adolescentes que han puntuado alto en orientación a la vida en gratitud pueden haber utilizado estrategias de afrontamiento para manejar las situaciones de riesgo.

Estos resultados son consistentes con el estudio de Froh, Emmons, Card, Bono y Wilson (2011) que relacionaron la gratitud con el materialismo, el logro académico, la satisfacción con la vida, la envidia, la depresión, la integración social y el nivel socioeconómico. Un estudio con 1035 estudiantes con una media de 15 años de edad, demostró que los adolescentes más agradecidos estaban socialmente más integrados, estaban más satisfechos con la vida y eran menos envidiosos y deprimidos. La gratitud se relacionó con todos de forma positiva menos con el materialismo. El materialismo promueve las posesiones, valora el confort instantáneo y el estatus social, por el contrario la gratitud promueve la valoración de las conexiones con las personas, el crecimiento personal y el capital social.

La gratitud influye en el rendimiento académico, García (2015) realizó un estudio con 145 estudiantes con el objeto de comprobar, si experimentar gratitud influye en el rendimiento de estudiantes de una segunda lengua. Los resultados demostraron la importancia de la gratitud en el tema educativo para potenciar las relaciones interpersonales e intrapersonales claves para el éxito del aprendizaje de una segunda lengua. Con estos resultados se puede afirmar que las personas agradecidas mejoran el rendimiento a la hora de aprender una segunda lengua.

La experiencia en gratitud depende de varios factores contextuales, demográficos y cognitivos (percepción). Oros, Schulz, Vargas (2015) han explorado los motivos de agradecimiento expresados por los niños teniendo en cuenta el contexto y las variables demográficas (edad, sexo). Con una muestra de 249 participantes de 8 a 10 años de edad se demostró, que los motivos de agradecimiento en general expresados por los niños son la familia, los objetos materiales, la escuela, los amigos y el poder jugar. Para los niños de 8 años su motivo de agradecimiento fueron las actividades lúdicas y los juegos. Conforme van creciendo, las preferencias y los intereses van cambiando, siendo motivo de agradecimiento de los niños más mayores las posesiones materiales y las relaciones interpersonales. La madurez del niño disminuye su egocentrismo y el entorno social se vuelve más importante. Referente al género, el motivo de agradecimiento de las niñas son los amigos y la familia mientras que los niños prefieren

los objetos materiales y la autonomía. En cuanto al contexto, los niños de estatus social más alto veían de forma natural tener más bienes materiales y cubiertas sus necesidades básicas, mostrando menos agradecimiento por los pequeños regalos. Los niños de estatus más bajo mostraron más gratitud en todos los aspectos. Los dos grupos sociales mostraron agradecimiento por la familia, pero en distinto orden, los de estatus más alto sintieron más agradecimiento por la familia que por los bienes, y los de estatus más bajo sintieron más agradecimiento por los bienes que por la familia.

Froh, Fan, Emmons, Bono, Huebner y Watking (2011) realizaron un estudio tratando de dar respuesta a si las escalas de gratitud para adultos son válidas para la investigación con jóvenes. El propósito del estudio fue evaluar las propiedades psicométricas de GQ-6, GRAT y GAC (Gratitude Adjective Checklist, esta escala mide el agradecimiento como una emoción o un estado de ánimo). Froh et al. (2011) se plantearon varios objetivos, el primero fue comprobar si los resultados sobre gratitud y bienestar serían similares a los de los adultos. El segundo, si las puntuaciones obtenidas en las escalas GQ-6, GRAT y GAC demuestran una consistencia interna adecuada para la investigación. El tercero fue obtener una correlación positiva entre las tres escalas. Y el cuarto objetivo fue que las tres escalas se correlacionaran de manera positiva con el afecto positivo, la satisfacción con la vida y de manera negativa con el afecto negativo y la depresión. Los resultados demostraron una relación positiva entre gratitud y bienestar, una consistencia interna de las tres escalas con una estimación aceptable para la investigación y una correlación positiva entre ellas. Las tres escalas correlacionaron de manera positiva con el afecto positivo y la satisfacción con la vida, y correlación negativa con la depresión y el afecto negativo. Las puntuaciones son semejantes a las encontradas con adultos especialmente las de los jóvenes de 14 a 19 años.

3.2. ADULTOS

Hay evidencia empírica que demuestra la influencia positiva que ejerce la gratitud sobre el bienestar en la edad adulta, las personas agradecidas disfrutan de bienestar y felicidad (Lyubomirsky, DicKerhoof, Boehm y Sheldon, 2011).

