



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Gratitud como factor modulador del bienestar. Una revisión sistemática

Alumno/a: Sara García Medina

Tutor/a: Prof. D. Ana Raquel Ortega Martínez,
Encarnación Ramírez Fernández

Dpto.: Psicología

Mayo, 2019

Índice

Resumen.....	3
Introducción.....	3 y 4
Metodología.....	5 y 6
Resultados.....	7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13
1. Población.....	7, 8, y 9
2. Duración a largo plazo.....	10 y 11
3. Variables.....	11, 12 y 13
Conclusiones.....	13 y 14
Bibliografía.....	15 y 16

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo recopilar, revisar y combinar los resultados de estudios publicados sobre la gratitud en relación al bienestar subjetivo y la felicidad. Para ello se ha realizado una búsqueda en cuatro bases de datos científicas: proquest, psycinfo, psycarticles y google academic; donde se seleccionaron diez estudios mediante criterios de inclusión y exclusión. Tras el análisis de los estudios seleccionados, se ha observado mejoras significativas en el bienestar para las personas que practicaban la gratitud en su día a día, por lo que podemos llegar a la conclusión de que la gratitud mejora el bienestar subjetivo y la felicidad.

Palabras clave: gratitud, bienestar subjetivo, felicidad y satisfacción con la vida

ABSTRACT

The objective of this work is to collect, review and combine the results of published studies on gratitude in relation to subjective well-being and happiness. To this end, a search was carried out in four scientific databases: proquest, psycinfo, psycarticles and google academic; where ten studies were selected using inclusion and exclusion criteria. After the analysis of the selected studies, significant improvements in subjective well-being and happiness have been observed for people who practiced gratitude in their day-to-day lives.

Key words: gratitude, subjective well-being, happiness and life satisfaction.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como propósito descubrir la relación existente entre la gratitud, el bienestar subjetivo y la felicidad. La gratitud tiene increíbles beneficios, que, practicándola, puede llegar a aumentar el bienestar. Transmitir gratitud en el día a día nos ayuda a valorar lo que tenemos, aumentando así nuestro bienestar subjetivo, ya que damos menos importancia a cuestiones más materiales, innecesarias para alcanzar nuestra felicidad.

El estudio del bienestar se ha expandido de manera acelerada en los últimos años, constituyendo actualmente una importante cuestión en la psicología, más concretamente en la psicología positiva.

Según Satorre (2013), el Bienestar Subjetivo es “lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas a las que llegan cuando evalúan su existencia. Normalmente, se denomina “felicidad” al bienestar subjetivo experimentado cuando se sienten emociones agradables, cuando están comprometidos en actividades interesantes y cuando están satisfechos con sus vidas”. (p.89).

La gratitud hace que apreciemos las relaciones valiosas que hay en nuestra vida y nos motiva para ser agradecidos con las personas. Ciertamente, siempre ha existido un debate acerca del bienestar o la felicidad humana, siendo esta un estado emocional subjetivo, puesto que cada persona la halla de distintas maneras.

Existen múltiples teorías acerca de las causas de la felicidad, como por ejemplo, la referida a objetivos, que sugiere que la felicidad se alcanza cuando alguna meta o necesidad se satisface (Furnham & Chang, 2000).

Según Aristóteles, la felicidad es una actividad de acuerdo a la virtud. Aquí, el ser humano tiene una finalidad, y es la consecución de dicha felicidad, a raíz de la trascendencia. Actualmente, la trascendencia es una de las seis virtudes propuestas, dentro de la cual se aloja una fortaleza especial, la gratitud.

Vaillant (1993) afirmaba que la gratitud forma parte del proceso de transformar emociones autodestructivas en emociones curativas. Es clave para la adaptación a la vida, al poseer la capacidad de reemplazar la amargura y el resentimiento por agradecimiento y aceptación. Algunas personas son intrínsecamente más agradecidas que otras, sin embargo se ha encontrado que la gratitud comporta beneficios psicológicos y sociales a largo plazo, por lo que el aumento de las fortalezas de cada persona, particularmente la gratitud, lleva consigo un aumento en el bienestar subjetivo, y consecuentemente un aumento de la felicidad.

