

ORÍGENES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y EL ESTUDIO
CIENTÍFICO DE LA GRATITUD

ORIGINS OF POSITIVE PSYCHOLOGY AND THE SCIENTIFIC STUDY
OF GRATITUDE

Jessica Valencia Vásquez

Psicóloga por la Universidad Nacional de San Agustín. Profesora de la
Universidad Católica San Pablo, Arequipa, Perú.

Correspondencia: Jessica Valencia Vásquez
Escuela Profesional de Psicología
Universidad Católica San Pablo
Urb. Campiña Paisajista s/n Quinta Vivanco, Arequipa, Perú.
Correo electrónico: jvalenciav@ucsp.edu.pe

ORÍGENES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y EL ESTUDIO CIENTÍFICO DE LA GRATITUD

ORIGINS OF POSITIVE PSYCHOLOGY AND THE SCIENTIFIC STUDY OF GRATITUDE

Jessica Valencia Vásquez

Universidad Católica San Pablo, Arequipa, Perú

Resumen

El presente artículo revisa, desde una perspectiva histórica, el desarrollo de la psicología positiva, centrándose de manera muy particular en el tema de la gratitud, que se ha visto promovido por el desarrollo de esta nueva corriente. Se revisan así, los aportes académicos de diversos autores, tales como filósofos, teólogos, psicólogos y psicólogos positivos; al estudio científico de la gratitud.

Palabras clave: Psicología positiva, gratitud, ciencia, historia de la psicología.

Abstract

The present article reviews, from a historical perspective, the development of positive psychology, focusing particularly on the theme of gratitude, which has been promoted by the development of this new perspective. We review the academic contributions of various authors, such as philosophers, theologians, psychologists and positive psychologists; to the scientific study of gratitude

Key words: Positive psychology, gratitude, science, history of psychology.

«Para agradecer algo hay que saber a quién agradecerse y dada la gratitud de la existencia, sólo podemos agradecerse al Creador».
(Chesterton, 1967)

Introducción

En el año 2000, Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania y Mihaly Csikszentmihalyi, de la Universidad de Claremont, publicaron en la revista *American Psychologist*, un número monográfico especial titulado: «Felicidad, Excelencia y Óptimo Funcionamiento Humano», dedicado a una nueva corriente denominada Psicología Positiva, cuya rigurosa metodología científica, pretende entender en su complejidad la conducta humana (Alarcón, 2009), produciendo así un cambio en la investigación psicológica. Con la llegada de esta nueva perspectiva, se pone énfasis en el estudio de experiencias internas consideradas positivas, tales como la felicidad, la gratitud, la amistad, el amor, la perseverancia, el perdón, la sabiduría, la esperanza y el optimismo. Este nuevo movimiento ha logrado unificar teorías, líneas e investigaciones dispersas y desconectadas, acerca de los aspectos positivos del ser humano y de los factores que hacen que la vida merezca ser vivida (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005).

En virtud de esta orientación, ha llegado el momento de contar con una ciencia cuyo objetivo sea entender la emoción positiva, aumentar las fortalezas y virtudes del ser humano (Seligman, 2002). Todos sabemos y hemos experimentado alguna vez cómo las vivencias y emociones negativas nos angustian, carcomen, fatigan, estresan y a la larga, debilitan nuestra salud mental y nuestro sistema inmune, ya que estar pensando constantemente en los problemas puede socavar y

devastar la salud. Por el contrario, el bienestar mental, el pensamiento positivo y el cultivo de virtudes y fortalezas, refuerzan las defensas de nuestro organismo y lo fortalecen. La gratitud como fortaleza es uno de estos campos no abordados, y que hoy resulta prometedor para la psicología, pues se está adentrando en terrenos que antes se consideraba vedados para esta ciencia (Moyano, 2000).

La capacidad para percibir, apreciar y saborear los componentes de la propia vida se considera un factor determinante en el bienestar (Bryant, 1989) pues, la práctica de la gratitud se asocia con menos síntomas de malestar físico, valoraciones más optimistas de la vida, así como mejoramiento en el bienestar general y funcionamiento óptimo (Emmons & McCullough, 2003, en Wood, Froh y Geraghty, 2010) ya que el cultivo del agradecimiento puede cambiar la felicidad, al degustar las vivencias positivas, al ayudar a las personas a no dar las cosas por sentado y recalibrar nuestro punto de partida (Vázquez, Hervás y Ho, 2006).