Wood et al. (2010) en una revisión sobre la relación entre la gratitud y el bienestar, recopilaron veinte trabajos que confirmaban dicha relación indicando que la gratitud se relaciona con diversos fenómenos clínicamente relevantes como las psicopatologías y dentro de ellas en particular, la depresión. Esta relación se estudió

desde el enfoque de que la gratitud tiene una orientación positiva de la vida y esto es incompatible con la triada de Beck; creencias negativas sobre uno mismo, el mundo, y el futuro, que se asocian con la depresión (Wood, Maltby, Gillett, Linley, Joseph, 2008). Otra relación fue con las características de la personalidad y las relaciones sociales positivas. El ser agradecido también se relacionó con personas más extrovertidas, agradables, abiertas y menos neuróticas. En otros aspectos importantes como la salud física, el estrés y el sueño, la gratitud también ha demostrado que puede disminuir los niveles de estrés, proporcionando un bienestar físico con lo que se relacionaría de manera positiva con la salud (Wood et al., 2008). Hill, Allemand y Robert (2013) sugieren que las personas agradecidas experimentan una salud física mejor debido a que tienen una mayor salud psicológica al realizar actividades saludables para la promoción de la salud y que esta influencia de la gratitud en la salud física se mantiene durante toda la vida. Otro aspecto es el relacionado con el sueño, las persona agradecidas tienen menos problemas de sueño porque tienen más pensamientos positivos y menos negativos. El tener pensamientos negativos en el pre-sueño, se relacionaría con la cantidad y la calidad de un sueño reparador (Wood et al., 2010).

McCullough et al. (2002) realizaron un estudio con el objeto de demostrar que la gratitud y las emociones positivas también realizan importantes funciones de bienestar. En este estudio participaron 238 personas con un rango de edad entre 19-44 años. Los resultados obtenidos mostraron una correlación positiva entre la gratitud y unos niveles elevados de emociones positivas, como la satisfacción con la vida, la vitalidad y el optimismo. Además la gratitud se correlacionó negativamente con el afecto negativo, mostrando unos niveles bajos en depresión y ansiedad. Esta correlación negativa entre la gratitud y el afecto negativo se ratifica con el estudio llevado a cabo por Watkins et al., (2003), que utilizaron una muestra de 66 individuos para demostrar la relación inversa de la gratitud con la depresión, la ansiedad y la irritabilidad, dándose unos niveles bajos de este afecto negativo durante el estado de agradecimiento.

La gratitud tiene un impacto positivo en la memoria. Watking, Cruz, Holben y Kolts (2008) nos indican que el re-evaluar con gratitud los recuerdos desagradables hace que se produzca un mejor procesamiento y un cierre de estos recuerdos que se habían mantenido abiertos produciendo en nuestra memoria un estado emocional positivo y como consecuencia un mayor bienestar.

La gratitud tiene una función social, nos lo demuestran los estudios que relacionan la gratitud y las relaciones sociales positivas (Wood et al., 2010). Las

personas agradecidas tienen mejores relaciones interpersonales al promover las conductas prosociales.

Barlett y DeSteno (2006) han estudiado la gratitud y su relación con las conductas prosociales, con una muestra de 105 participantes. Los que estaban en la condición de gratitud fueron ayudados en una tarea aburrida por un benefactor, posteriormente estos participantes ayudaron durante más tiempo tanto a desconocidos como al benefactor más que los participantes que estaban en la condición neutra. Los resultados que se obtuvieron fue la demostración de que la gratitud facilitaba el comportamiento prosocial y aumentaba la probabilidad de prestar ayuda a los demás. Del mismo modo, Tsang (2006) en un estudio realizado con 42 estudiantes, relacionó la gratitud con la conducta prosocial, tratando de comprobar los efectos de la gratitud en los estados de ánimo positivos y si la gratitud motiva a las personas a actuar prosocialmente hacia su benefactor cuando el resultado positivo lo perciben como un favor, comparando a estos con otros participantes que recibieron el mismo resultado positivo por casualidad. Los resultados apoyan la naturaleza prosocial de la gratitud, los participantes más motivados fueron los que habían percibido el resultado como un favor, al contrario de los que lo percibieron como una casualidad, estos resultados son consistentes con la predicción de que el sentir gratitud motiva a las personas para actuar de una manera prosocial hacia sus benefactores.

En la expresión de gratitud median mecanismos psicológicos que hacen que se aumente la conducta prosocial. Grant y Gino (2010) indican cuales podrían ser esos mecanismos y proponen el mecanismo agéntico (autoeficacia) y el mecanismo comunitario (valor social). En esta investigación realizada por 69 estudiantes de pregrado y posgrado encontraron que la expresión de gratitud aumenta la conducta prosocial cuando las personas utilizan el mecanismo comunitario más que el mecanismo agéntico, esto sugiere que las personas que están agradecidas se sienten más valoradas socialmente y esto les alienta para proporcionar ayuda a los demás.