Se ha decidido relacionar la gratitud con el bienestar subjetivo y la felicidad por la gran necesidad que siempre ha existido de encontrar ambos factores, especialmente hoy en día, ya que hallamos una percepción algo confusa de cómo conseguir dicho bienestar, dando más importancia a aspectos materiales. Además, encontramos la inquietud de obtener la mayor felicidad posible de manera apresurada, siendo más importante el hecho de apreciarla. Las personas cada vez se centran más en elementos no tan significativos, lo que acarrea que algunos no se sientan satisfechos consigo mismos, y como resultado intentan forzar un bienestar subjetivo, en lugar de apreciar el instante y lo que te brindan los demás; aquí la gratitud podría ser una herramienta efectiva en el manejo de estas situaciones.

Según Cicerón, “la gratitud no es solo la más grande de las virtudes, sino la madre de todas las demás.” Por lo que la gratitud es un camino para la consecución de lo que el ser humano tanto anhela, la felicidad. Así, fomentar dicha fortaleza será muy positivo para disminuir la insatisfacción del ser humano, y por el contrario aumentar del bienestar subjetivo. Por todo ello, el presente trabajo tiene como objetivo recopilar, revisar y combinar los resultados de estudios publicados sobre la gratitud en relación al bienestar subjetivo y la felicidad.

METODOLOGÍA

El presente trabajo es una revisión sistemática de la literatura sobre la gratitud y su relación con el bienestar subjetivo y la felicidad.

Para la selección de artículos, se estableció como condición inicial que la lectura del título y del resumen coincidieran con el tema a tratar.

Asimismo, la elección de las publicaciones se llevó a cabo siguiendo los criterios de inclusión expuestos:

- § Artículos con texto completo.
- § Publicaciones de los últimos nueve años (desde 2010 a 2019).
- § Dos idiomas: Inglés y español.
- § Artículos científicos con métodos empíricos.
- § Publicaciones limitadas al ámbito de la psicología.
- § Sin prioridad sobre el modelo de estudio para la búsqueda de información
- § Publicaciones sobre la gratitud que mostraran sus resultados en cuanto al bienestar subjetivo.
- § Publicaciones sobre la gratitud que mostraran sus resultados en cuanto a la felicidad.
- § Artículos que definan los conceptos de gratitud, bienestar subjetivo y felicidad.

Por otro lado, los criterios de exclusión fueron:

- § Estudios que reflejasen resultados contradictorios.
- § Todos aquellos que no cumplieran los criterios de inclusión previamente establecidos.

En cuanto a la búsqueda bibliográfica, esta se realizó en cuatro bases de datos diferentes: Proquest, PsycArticles, Google Academic y PsycInfo.

En primera instancia, se efectuó una búsqueda avanzada tanto en inglés como en español, iniciada con el término 'Gratitude', que se han combinado con distintas palabras clave para abarcar un número considerable de información, estas son:

- § Gratitude and happiness.
- § Gratitude and subjective well-being.
- § Gratitude and positive psychology.
- § Attitude of gratitude.
- § Gratitude: A way of life.

Para ultimar la búsqueda de estudios, se consultó la bibliografía de los artículos seleccionados y finalmente se recopilaron todos los estudios de los que fue posible extraer la influencia de la gratitud en el bienestar subjetivo y en la felicidad.

A continuación, se expone en la tabla 1 las distintas bases de datos utilizadas, donde se muestra el número de publicaciones encontradas inicialmente, con el respectivo término de búsqueda (Gratitude). Asimismo, se observa el número de artículos hallados a raíz de la utilización de los criterios de inclusión, además de las publicaciones seleccionadas en cada base de datos.

Tabla 1.

	Proquest	PsycInfo	PsycArticles	Google Academic
Publicaciones encontradas	1.194.954	3.068	3.253	1.560.000
Publicaciones con criterios de inclusión añadidos	45	38	31	46
Artículos seleccionados	7	8	6	7

Gratitude and happiness	10	3	4	13
Gratitude and subjective well-being	9	8	7	9
Gratitude and positive psychology	10	25	15	7
Attitude of gratitude	6	1	3	11
Gratitude: A way of life	10	1	2	6

RESULTADOS

La mayoría de los artículos seleccionados son intervenciones basadas en la relación existente entre la gratitud, el bienestar subjetivo y la felicidad.