Historia y aproximaciones teóricas sobre la gratitud

En los últimos años, se ha venido produciendo un cambio en la investigación en psicología, que evidencia una tendencia a abordar las variables positivas y preventivas en lugar de los aspectos negativos y patológicos que tradicionalmente se estudiaban (Guerrero y Vera, 2003, en Simonton y Baumeister, 2005). Al parecer, dicho énfasis se dio por la influencia de la Segunda Guerra Mundial, período en

el que la psicología se consolidó como una disciplina dedicada a la curación y a la reparación de daños (Peterson y Seligman, 2004). Sin embargo ha llegado el momento de contar con una ciencia dedicada al estudio científico de aquello que permite prosperar a los individuos y a las comunidades (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Este interés por los aspectos positivos del psiquismo humano podría remontarse a 1902 en los orígenes de la psicología norteamericana con William James, quien en su libro *La variedad de la experiencia religiosa* señala aspectos importantes de una «mente sana» (James, 2006), hoy relacionados con la salud mental. También podemos mencionar los aportes de Carl Rogers y Abraham Maslow, quienes desde una perspectiva humanista nos introducen al estudio del funcionamiento pleno, el potencial humano y el concepto de autorrealización en la persona. Asimismo desde las ciencias sociales, la orientación salutogénica y la sociología de la medicina remarcan la propuesta de Aaron Antonovsky (Gancedo, 2008; Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011) donde dicho autor entiende a la salud-enfermedad como extremos de un continuo y se interesa en estudiar aquellos factores que promueven movimientos hacia el extremo favorable del mismo (Casullo, 2000).

Respecto de la gratitud y su abordaje de estudio, durante muchos años, este concepto fue relegado al olvido como tantas otras fortalezas, virtudes y emociones positivas; debido al énfasis en la

patología. Sin embargo, en la historia, había dejado huella desde la antigüedad. Grandes filósofos, literatos y santos la reconocieron y la elogiaron como una de las virtudes capaces de medir la felicidad (Chesterton, 1967). Uno de los últimos trabajos realizados por Gloria Bernabé-Valero (2014) hace un recorrido minucioso de todos los estudios realizados desde años atrás destacando entre ellos, autores como Ladd (1902) quien considera a la gratitud como una virtud y la diferencia de los vicios, haciendo hincapié en su origen social y en la influencia que reciben estas virtudes desde los campos del arte, la filosofía y la religión. Goddard (1919) por su parte, también la incluye entre las emociones complejas, e investiga sus relaciones neurológicas asociativas a través de los instintos. Baumgarten-Tramer (1936) la estudia en una muestra de aproximadamente 2,000 niños entre 7-15 años, donde explora los tipos de expresiones de gratitud y su relación con las etapas del desarrollo cognitivo y edad de los menores, aportando, además, una definición de la misma y describiendo sus componentes. Se evidencia así a esta autora como precursora del estudio de la psicología de la gratitud.

Por otro lado, existen muchos otros trabajos como los Bergler quien trató directamente la psicopatología de la ingratitud, defendiendo a la gratitud como un comportamiento que puede ser aprendido y por tanto enseñado a niños y adultos. Este mismo autor resalta también las relaciones entre paciente y terapeuta desde el ámbito psicoanalítico,

donde aparece la gratitud y sus relaciones con la transferencia y contratransferencia (Ahumada, 1976; Gleed, 1978; Krebs, 1972; Lambert, 1972). Aunque todos estos estudios no buscaban concretamente explicar la gratitud, sirvieron para perfilar sus distintos elementos, destacando su carácter social, su significativo rol en los vínculos interpersonales, en las estrategias de afrontamiento de la enfermedad mental y como factor principal de resiliencia (Bernabé, 2014).

Desde los aportes de la mirada humanista, psicólogos identificados con el enfoque positivo se interesan en comprender y analizar cómo las personas desarrollan fortalezas y emociones positivas. Casullo (2005) identifica los estudios pioneros llevados a cabo por Rogers en 1951, Maslow en 1954, Jahoda en 1958, Erickson en 1963, Vaillant en 1971, Deci y Ryan en 1985, Riff y Singer en 1996; entre muchos otros. Por otro lado, también la neurociencia ha dado sus aportes a través de los estudios neuropsicológicos efectuados por Horton (1988) durante la década de los 80' en adelante, donde la gratitud sigue apareciendo en saberes que profundizan las emociones, destacando el trabajo de Peterson (1987), donde se sugieren patrones neurológicos subyacentes a las emociones positivas (coexistencia de inconsolabilidad en algunos pacientes con disfunción en el córtex parietal derecho) relacionandolas con una bidireccionalidad de experiencias de gratitud y su actividad neocortical parietal.