En las relaciones de pareja la gratitud también tiene un papel importante en el tema del bienestar. Lambert y Finchman (2011) proponen que la expresión de gratitud puede aumentar la satisfacción en la relación. Tras realizar un estudio con una muestra de 159 participantes los resultados demostraron la evidencia de las propuestas, indicando que la expresión de gratitud puede facilitar el mantener una relación al hacer que los individuos se sientan más cómodos y puedan expresar sus preocupaciones, y en

especial, expresar gratitud puede mejorar la percepción positiva de la pareja y esto llevaría a una situación más cómoda a la hora de expresarse.

El asociar la gratitud y las variables de personalidad ha resultado de interés para varios estudios realizados con el fin de establecer una asociación entre la gratitud y algunos rasgos específicos de personalidad y, partiendo de esto, considerarlos como indicadores posibles para poder explicar el comportamiento de la gratitud. Alarcón y Morales (2012) han realizado un estudio con el fin de poder indagar en la relación entre la gratitud y los rasgos de personalidad, se trata de identificar rasgos que correlacionan de manera significativa con la gratitud. El resultado es que gratitud y factor amabilidad correlacionan positivamente, ya que las personas amables están dispuestas a ayudar a los demás y son altruistas. Otro factor que covaría de forma positiva es la responsabilidad. Y un factor que correlaciona de forma negativa es el neuroticismo, personas con tendencia a los sentimientos negativos como el miedo, la culpabilidad, la melancolía, etc., todos estos sentimientos son opuestos a los sentimientos positivos que se experimentan con la gratitud. Las correlaciones más bajas y carentes de significado han sido con extraversión y apertura.

Las fortalezas y entre ellas la gratitud son características positivas de la personalidad que pueden dirigir u organizar el comportamiento en diferentes situaciones, hay estudios que describen a las fortalezas como factores de protección contra los infortunios y las adversidades (Remor, Amorós, Carrobbles, 2010).

En el siguiente estudio, Loo, Tsai, Raylu y Oei (2014) han investigado la capacidad predictiva de la curiosidad, la gratitud, la esperanza, la iniciativa para el crecimiento personal y la atención plena sobre la gravedad en los problemas de juego. Proponen que hay una asociación negativa significativa entre los problemas de juego y las fortalezas, y que estas tendrían un efecto moderador. La muestra estuvo formada por 801 participantes con edades comprendidas entre los 18-74 años. Se encontró que las personas con niveles elevados de gratitud, esperanza y niveles elevados de atención plena muestran menos problemas de juego. También se encontró que las personas con niveles bajos de iniciativa para el crecimiento personal predicen problemas de juego. En relación con la curiosidad se encontró que este rasgo positivo no predice los problemas de juego.

Lau y Cheng (2011) investigaron si la inducción de gratitud reduce la ansiedad ante la muerte. La ansiedad ante la muerte es una reacción negativa ante la perspectiva de morir, se relaciona con la incapacidad de los seres humanos de aceptar la mortalidad,

es un fenómeno común que provoca en algunas personas ansiedad, depresión y fobias. En un estudio de realizado por Lau y Cheng (2011) se observó que los resultados apoyaron la afirmación de que la ansiedad ante la muerte podía reducirse si se orientaba su atención hacia otros eventos de agradecimiento en la vida.

En la actualidad se están realizando una gran variedad de intervenciones sobre la gratitud, dada la creciente importancia de esta fortaleza. Carson, Muir, Clark, Wakely y Chander (2010) investigaron si la realización de intervenciones de gratitud benefician a las personas con enfermedades mentales. Se realizó una intervención con la intención de comprobar si aumentar la expresión de gratitud reducía el sufrimiento padecido por la enfermedad mental. Los resultados que se observaron tras la investigación fueron que estas personas se sintieron más agradecidas en más aspectos de sus vidas, también se observó un aumento de la felicidad, una mejora en satisfacción con la vida, un mayor dominio del medio ambiente y un aumento de sentimientos sociales.

Recientemente se está investigando sobre las personas que están interesadas en su bienestar e inician una intervención sobre la gratitud por su cuenta. El primer paso que realizarían sería el deseo de cambiar para querer ser más felices y agradecidos. El segundo se trataría de tomar medidas para iniciar el cambio. Kaczmarek et al. (2013) realizaron un estudio en el que se les daba a las personas la oportunidad de participar en una intervención de gratitud de forma voluntaria y saber si la curiosidad, los síntomas depresivos, la satisfacción con la vida podrían influir en la intención de cambiar su estilo de vida y en la elección de iniciar los ejercicios de gratitud. La muestra estaba formada por 226 estudiantes con edades comprendidas entre 18 y 29 años. El primer objetivo del estudio era comprobar si las personas curiosas pueden ser más propensas a realizar una actividad que les aumente su bienestar ya que se creen que tienen la capacidad de hacer frente de manera efectiva a la novedad, a la incertidumbre y a la angustia, cuando se realiza un cambio en el estilo de vida (Silvia, 2005, 2008). Otro objetivo era verificar si los síntomas depresivos tienen un efecto inhibitorio o por el contrario permite iniciar los ejercicios. Y el tercer objetivo era comprobar si la satisfacción con la vida es un predictor de los cambios de estilo de vida. El estudio demostró que existen diferencias individuales significativas entre los que están interesados en iniciar una intervención por su cuenta y los que usan la intervención para mejorar su vida. También se ha encontrado que las personas curiosas estaban más motivadas a cambiar su estilo de vida. Los síntomas depresivos predijeron menos