A continuación se va a proceder a realizar un análisis de los estudios seleccionados para esta revisión:

1. Análisis según la población seleccionada.

Estudios realizados por Kausar (2018), Lyumbomirsky (2011), Lashani (2012), Aghababaei (2011) y O'Connell (2018) han analizado la relación entre el bienestar subjetivo, la felicidad y la gratitud con una población de estudiantes.

En primer lugar O'Connell (2018), ha realizado una intervención compuesta por 91 estudiantes de Irlanda con el objetivo de examinar el efecto de una serie de intervenciones específicas de la gratitud en la satisfacción con la vida y en el bienestar subjetivo. El estudio se basó en un ensayo controlado aleatorio longitudinal, asignando al azar a los sujetos en tres grupos (diario de gratitud tradicional, diario de gratitud interpersonal y diario de control).

La intervención consistió en una temática llamada 'escritura y bienestar', donde en la condición de gratitud interpersonal se les pedía que durante las próximas dos semanas, en solo dos días de su elección por semana, anotasen relaciones en las que hubiesen estado involucrados y lo agradezcan.

Por otro lado en la condición de gratitud tradicional, a los participantes se les proporcionó instrucciones idénticas a la condición de gratitud interpersonal, pero no tenían un enfoque interpersonal específico, por lo que se les pidió que escribieran sobre cosas por las que estaban agradecidos ese día.

Finalmente en la condición de control, los participantes recibieron instrucciones de anotar una serie de experiencias / interacciones que ocurrieron ese día.

Tras la aplicación de esta intervención, se realizó una evaluación final, que se complementó con la evaluación realizada un mes después, correspondiente al seguimiento, donde se demostró que como se esperaba, hubo una diferencia significativa entre las intervenciones de control y gratitud. De modo que los estudiantes que completaron tanto la intervención interpersonal como la tradicional de gratitud, experimentaron un mayor bienestar subjetivo. Por lo tanto, este estudio evidencia la importancia de la gratitud como herramienta para la mejora de la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo.

Otro estudio analizado fue el realizado por Lashani et al. (2012) donde el objetivo de los autores fue averiguar si la gratitud puede aumentar la felicidad. Se seleccionó una muestra de 636 estudiantes de tres universidades. Los resultados mostraron un aumento significativo en los efectos positivos de las estrategias de Seligman y V-A, y el aumento de la felicidad de las estrategias de Emmons, Seligman y V-A. Por lo que se confirma el efecto de las tres estrategias de entrenamiento sobre las expansiones de la felicidad.

Por su parte, Rubina Kausar (2018), quiso observar la relación entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios pakistaníes. La muestra seleccionada estaba compuesta por 100 participantes de entre 18 y 22 años. Los resultados sugieren una relación significativa entre la gratitud y la felicidad, es decir, la gratitud predijo la felicidad en los estudiantes universitarios. Por lo tanto, este estudio indica que la gratitud juega un papel importante como predictor significativo para la felicidad.

Otro estudio que utilizó una muestra universitaria fue el de Aghababaei et al. (2011), utilizando una muestra compuesta por 200 estudiantes universitarios (171 mujeres, 29 hombres). Los resultados indicaron que la gratitud se correlacionó positivamente con todos los factores de bienestar psicológico, bienestar subjetivo y personalidad. La gratitud representó una variación adicional significativa en la satisfacción con la vida y la felicidad después de controlar también los factores de la personalidad. Estos hallazgos sugirieron las relaciones de gratitud con el bienestar psicológico, el bienestar subjetivo y los factores de personalidad, apoyaron la noción de que la gratitud tenía una relación única con el bienestar.

Lyubomirsky et al. (2011), trata de comprobar los efectos de la práctica regular de dos actividades positivas (que expresan optimismo y gratitud) sobre el bienestar subjetivo y la felicidad. La muestra estuvo constituida por 355 sujetos universitarios, 248 mujeres y 107 hombres universitarios. Comenzaron probando dos actividades efectivas para mejorar la felicidad: practicar el pensamiento optimista y expresar gratitud a través de la escritura.