El estudio de las emociones positivas, virtudes y fortalezas como la gratitud o gratuidad había sido, campo exclusivo

de la filosofía y de la teología, pero hoy en día es uno de los temas que ha ido cobrando mucho interés por parte de la comunidad científica, por sus efectos en el comportamiento humano (McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson, 2001). Pues al concentrar su análisis en las características disfuncionales, los psicólogos han dejado de lado la evaluación de las posibilidades o factores protectores con los que las personas cuentan (Casullo, 2005)

La psicología positiva al ser heredera de muchas corrientes de investigación anteriores que abordan las variables positivas y preventiva toma como punto de partida, el concepto de moralidad en términos del «buen carácter» (Peterson y Park, 2009), como muchos siglos atrás habían establecido Sócrates, Platón y Aristóteles, tratando de determinar aquellos hábitos positivos de la personalidad que permiten considerar a alguien como una buena persona. Para seleccionar las virtudes y fortalezas, Peterson y Seligman (2004) recurrieron a la sabiduría antigua, occidental y oriental, leyeron textos filosóficos y religiosos de Platón, Aristóteles, Santo Tomas de Aquino, San Agustín de Hipona, Confucio, Buda, Lao-Tse, el Antiguo Testamento, el Talmud, el Corán y el código de los samuráis, encontrando que se valoraban seis virtudes: sabiduría y conocimiento, valor, humanitarismo, justicia, templanza y espiritualidad-trascendencia (Alarcón, 2009), siendo esta última la que incluye a la fortaleza de la gratitud, y que configura así, la virtud de la trascendencia, siendo numerosos

los estudios que avalan dicha relación (Smith, McCullough y Poll, 2003).

Por su importancia y por la diferente valoración que se le ha otorgado, la experiencia de gratitud ha sido estudiada desde las diferentes perspectivas, siendo objeto de grandes esfuerzos para su comprensión, que van desde asumirla como una emoción, fortaleza, virtud, constructo, etc. Incluso, hasta ser estudiada con diferentes metodologías cualitativas y cuantitativas.

Desde la psicología positiva, el Dr. Robert Emmons es quien ha asumido el desarrollo de las investigaciones sobre la gratitud, siendo junto a Martin McCullough el principal teórico e investigador en esta área. Para el autor en cuestión, hubo un descuido de la comunidad científica acerca de este tema, el cual estuvo asociado a la connotación simplista que se otorga comúnmente a este constructo

asociándolo con expresiones religiosas o buenas costumbres; de allí que se haya obviado su potencial para desarrollar emociones positivas en nuestra vida y acrecentar la salud mental de los individuos (Emmons, 2008).

Al constituirse como una fortaleza humana permite manifestar la virtud de la trascendencia, entendida como aquello, por lo cual los seres humanos nos conectamos con el universo y le otorgamos significado a nuestras vidas (Peterson y Seligman, 2004). La espiritualidad, fortaleza prototípica de este grupo, se define como la creencia y el compromiso con los aspectos trascendentales de la vida, llámese divino, sagrado, ideal o universal. La gratitud se conecta con la apreciación de la belleza, la bondad, la esperanza, con el futuro imaginado y el humor, de la vida de tal manera, que suple la angustia por una forma más llevadera de afrontar las situaciones (Martínez, 2006).

Tabla 1. Clasificación de las seis virtudes y 24 fortalezas (Peterson y Seligman, 2004)

VIRTUDES	FORTALEZAS
CORAJE	Valentía, persistencia, integridad y vitalidad
JUSTICIA	Ciudadanía, liderazgo e imparcialidad
HUMANIDAD	Amor, bondad e inteligencia social
SABIDURIA	Perspectiva, apertura mental, amor por el saber, curiosidad, creatividad
TEMPLANZA	Clemencia, humildad, prudencia y autorregulación
TRASCENDENCIA	Apreciación por la belleza, gratitud , esperanza, sentido de humor y espiritualidad.

El diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (2001) define la gratitud en los siguientes términos: «Sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o

favor que se nos ha hecho o ha querido hacer, y a corresponder a él de alguna manera». Así, para que exista gratitud debe haber una acción benéfica realizada

por una persona en favor de otra que la recibe, y que considera como valiosa la acción o el bien recibido (Caycho, 2011).