intenciones de cambiar el comportamiento por lo que la probabilidad de iniciar una intervención en gratitud era menor.

Los resultados anteriores sobre las variables de curiosidad y depresión también se han encontrado en otras investigaciones. Kaczmarek, Kashdan, Drazkowski, Bujacz y Goodman (2014) llevaron a cabo un estudio sobre los mecanismos motivacionales que pueden explicar por qué contar con una mayor curiosidad, con menos síntomas depresivos y ser mujer, aumentan el uso de intervenciones de gratitud. El objetivo del estudio fue el de examinar cuales eran los factores que motivan, como la percepción de utilidad, la creencia de la norma social y la creencia del autocontrol. La realización de un diario de gratitud se percibe por los beneficiarios como la intervención más eficaz y útil (Huffman et al., 2014), sobre todo si la intervención es por iniciativa propia (Parks, Della Porta, Pierce, Zilca y Lyubomirsky, 2012). La muestra estaba formada por 228 participantes con edades comprendidas entre 18-37 años. Los resultados que se observaron fueron que los individuos curiosos son más propensos a buscar nuevas oportunidades para el cambio y esto hace que aumente la motivación para iniciar intervenciones de gratitud. También se encontró que menos síntomas depresivos y ser mujer hace que indirectamente se inicie la intervención de gratitud. Las mujeres tienden a expresar emociones positivas más a menudo y pueden estar más dispuestas a participar en intervenciones debido a los roles de género (LaFrance, Hech, y Paluck, 2003). El estudio nos demuestra que la curiosidad, la depresión y el sexo pueden influir en que una persona sea agradecida. El hacer un diario de gratitud por iniciativa propia esta mediado por las diferencias individuales y las intenciones de comportamiento. Tener una actitud favorable, creencias sobre la norma social y un alto control percibido para la actividad son más eficaces que llevar a cabo la intervención de gratitud.

Kaczmarek et al. (2015) llevaron a cabo una investigación para conocer la motivación que lleva a las personas a iniciar y finalizar un diario de gratitud, en lugar de las cartas de agradecimiento. Las investigaciones sugieren que el escribir un diario de gratitud tiene un impacto más duradero en el bienestar (Seligman et al., 2005). Las dificultades psicológicas de escribir una carta de agradecimiento parecen ser mayores que los beneficios, por lo que puede ser más eficaz, fácil y eficiente registrar regularmente los sentimientos de agradecimiento y los eventos en un diario. La muestra estuvo formada por 904 estudiantes con edades comprendidas entre 18 y 50 años. En los resultados se encontraron que había motivaciones distintas al escribir una carta de agradecimiento a un benefactor en concreto en comparación con escribir el diario de

gratitud. También se observó que las personas que tienen una disposición de gratitud inician las intervenciones debido a que esperan que la intervención sea más fácil, puedan obtener unos beneficios mayores y aceptación social hacia su comportamiento. Los hallazgos corroboran la investigación previa sugiriendo que las cartas de gratitud se consideran una actividad más difícil en comparación con el diario.

3.3. ADULTOS MAYORES

Algunos estudios realizados con adultos mayores (García, Serra, Márquez y Bernabé, 2014) nos indican que esta población puede ser más propensa a apreciar la gratitud como una experiencia positiva y gratificante, en comparación con los adultos jóvenes. Además, nos señalan que cuando las personas vamos envejeciendo nos damos cuenta del escaso tiempo que nos queda de vida y de la necesidad de enfocar nuestros recursos hacia todo aquello que nos es significativo y nos cause placer. Cuando esto ocurre determinamos nuestras metas y prioridades, modificando nuestros conocimientos y éxitos por el interés en situaciones que nos satisfacen emocionalmente. García et al. (2014) llevaron a cabo un estudio sobre la gratitud existencial definida “como una predisposición a reconocer, valorar y responder a los aspectos positivos (incluso los negativos, adversos) de la existencia personal, experimentados como dones recibidos” (García et al., 2014, p.281) y el bienestar psicológico.