La intervención en la condición de gratitud se les proponía a los estudiantes pasar 15 minutos por semana recordando momentos de sus vidas cuando estaban agradecidos por algo que otra persona hizo por ellos, y luego escribir una carta sobre esas experiencias dirigida a esa persona, sin llegar a enviarla. Como resultado, las personas que se seleccionaron a sí mismas para una intervención de felicidad informaron los mayores impulsos de su felicidad, tanto después del estudio como a los 6 meses siguientes. Además, la cantidad de esfuerzo aplicado a las actividades de gratitud se relacionó directamente con las mejoras en el posterior bienestar. Por lo que, según este estudio, para aumentar el bienestar no solo hace falta expresar gratitud, sino que esa gratitud debe estar seguida por una motivación en la persona para mejorar su felicidad.

Por otro lado, autores como Gilek (2010), Manthey (2014), Chan (2013) y Razam (2014), analizaron la relación existente entre la gratitud, el bienestar subjetivo y la felicidad mediante una muestra de adultos.

El estudio realizado por Gilek (2010) investigó si la intervención en la gratitud puede aumentar el bienestar subjetivo, por lo que requirió la colaboración de 60 participantes de entre 19 y 41 años. Dicho estudio longitudinal poseía 6 puntos de medida en el tiempo: día 1, día 2, día 3, día 4, día 5 y día 12, donde los participantes del grupo de gratitud recibirían el ejercicio de gratitud con las siguientes instrucciones: “Hay muchas cosas en nuestras vidas, tanto grandes como pequeñas, por las que podemos estar agradecidos. Piensa en el pasado día y escribe tres cosas en tu vida por las que estás agradecido”. Sin embargo, los participantes

del grupo control recibirían el ejercicio placebo. Los resultados del estudio actual revelaron que la intervención de la gratitud basada en el enfoque de contar tus bendiciones fue eficaz para mejorar el bienestar subjetivo y disminuir el efecto negativo en los participantes del grupo de gratitud.

El siguiente artículo que siguió dichas intervenciones con adultos fue un estudio realizado por Manthey et al. (2014), quien estudió la efectividad de dos intervenciones cognitivas sobre el aumento del bienestar subjetivo. El estudio fue experimental, donde participaron 435 adultos asignados al azar a una de estas tres condiciones: escribir sobre el mejor yo posible en el futuro, hacer listas de gratitud o escribir listas de tareas pendientes como condición control.

En cuanto al ejercicio de gratitud, se introdujo en video de la siguiente manera: “Durante las próximas semanas, concéntrate en las cosas de tu vida por las que estás agradecido. [...] Ahora piensa en la última semana precisamente. ¿Qué sucedió en tu vida por la que estás agradecido? [...] Por favor, realice una lista y escriba cinco de estas cosas. [...] Por favor, amplíe su lista de gratitud con cinco temas adicionales cada semana...”. Los resultados mostraron que hacer listas de gratitud fue efectivo para aumentar el bienestar subjetivo en comparación con la condición de control.

El trabajo realizado por David W. Chan (2013), seleccionó a 78 participantes de entre 22 y 58 años. Dicha muestra fue dividida al azar en dos grupos, el enfoque de gratitud y la condición de enfoque de afrontamiento. A los participantes de la primera condición se les pidió que reflexionaran sobre tres cosas o situaciones buenas que les sucedieron durante la semana usando tres preguntas similares a la meditación Naikan.

En cuanto a los participantes en la condición de afrontamiento, se les pidió que mantuvieran un registro semanal de tres cosas malas o eventos que les ocurrieron durante la semana y que los registraran utilizando el formulario de cuenta de sus desgracias. Los análisis de los resultados arrojaron que el estudio fue en la dirección esperada, puesto que tanto la gratitud como las orientaciones de la felicidad se correlacionaron positiva y significativamente con todas las medidas de bienestar subjetivo. Estas correlaciones sugirieron que cuanto más agradecida esté la persona, más probable será que experimente un aumento en el bienestar subjetivo y emociones más positivas. Por lo tanto, este patrón de correlaciones fue consistente con la conjetura de que un enfoque de intervención basado en cultivar gratitud es efectivo para promover el bienestar subjetivo.