McCullough y Emmons (2003) entienden por gratitud al estado afectivo cognitivo resultante de la percepción de haber sido beneficiado por un agente externo, de manera solidaria, desinteresada y gratuita donde la «gracia», «gratuidad» y «gratitud» van juntos. En tanto la «gracia» es un término teológico, entregado inmerecidamente (gratis) que se debe agradecer (gratitud), y que la gratitud es una de las claves para la felicidad (Emmons, 2008). Por ello, la gratitud no se extinguiría con el agradecimiento que actúa como retribución, puesto que tiene en la memoria su componente cognitivo, muy poderoso, el cual le atribuye intemporalidad a las buenas acciones (Alarcón, 2014). Esto asegura reciprocidad en la interacción humana e inhibe la realización de comportamientos interpersonales destructivos (McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson, 2001).

Por ello, su medición requiere de cuatro puntos relevantes. *Bienestar*: ser agradecido reporta gran cantidad de emociones positivas, como la satisfacción por la vida, la vitalidad y menor disposición al estrés y a la depresión. *Prosocialidad*: la gratitud también nos hace ser más empáticos y generosos. *Espiritualidad*: tener fe y creencias religiosas está relacionado con una mayor tasa de gratitud y compromiso con otros. *Materialismo*: las personas más agradecidas son menos envidiosas y no dan tanto valor al dinero y a los bienes materiales (Emmons, 2008).

En el Perú, estos aportes no han sido ajenos a estudiosos e investigadores como el psicólogo Reynaldo Alarcón, quien ha hecho aportes relevantes en este aspecto con la elaboración de instrumentos destinados a la medición de la felicidad como: La Escala de gratitud, el Cuestionario de Felicidad de Lima y la Escala de Optimismo Atributivo (Alarcón, 2009, 2014). Es así que, como constructo la gratitud marca una nueva mirada de la mano de la Psicología Positiva, cobrando relevancia para la psicoterapia, prevención y promoción de la salud.

En tanto la gratitud como virtud apunta a un reconocimiento, valoración y justa respuesta, filósofos y teólogos tienden a conceptualizar la «virtud», en términos completamente generales, asumiéndola como la elevación del ser en la persona humana. La virtud es, como diría Santo Tomás, *ultimum potentiae*, que quiere decir, lo máximo a que puede aspirar el hombre, o sea, la realización de las posibilidades humanas en el aspecto natural y sobrenatural (Pieper, 2010). El doctor angélico sostiene que es una realidad humana compleja donde la misma se compone de diversos grados. El primero está en el «reconocimiento» (*ut recognoscat*) del beneficio recibido. El segundo consiste en alabar y dar gracias (*ut gratias agat*); y por último, el tercero, estriba en el acto de «retribuir» el bien recibido de acuerdo a la posibilidad del beneficiado y según las circunstancias más oportunas de tiempo y lugar (Aquino, 2013).

Desde el punto de vista ético y filosófico, la gratitud es definida como una virtud moral

que, como tal, denota buen comportamiento (McCullogh, Kilpatrick, Emmons y Larson, 2001) y que permite al ser humano conectarse con el universo y otorgarle significado a la vida. Este significado de la gratitud refleja una relación especial con lo trascendente que reconoce dos estadios del procesamiento de la información: La afirmación de la bondad o de las cosas buenas de la vida y el reconocimiento de que las fuentes de esta bondad son al menos parcialmente ajenas. En este punto, es interesante rescatar la filosofía del asombro agradecido de Gilbert Chesterton quien se planteó preguntas fundamentales sobre la existencia humana y sobre la visión del mundo, lo cual le llevó a afirmar que la doctrina principal de su vida, que le hubiera gustado enseñar siempre, aunque a veces no lo consiguió por los extravíos de su juventud, es la de «aceptar las cosas con gratitud y no como cosa debida» (Chesterton, 1967, pp. 40).

«Ortodoxia» es verdaderamente uno de los mejores libros de Chesterton (1998), donde revela sus pensamientos más sólidos y desarrolla muchas ideas que había defendido previamente como la filosofía de la gratitud (Pearce, 2009). Chesterton (1967) sostiene que su filosofía de la gratitud está necesariamente ligada a la teología, porque «para agradecer algo hay que saber a quién agradecerse y dada la gratitud de la existencia, sólo podemos agradecerse al Creador» (p. 41). Henry James decía a este respecto, que las únicas cosas que satisfacen el alma son la gratitud y el amor que el corazón pueda sentir, pues cuando nuestras percepciones y emociones no están equilibradas y

no reconocemos el bello equilibrio del orden divino, nuestra voluntad choca con la voluntad divina y sentimos desprecio por lo que tenemos (James, 2006).