Esta investigación se realizó con una muestra de adultos mayores, en edades comprendidas entre los 63 y 96 años. Los resultados de este estudio muestran que existe una relación positiva entre la gratitud y el bienestar psicológico en personas mayores, es decir, a mayor gratitud mayor bienestar subjetivo y psicológico, también demuestran que los adultos mayores experimentan la gratitud como positiva ya que cambian el valor de sus prioridades y guían sus comportamientos hacia acontecimientos o situaciones que les aporten un significado emocional. Otro de los resultados acerca de las personas mayores es que incorporan la gratitud como una habilidad cuando la experimentan incluso en circunstancias adversas.

La felicidad y el bienestar son dos variables que pueden prevenir y disminuir los trastornos emocionales en los ancianos, facilitando mejorar la salud y la calidad de vida. Ortega, Ramírez y Chamorro (2015) estudian comprobar si la gratitud, el perdón, el sentido de humor y la memoria autobiográfica pueden aumentar la calidad de vida de las personas mayores institucionalizadas. La muestra estaba formada por 26 participantes

mayores de 65 años. La gratitud, reduce los síntomas de ansiedad y depresión (Navarro, Bueno y Buz, 2013). La gratitud y el perdón mejoran los recuerdos pasados por lo que la memoria autobiográfica puede desempeñar un papel importante. La gratitud puede aumentar la accesibilidad a los recuerdos positivos y el perdón porque, cuando una persona perdona, los malos recuerdos se transforman en neutros o en positivos. Y el buen humor y la risa también contribuyen a disminuir la depresión (Quintero, Eucaris, Villamil y León, 2015). Los resultados demostraron que una intervención con gratitud, perdón, sentido de humor y la memoria autobiográfica pueden producir un aumento del estado de ánimo, satisfacción con la vida, felicidad subjetiva, gratitud, bienestar psicológico, recuerdos y disminuir la depresión. Este tipo de intervenciones en las personas mayores les ayuda a plantearse nuevas metas y esto les produce un aumento de bienestar en su vida.

En un trabajo similar Ramírez, Ortega, Chamorro y Colmenero (2014) en una intervención para aumentar la calidad de vida en las personas mayores, se utilizó la terapia de revisión de la vida, que ayuda a las personas a recuperar y a organizar sus recuerdos. Los resultados encontrados fueron una reducción significativa en depresión y en ansiedad estado.

Las investigaciones sugieren que las intervenciones de psicología positiva pueden mejorar el bienestar subjetivo y reducir la depresión en personas mayores. Ho, Yeung y Kwok (2014) realizaron un estudio con el objetivo de desarrollar y evaluar un programa de intervención que incluía ocho conceptos fundamentales en psicología positiva: la gratitud, el optimismo, el saboreo, la felicidad, la curiosidad, la valentía, el altruismo y el sentido de la vida, y comprobar si con esta intervención se podría reducir el nivel de síntomas depresivos, aumentar el nivel de satisfacción con la vida, la gratitud y la felicidad subjetiva. El objetivo era promover experiencias positivas en la vejez, y no centrarse solo en las patologías y debilidades. Los resultados que se observaron fueron menos síntomas depresivos, estaban más satisfechos con la vida, experimentaron más gratitud y eran más felices. Estos hallazgos coinciden con los resultados de intervención anteriores demostrando la eficacia de las intervenciones para mejorar el bienestar subjetivo. También sugieren que el envejecimiento puede ser una experiencia positiva, si se tiene una actitud positiva, adquirida a través de las fortalezas que se desarrollan con la edad.

El envejecimiento puede estar caracterizado por riesgos y pérdidas. Pero como hemos señalado en el estudio anterior, también hay fortalezas que permiten mantener el

bienestar. El experimentar gratitud puede ayudar a las personas mayores a hacer frente a estas adversidades relacionadas con la edad.

Escribir un diario de gratitud aporta a las personas bienestar, Killer y MacasKill, (2014) lo demuestran en una intervención, que consiste en escribir un diario de gratitud en el que los participantes evalúan eventos positivos de sus vidas. El objetivo del estudio fue evaluar si la población de 60 años en adelante se beneficiaría de una intervención en gratitud y comprobar si esta reducía los niveles de estrés y mejoraría el bienestar hedónico y el eudemónico. Los resultados que se encontraron en este estudio demuestran que el realizar un diario de gratitud disminuye los niveles de estrés y aumentan los niveles de bienestar eudemónico. Refiriéndose este estado de bienestar a la satisfacción de las necesidades psicológicas como las relaciones de apoyo, gratitud y contribuir en la felicidad de los demás. Los resultados del bienestar hedónico no fueron estadísticamente significativos. Estos resultados afirman que el experimentar gratitud puede ser particularmente importante para las personas mayores.