Finalmente Razamn (2014), realizó el estudio con la finalidad de investigar la relación entre la gratitud y el bienestar subjetivo entre los docentes universitarios. Se recolectaron datos de 206 maestros, de entre 23 a 75 años,

El análisis reveló una relación positiva significativa entre gratitud y bienestar subjetivo, ya que las personas agradecidas parecen estar satisfechas con su vida. Además, los hallazgos del estudio afirmaron que personas que experimentan altos niveles de gratitud disposicional tienden a tener un efecto positivo. Por lo que encontramos que la gratitud es un fuerte predictor del bienestar subjetivo, se puede decir por tanto, que la manifestación diaria de gratitud es vital para el bienestar subjetivo.

2. Analisis según su efectividad a largo plazo

De los once artículos incluidos en esta revisión, fueron las publicaciones de Gilek (2010), Manthey (2014), Lyumbomirsky (2011) y O'Connell (2018) las que arrojaron resultados persistentes en el tiempo en cuanto a la relación entre gratitud, el bienestar subjetivo y la felicidad.

El estudio anterior realizado por Gilek (2010), además comprobó si el efecto de la intervención en gratitud persiste en el tiempo. Los materiales utilizados fueron pasados tanto pre-tratamiento como post-tratamiento. El estudio consistió en una evaluación inicial, donde se completaron seis cuestionarios.

Una semana después de la intervención de tres días, se completaron los mismos cuestionarios iniciales para observar si pudiera haber existido algún cambio duradero. Los resultados mostraron que los beneficios de practicar la intervención de gratitud persistieron durante el período de una semana.

Por otro lado, la intervención realizada por Manthey et al. (2014), tuvo un tiempo de ocho semanas, entre la medición previa y posterior. Los resultados mostraron que hacer listas de gratitud fue efectivo para aumentar el bienestar subjetivo en comparación con la condición de control. Los resultados de la medición de seguimiento mostraron que las mejoras en el bienestar subjetivo podrían mantenerse durante 4 semanas.

El estudio analizado que aplica las tareas de expresar la gratitud, trata sobre la investigación realizada por Lyubomirsky et al. (2011), el cual estableció inicialmente una línea base de los estudiantes, donde respondieron el primer conjunto de cuestionarios. Aproximadamente una semana más tarde, se completó una segunda evaluación que evaluaba los mismos resultados con preguntas idénticas, para así, obtener una segunda línea base que permitiría una combinación entre las primeras experiencias durante la semana pasada (grupo control); todo ello realizado una vez a la semana en el transcurso de un período de 8 semanas. Las medidas de bienestar se administraron tanto pre como post tratamiento, además de administrarse seis meses después para el seguimiento. Además, para probar la duración a largo plazo del aumento en el bienestar subjetivo, se evaluó el cambio a los 6 meses siguientes de la intervención. Como resultado, las personas que se seleccionaron a sí mismas para una intervención de felicidad informaron los mayores impulsos de su felicidad, tanto después del estudio como a los 6 meses siguientes. Además, la cantidad de esfuerzo aplicado a las actividades de gratitud se relacionó directamente con las mejoras en el posterior bienestar. Por lo que, según este estudio, para aumentar el bienestar no solo hace falta expresar gratitud, sino que esa gratitud debe estar seguida por una motivación en la persona para mejorar su felicidad.

El estudio ejecutado por O'Connell et al. (2018) se basó en un ensayo controlado aleatorio longitudinal, asignando al azar a los sujetos en tres grupos (diario de gratitud tradicional, diario de gratitud interpersonal y diario de control). Asimismo, existieron 3 puntos de tiempo,

los cuales fueron, la línea base (T1), una post-prueba a las 2 semanas (T2) y el seguimiento de 1 mes (T3), donde se emplearon los siguientes instrumentos de evaluación:

En la temática ‘escritura y bienestar’, Se diseñaron revistas específicas para cada condición, las cuales contenían ciertas pautas, pidiendo a los sujetos que escribieran páginas separadas para cada día. Para evaluar la valencia de los eventos escritos, al final de cada página los sujetos puntuaron en una escala de nada agradable a muy agradable, cómo les hizo sentir lo que escribieron.

Tras la aplicación de esta intervención, se realizó una evaluación final, que se complementó con la evaluación realizada un mes después, correspondiente al seguimiento, donde se demostró que como se esperaba, hubo una diferencia significativa entre las intervenciones de control y gratitud. De modo que aquellos sujetos que completaron tanto la intervención interpersonal como la tradicional de gratitud, experimentaron un mayor bienestar subjetivo a lo largo del tiempo.

3. Analisis según las variables y los instrumentos de medida

Finalmente se va a proceder a realizar un análisis de las variables y los instrumentos de medida utilizados en los artículos seleccionados para esta revisión.

Las principales variables que se han utilizado han sido: Bienestar psicológico, satisfacción con la vida, felicidad, bienestar subjetivo, afecto positivo y afecto negativo.

3.1 Bienestar psicológico

El estudio de Aghababaei (2011) es el único que mide la variable de bienestar psicológico y lo hace a través de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Además, han utilizado otras variables como la felicidad, evaluada mediante la escala de felicidad subjetiva. Los resultados apoyaron la noción de que la gratitud tenía una relación única con el bienestar psicológico.

3.2 Felicidad

Todos los estudios seleccionados miden la relación entre felicidad y el bienestar subjetivo principalmente. Es por ello que, Kelly Liao y Chih-Yuan Weng (2018), utilizaron un diseño longitudinal para comprobar si la gratitud generaría presencia de significado en la vida, lo que posteriormente contribuiría a la felicidad y bienestar subjetivo (SWB). Para ello, seleccionaron 232 participantes. Dicho estudio evalúa la variable de felicidad mediante “la escala de felicidad subjetiva de cuatro ítems”. Los resultados encontrados sugieren que la gratitud ayuda a aumentar el significado en la vida y a construir recursos, lo que es efectivo para aumentar la felicidad.

El estudio realizado por Kausar (2018) utiliza el instrumento de la ‘Escala de Felicidad Subjetiva’ (SHS), donde las puntuaciones más altas indicaban una mayor felicidad percibida. Se aplicó la correlación del momento del producto de Pearson, la regresión lineal simple y la

prueba t de muestra independiente para generar resultados. Tras obtener dichos resultados, se realizó un análisis de confiabilidad para cada escala, donde se reveló que la confiabilidad alfa cronbach de gratitud y felicidad era de .53 y .62, respectivamente, es decir, ambas escalas poseen buena confiabilidad.

Por otro lado, Chan (2013), quiso medir dicha variable para conocer los puntos de vista de los sujetos sobre la felicidad, y lo hizo mediante la utilización de orientaciones a la escala de felicidad (OHS). Los análisis de sus resultados arrojaron que el estudio fue en la dirección esperada, puesto que tanto la gratitud como las orientaciones de la felicidad se correlacionaron positiva y significativamente con todas las medidas de bienestar subjetivo.

Al igual que Lyubomirsky (2011), cuya variable principal fue la felicidad, el estudio de Lashani et al. (2012) fue dirigido a averiguar si la gratitud puede aumentar la felicidad. El estudio realizado fue cuasi-experimental, seleccionando una muestra de 636 estudiantes de tres universidades iraníes, utilizando el método pre-post test y fueron asignados aleatoriamente en siete grupos (gratitud y estrategias neutrales basadas en los patrones Emmons, Seligman y Verbal-Action y un grupo de control) recibiendo instrucciones por separado. Para medir la felicidad, estos autores utilizaron el cuestionario de la felicidad de Oxford (OHQ). Los resultados mostraron un aumento significativo en los efectos positivos de las estrategias de Seligman y V-A, y el aumento de la felicidad de las estrategias de Emmons, Seligman y V-A. Por lo que se confirma el efecto de las tres estrategias de entrenamiento sobre las expansiones de la felicidad.

3.3 Afecto positivo y negativo

De los diez artículos analizados en esta revisión, la mitad de ellos evalúan el afecto positivo y negativo utilizando el instrumento PANAS, ya que es importante conocer las emociones predominantes en la persona, puesto que pueden ser de valencia negativa o positiva. Así pues, dichos autores son Razamn (2014), Lashani (2012), Gilek (2010), Chan (2013) y Watkins (2015).