Un estudio sobre cómo se asocia la gratitud con los sentimientos de bienestar es el de Hörder, Frändin y Larsson (2013) que realizaron un trabajo sobre el envejecimiento exitoso, este concepto indica un envejecimiento con calidad de vida, saludable y activo. Estos autores estudiaron el envejecimiento exitoso con una muestra de 24 personas mayores con 77 y 90 años de edad. Tras una serie de entrevistas a los participantes se informó que la estrategia de elegir y sentir la gratitud fue más positiva en sus vidas que la preocupación por las cosas que no pueden cambiar.

4. CONCLUSIÓN

En los apartados anteriores, se han presentado distintos estudios de investigación, donde se han analizado la influencia de la gratitud en la mejora de la calidad de vida de las personas. Los estudios de investigación se han presentado divididos en tres grupos de población: adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores. En cada uno de ellos se ha demostrado el efecto positivo de la intervención psicológica en gratitud aunque resaltando algunos aspectos más relacionados con la edad.

El experimentar intervenciones en gratitud en edades tempranas tiene múltiples efectos beneficiosos como la satisfacción con la vida y fuertes relaciones familiares. En la escuela mejoran el rendimiento y aumentan el interés. La gratitud también es un

factor de protección ante las conductas de riesgo, los adolescentes que experimentan la gratitud orientan su vida a apreciar lo positivo, están más satisfechos y son más optimistas, tienen más comportamientos prosociales y menos conductas de riesgo.

En los adultos más jóvenes las intervenciones en gratitud han demostrado que disminuyen los niveles de estrés, proporcionando un bienestar físico, debido a que realizan más actividades saludables para la promoción de la salud. La gratitud aumenta la salud psicológica con una orientación positiva de la vida disminuyendo la depresión. Las personas que experimentan la gratitud, tienen más calidad y cantidad de sueño, debido a que tienen más pensamientos positivos y menos pensamientos negativos. La gratitud tiene un impacto positivo en la memoria, con la reevaluación de los recuerdos pasados, produciéndose una pérdida de los malos recuerdos.

En los adultos jóvenes la gratitud mejora las relaciones personales, las personas agradecidas están más motivadas a actuar de manera prosocial, porque son conscientes de haber recibido un beneficio, se sienten más valoradas socialmente y dispuestas a ayudar a los demás, siendo personas amables y responsables. La gratitud al igual que ocurre con los adolescentes, en los adultos también sirve de factor de protección contra las adversidades, infortunios y conductas adictivas, orientando los pensamientos hacia otros eventos más positivos y de agradecimiento.

Aumenta el uso de intervenciones en gratitud el ser curioso, tener menos síntomas depresivos y ser mujer. Una intervención de más éxito es la de escribir un diario de gratitud, se puede poner en práctica en todas las etapas de la vida, es fácil de hacer y su impacto es más duradero en el bienestar, sobre todo si se hace por iniciativa propia.

En los adultos mayores, las intervenciones con gratitud como experiencias positivas logran que enfoquen sus vidas hacia aquello que les es significativo y les causa placer, relacionando de forma positiva la gratitud y el bienestar psicológico.

La gratitud en los mayores produce cambios en el valor de sus prioridades y guía su comportamiento hasta conseguir un aporte emocional positivo, valorando a la gratitud como un aspecto positivo en su vida incluso en situaciones adversas. Al igual que en los adultos más jóvenes, la gratitud también tiene efectos beneficiosos sobre el bienestar subjetivo a través de la memoria autobiográfica con una reevaluación de los malos recuerdos pasados y del olvido de estos. La gratitud se relaciona positivamente en estas edades con la satisfacción con la vida, reduciendo de forma significativa la ansiedad y la depresión.

Los resultados de los estudios anteriores son similares entre sí, al experimentar gratitud la persona hace una evaluación constructiva y positiva de las circunstancias de la vida y del futuro. Esta evaluación nos ayudará a apreciar más lo que tenemos y a disfrutarlo. En definitiva, la potenciación de la intervención psicológica en gratitud y su práctica demuestran resultados positivos en adolescentes y en adultos, incrementando la satisfacción con la vida, la felicidad, el afecto positivo y el optimismo, tanto desde el punto de vista de mejorar la salud física como la mental y disminuyendo los efectos negativos como la depresión y la ansiedad, a la vez que demuestra una función social al mejorar las relaciones personales.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón, R. y Morales de Isasi, C. (2012). Relaciones entre Gratitud y Variables de Personalidad. *Acta de investigación psicológica*. 2 (2). 699 – 712.
- Bartlett, M. Y. y DeSteno, D. (2006). Gratitude and Prosocial behavior. Helping When It Costs You. *Psychological science*. 17(4). 318-325.
- Bernabé-Valero, G. (2014). *Psicología de la Gratitud. Integración de la Psicología Positiva y Humanista* (Col. Cuadernos de Psicología 01). La Laguna (Tenerife): Latina.
- Bernabé-Valero, G., García-Alandete, J. y 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. doi: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.1.135511>
- Carson, J., Muir, M., Clark, S., Wakely, E. y Chander, A. (2010) Piloting a gratitude intervention in a community mental health team. *Groupwork*. 20(2).73-87.
- Caycho, T. (2011). El concepto de gratitud desde una perspectiva psicológica. *Revista Psicología Trujillo (Perú)*. 13(1). 105-112.
- Consentino, A. C. (2009). Evaluación de las Virtudes y Fortalezas Humanas en Población de Habla Hispana. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*. 10 53-72.
- Emmons, R. A. y 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. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