En el estudio realizado por Gilek (2010), se aplicó el PANAS, consistente en dos escalas, la escala de afecto positivo y la escala de afecto negativo, las cuales contienen diez adjetivos emocionales. Una vez finalizado el cumplimiento del PANAS, se obtuvo una puntuación total por separado para el afecto positivo y negativo. Las dos escalas constan de una alta consistencia interna (Cronbach .85).

El estudio realizado por Razamn (2014), se llevó a cabo con la finalidad de investigar la relación entre la gratitud y el bienestar subjetivo entre los docentes universitarios. Una de las variables destacadas en el estudio es el afecto positivo y negativo, evaluado mediante el PANAS, donde los resultados arrojaron que las personas que experimentan altos niveles de gratitud disposicional tienden a tener un efecto positivo, siendo la gratitud un fuerte predictor del bienestar subjetivo.

3.4 Satisfacción con la vida

Seis de los artículos incluidos en la revisión, tratan y evalúan la satisfacción con la vida, ya que es fundamental para completar los resultados de la relación entre la gratitud y el bienestar subjetivo, puesto que nos aporta gran cantidad de información.

Autores como O'Connell (2018), Chan (2013), Gilek (2010), Watkins (2015), Manthey (2014) y Lyubomirsky (2011), utilizan la escala de satisfacción con la vida para medir dicha variable. Este último autor, gracias a sus resultados afirmó que para aumentar el bienestar no solo hace falta expresar gratitud, sino que esa gratitud debe estar seguida por una motivación en la persona para mejorar su felicidad.

Gilek (2010), midió con una escala de cinco ítems la satisfacción con la vida, componente cognitivo del bienestar subjetivo. Dicha escala muestra la propia opinión de la persona sobre su calidad de vida. Los resultados evidencian que los sujetos con altos niveles de disposición agradecida pueden aumentar su satisfacción con la vida mediante el compromiso de contar sus bendiciones durante el período de tres días.

El estudio llevado a cabo por Watkins et al. (2015), quiso probar la efectividad de un tratamiento de gratitud en el bienestar subjetivo. Para ello, a los participantes se les administraron materiales como, una medida de bienestar subjetivo, que consistió en puntuaciones estandarizadas de la Escala de satisfacción con la vida. Los participantes fueron un total de 129, los cuales fueron asignados aleatoriamente a uno de tres tratamientos diarios de 1 semana: placebo de memoria, orgullo con tres bendiciones y agradecimiento con tres bendiciones.

En el tratamiento de gratitud con 3 bendiciones, los sujetos enumeraron tres cosas buenas que les habían sucedido en las 48 h anteriores. Para cada evento, les pedimos que "escribieran sobre cómo esta experiencia o evento en particular les hizo sentir agradecidos". En este estudio, encontramos que un ejercicio de gratitud de 1 semana con 3 bendiciones produjo una mejoría mayor en el bienestar subjetivo.

CONCLUSIONES

Tras el análisis de los diferentes estudios que abordan la gratitud en cuanto al aumento del bienestar subjetivo y la felicidad, se puede concluir que la mayoría de estos muestran efectos beneficiosos para los usuarios con un uso continuado de la gratitud. En concreto, la variable dependiente más estudiada fue la felicidad, seguida de la variable de bienestar subjetivo. La gratitud parece, así, efectiva en personas que la practican habitualmente, teniendo efectos beneficiosos al mejorar su bienestar subjetivo y aumentar su felicidad.

En concreto, el centro de investigación de conciencia de la atención integral de la universidad de California, la utilización de gratitud modifica la estructura molecular del cerebro, haciéndonos más saludables y felices. Asimismo, se ha encontrado múltiples recompensas en la práctica de la gratitud, como pueden ser un mayor optimismo, resiliencia, emociones positivas, etc.

Cierto es, el cerebro humano tiende habitualmente a otorgar más importancia a las situaciones o pensamientos negativos, siendo esto algo perjudicial para fomentar la felicidad o el bienestar subjetivo. No obstante, una manera de combatirlo es cultivando la gratitud, puesto que entrenando dicha fortaleza se podrá alcanzar nuestro objetivo.