- Emmons, R. A. y Stern, R. (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of clinical psychology: in session*. 69(8), 846–855.
- Freitas, L. B. L., Pieta, M. A. M. y Tudge, J. R. H. (2011). Beyond Politeness: The Expression of Gratitude in Children and Adolescents. *Psicologia: Reflexao e Crítica*. 24(4). 757-764.
- Froh, J.J, Emmons, R.A., Card, N.A., Bono, G. y Wilson, J.A. (2011) Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents. *Journal of Happiness Studies*. 12(2). 289-302
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Huebner, E. S., Fan, J., Bono, G. y Watkins, P. (2011). Measuring Gratitude in Youth: Assessing the Psychometric Properties of Adult Gratitude Scales in Children and Adolescents. *Psychological Assessment*. 23(2). 311–324.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C. y Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*. 32. 633-650.
- Froh, J.J., Sefick, W. J. y Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*. 46. 213-233.
- Gable, S.L. y Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology?. *Review of General Psychology*. 9(2). 103-110.
- García, A., Serra, E., Márquez, M.L. y Bernabé, G. (2014). Gritud existencial y bienestar psicológico en personas mayores. *Psicología y Salud*. 24(2). 279-286.
- García, J.M. (2015). Gritud en el aula. *REIDOCREA*. 4. 6-13.
- García-Vega, L. (2010). *Análisis psichistórico de la obra de Martín E. P. Seligman*. (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid. Madrid.
- Grant, A. M. y Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Francesca Journal of Personality and Social Psychology*. 98(6). 946-955. <http://dx.doi.org/10.1037/a0017935>.
- Hill, P. L., Allemand, M. y Roberts, B. W. (2013). Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. *Personality and Individual Differences*. 54. 92-96.

- Ho, H. C. Y., Yeung, D. Y. y Kwok, S. Y. C. L. (2014). Development and evaluation of the positive psychology intervention for older adults. *The Journal of Positive Psychology*. 9(3). 187–197. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.888577>.
- Hörder, H.M., Frändin, K. y Larsson, M. E. H. (2013). Self-respect through ability to keep fear of frailty at a distance: Successful ageing from the perspective of community-dwelling older people. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 3. doi: <http://dx.doi.org/10.3402/qhw.v8i0.20194>
- Huffman, J. C., DuBois, C. M., Healy, B. C., Boehm, J. K., Kashdan, T. B., Celano, C. M., et al. (2014). Feasibility and utility of positive psychology exercises for suicidal inpatients. *General Hospital Psychiatry*, 36(1), 88–94.
- Kaczmarek, L. D., Kashdan, T. B. Drazkowski, D., Enko, J., Kosakowski, M., Szäefer, A. y Bujacz, A. (2015). Why do people prefer gratitude journaling over gratitude letters? The influence of individual differences in motivation and personality on web-based interventions. *Personality and Individual Differences*. 75. 1-6.
- Kaczmarek, L.D., Kashdan, T. B., Kleiman, E. M., Baczkowski, B., Siebers, J. A., Szäefer, A., Król, M. y Baran, B. (2013). Who self-initiates gratitude interventions in daily life? An examination of intentions, curiosity, depressive symptoms, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 55. 805-810.
- Kaczmarek, L.D., Kashdan, T.B., Drazkowski, D., Bujacz, A. y Goodman, F.R. (2014) Why do greater curiosity and fewer depressive symptoms predict gratitude intervention use? Utily beliefs, social norm, and self-control beliefs. *Personality and Individual Differences*. 66. 165-170.
- Killen, A. y Macaskill, A. (2014). Using a Gratitude Intervention to Enhance Well-Being in Older Adults. *Journal of Happiness Studies*. Doi: 10.1007/s10902-014-9542-3.
- LaFrance, M., Hecht, M. A., & Paluck, E. L. (2003). The contingent smile: A metaanalysis of sex differences in smiling. *Psychological Bulletin*. 129. 305–334.
- Lambert, N. M. y Fincham, F. D. (2011). Expressing Gratitude to a Partner Leads to More Relationship Maintenance Behavior. *Emotion*. 11(1). 52-60.
- Lau, R. W. L. y Cheng, S. T. (2011). Gratitude Lessens death anxiety. *Eur J Ageing*. 8. 169-175. doi: 10.1007/s10433-011-0195-3.

- Loo, J. M. Y., Tsai, J. S., Raylu, N. y Oei, T. P. S. (2014). Gratitude, Hope, Mindfulness and Personal Growth Initiative: Buffers or Risk Factors for Problem Gambling? *Plos One*. 9. 1-11.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K. y Sheldon, K. M. (2011). Becoming Happier Takes Both a Will and a Proper Way: An Experimental Longitudinal Intervention To Boost Well-Being. *Emotion*. 11(2). 391-402.
- Ma, M., Kibler, J. L. y Sly, K. (2013). Gratitude is associated with greater levels of protective factors and lower levels of risks in African American adolescents. *Journal of Adolescence*. 36. 983-991.
- Martínez, M. L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*. 17 (3). 245-25.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. y Tsang, J. A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82(1). 112-127.
- Moyano, N. (2011) Gritud en la psicología positiva. *Psicodebate* 10. *Psicología, cultura y sociedad*. 11(1) 103-117.
- Navarro, A.B., Bueno, B. y Buz, J. (2013). Bienestar emocional en la vejez avanzada: estudio comparativo por edad y género. *Psychology, Society and Education*, 5(1), 41-57.
- Oblitas, L. A. (2008). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *AV. PSICOL*. 16(1). 9-38.
- Oros, L. B., Schulz-Begle, A. & Vargas-Rubilar, J. (2015). Children's Gratitude: Implication of contextual and Demographic Variables in Argentina. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. 13 (1). 245-262.
- Ortega, A.R., Ramírez, E. y Chamorro, A. (2015) Una intervención para aumentar el bienestar de los mayores. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 5(1). 23-33. doi: 10.1989/ejihpe.v1i1.87.
- Park, N. y Peterson, C. (2009). Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*. 10(4). 1-10.
- Park, N., Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 23(5). 603-619
- Parks, A., Della Porta, M., Pierce, R. S., Zilca, R., & Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing happiness in everyday life: The characteristics and behaviors of online happiness seekers. *Emotion*. 12. 1222–1234.

- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2006). The values in action (VIA) classification of strengths. *A life worth living: Contributions to positive psychology*, 29-48.
- Quintero, A., Eucaris, M., Villamil, M.M. y León, J. (2015). Cambios en la depresión y el sentimiento de soledad después de la terapia de la risa en adultos mayores internados. *Terapia de la risa para la depresión y el sentimiento de soledad*. 35. 90-100 doi: <http://dx.doi.org/10.7705/biomedica.v35i1.2316>.
- Ramírez, E., Ortega, A.R., Chamorro, A. y Colmenero J.M. (2013). A program of positive intervention in the elderly: memories, gratitude and forgiveness. *Aging & Mental Health*. 18(4).463-470. doi: 10.1080/13607863.2013.856858.
- Remor, E., Amorós, M. y Carrobles, J.A. (2010) Eficacia de un programa manualizado de intervención en grupo para la potenciación de las fortalezas y recursos psicológicos. *Anales de psicología*. 26(1). 49-57.
- Seligman M.E.P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *America Psychologist*. 55(1). 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*. 60(5). 410-421.
- Seligman, M.E.P. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona. Ediciones B.
- Silvia, P. J. (2005). What is interesting? Exploring the appraisal structure of interest. *Emotion*. 5. 89–102.
- Silvia, P. J. (2008). Appraisal components and emotion traits: Examining the appraisal basis of trait curiosity. *Cognition and Emotion*. 22. 94–113.
- Sun, P. y Kong, F. (2013). Affective Mediators of the Influence of Gratitude on Life Satisfaction in Late Adolescence. *Soc Indic Res*. 114. 1361–1369. Doi: 10.1007/s11205-013-0333-8.
- Tsang, J.A. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and emotion*. 20(1). 138-148.
- Vadillo, A. (2013). Fortalezas personales, inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de grado de la UVA. (Trabajo Fin de Master). Universidad de Valladolid. Valladolid.
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*. 27(1). 3-8.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. y 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, 431-451.
doi:10.2224/sbp.2003.31.5.431.

Watkins, P.C., Cruz, L., Holben, H. y Kolts, R. L. (2008). Taking care of business? Grateful processing of unpleasant memories. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*. 3(2). 87-99. DOI: 10.1080/17439760701760567.

Watson, D. y Naragon-Gainey, K. (2010) On the Specificity of Positive Emotional Dysfunction in Psychopathology: Evidence from the Mood and Anxiety Disorders and Schizophrenia/Schizotypy. *Revista Clin Psychol*. 30(7). 839–848. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.002.

Wood, A. M., Froh, J.J. y Geraghty W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*. 1-16. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.005

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A. y Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*. 42. 854-871.