Los estudios revisados sugieren que, la gratitud aumenta la felicidad y el bienestar subjetivo; tanto es así que, algunos artículos muestran dicha efectividad con la práctica de una serie de tareas, consistentes en la anotación de situaciones o momentos buenos por los que estar agradecidos, consiguiendo un aumento en el bienestar y la felicidad, que además persiste en el tiempo.

En uno de los estudios analizados, los resultados afirman que además de expresar gratitud, es necesario que esté acompañada por la motivación de la persona para mejorar su felicidad.

Por otro lado, se ha comprobado la efectividad de cultivar la gratitud en el colectivo estudiantil, ya que los resultados señalan a la gratitud como una fuerte herramienta para mejorar la satisfacción con la vida, a felicidad, etc.

Asimismo, la felicidad lleva al ser humano a múltiples beneficios, tales como el ser sociable, energéticas, productivas en el trabajo, etc. y es probable que vivan más tiempo (Lyubomirsky, King y Diener, 2005).

Finalmente, concluimos que la gratitud puede aumentar la felicidad al mejorar la experiencia personal de los eventos positivos, al mejorar el manejo de las situaciones negativas, al mejorar la red social de una persona o a prevenir o disminuir la depresión.

Poco a poco, los profesionales de la psicología positiva reconocen el valor de la gratitud como fortaleza para aumentar el bienestar y la felicidad. Por lo tanto, una buena recomendación sería la práctica regular de escribir eventos o situaciones positivas con las que nos hayamos sentido agradecidos durante la semana.

Por último cabe destacar las palabras de Cicerón, según el cual la gratitud no es solo la más grande de las virtudes, sino la madre de todas las demás.

BIBLIOGRAFÍA

Addis, F. S. (2014). The attitude of gratitude...Holidays 365 days a year. *Rough Notes*, 157(12), 66-68.

Aghababaei, N., & Farahani, H. (2011). The role of trait gratitude in predicting psychological and subjective well-being. *Developmental Psychology: Journal of Iranian Psychologists*, 8(29), 75-84.

Chan, D. W. (2013). *Counting blessings versus misfortunes: positive interventions and subjective well-being of Chinese school teachers in Hong Kong*. *Educational Psychology*, 33(4), 504–519.

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208.

Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69.

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.

Ganser, W. G. (2012). Pursuing happiness with gratitude and kindness: An experimental intervention comparing cognitive and behavioral activities.

García Martín, M.A., (2002). Subjective well-being. *Escritos de psicología*. 6, 18-39.

Gilek, M. (2010). *The effect of a gratitude intervention on subjective well-being in a UK sample: The role of self-esteem* (Unpublished master's thesis). The University of Edinburgh, Edinburgh, Scotland.

Kausar, R. (2018). Relationship between gratitude and happiness in college students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(1), 109-113.

Lashani, Z., Shaeiri, M. R., Asghari-Moghadam, M., & Golzari, M. (2012). Effect of gratitude strategies on positive affectivity, happiness and optimism. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 18(2), 164-166.

Liao, K. Y., & Weng, C. (2018). Gratefulness and subjective well-being: Social connectedness and presence of meaning as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 383-393.

Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & 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.

Manthey, L., Vehreschild, V., & Renner, K. (2016). Effectiveness of two cognitive interventions promoting happiness with video-based online instructions. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-being*, 17(1), 319-339.

Martínez, M.L. (2006). The scientific study of the transcendental strengths from the Positive Psychology perspective. *Clínica y salud*, 17(3), 245-258.

O'Connell, B. H., O'Shea, D., & Gallagher, S. (2018). Examining psychosocial pathways underlying gratitude interventions: A randomized controlled trial. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-being*, 19(8), 2421-2444.

Ramzan, N., & Rana, S. A. (2014). Expression of gratitude and subjective well-being among university teachers. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(4), 363-367.

Satorre, E. (2013). *Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital*. Tesis doctoral, facultad de psicología, Valencia.

Victoria García-Viniegras, Carmen R, & González Benítez, Idarmis. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592

Watkins, P. C., Uher, J., & Pichinevskiy, S. (2015). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 91-98.

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.