Esta cosmovisión chestertoniana gira en torno a la gratuidad de la creación, ya que vivimos en una sociedad llamada al bienestar personal y a una cultura contemporánea que nos recuerda constantemente nuestros derechos, pero nos hace olvidar la gratuidad del don (Fazio, 2002). Una sociedad que hoy más que nunca requiere ejercitarse en la contemplación de las maravillas de la existencia y en el sentimiento de gratitud que inevitablemente deriva de ellas, en la gloria de lo minúsculo, la convicción de que hasta lo más pequeño es un regalo lleno de infinitas posibilidades (Salas, 2014).

Sin duda alguna, hay una nítida diferencia entre los que viven alimentándose de amargura y los que viven movidos por gratitud (Emmons, 2008). El apóstol San Pablo, constantemente sometido a duras privaciones y grandes obstáculos, aprecia la diferencia entre los buenos tiempos y los malos, entre el gozo y el sufrimiento. Pero su gratitud constante transforma su entendimiento tanto de las bendiciones como en la desventura. Sabía que el antídoto contra el veneno de la amargura es la gratitud; por experiencia percibía que no hay cómo ser infeliz y agradecido al mismo tiempo, por ello recomendó «en todo dad gracias» (Santa Biblia, 1970, 1 Tesalonicenses 5:18).

En los textos bíblicos del nuevo testamento como Romanos capítulo 1, se nos

dice que uno de los primeros pasos en la degradación del hombre es que no reconocieron a Dios ni le dieron gracias. «Pues habiendo conocido a Dios, no le glorificaron como a Dios, ni le dieron gracias, sino que se envanecieron en sus razonamientos, y su necio corazón fue entenebrecido» (Santa Biblia, 1970, 1 Romanos 1:21). También entre los ejemplos del Evangelio resalta la historia de los diez leprosos donde solo uno regresó a darle gracias a Jesús por su curación milagrosa. Jesús lo puso por ejemplo y se entristeció por los otros nueve (Santa Biblia, 1970, Lucas 17).

Al analizar la cosmovisión chestertoniana, los aportes del judeocristianismo y las diferentes expresiones de la gratitud humana, podemos identificar a una gratitud de orden trascendente, que en muchas ocasiones, mas no exclusivamente, la practican las personas religiosas, quienes agradecen a Dios por los dones recibidos y por todas sus bendiciones (Alarcón, 2014). Es así, que las oraciones de gratitud son plenamente apoyadas en las escrituras religiosas, y no hay religión en la tierra que ponga en duda la importancia de dar gracias a un ser divino, que en el lenguaje cristiano es Dios (Emmons, 2008). En este punto, rescatamos pues, el papel de la gratitud y el rol que ha jugado en las tradiciones religiosas, el agradecimiento como base del amor a Dios y el cultivo del sentimiento de gratitud como base de las relaciones humanas.

Por otro lado, los datos de las investigaciones actuales muestran los avances y

revelan las bondades de la gratitud, donde la práctica de esta fortaleza permite en primer lugar, aumentar los niveles de felicidad en torno al 25% (Moyano, 2000), pues al convertirse en un estilo de vida, abre las puertas a la felicidad y a la salud, constituyéndose en un vigorizante, en la medida en que el cerebro humano libera endorfinas, fortaleciendo el sistema inmunológico (Chóliz, 2005).

Por ello, agradecer de manera autentica y sincera es siempre fuente de «eustrés» (respuesta adaptativa que ayuda al individuo a enfrentarse adecuadamente a la tensión) por varios mecanismos del funcionamiento orgánico, ya que al ser una fuente de relajación permite colocarse en tiempo presente, favoreciendo el pensamiento lúcido y calmado, al tiempo que recarga de energía y vitalidad para el mismo momento. Por ello, reconocer con autenticidad el esfuerzo, el tiempo y la actitud empleada por otros, propaga el disfrute del bien aunque los esfuerzos precedentes no sean tangibles para nosotros (Rojas, 2011).

La gratitud maximiza, el disfrute de lo agradable, esta es una característica necesaria aunque no suficiente de las personas más felices (Diener y Seligman, 2002). Un estudio evaluó la eficacia de 5 ejercicios positivos diferentes con el objetivo de incrementar niveles de bienestar y reducir la sintomatología depresiva. En este caso, se realizaron seguimientos de hasta seis meses, y se incluyó una intervención placebo que consistía en: a) anotar todas las noches algunas memorias de la infancia, b) escribir una vez al día durante

una semana tres cosas positivas dignas de agradecer y sus causas; (c) escribir recuerdos sobre una época en la que el participante mostrara sus mejores características y leerla cada noche durante una semana con el objetivo de reflexionar sobre las fortalezas presentes; (d) realizar un cuestionario sobre fortalezas para así poder identificar las más salientes; (e) realizar ese mismo cuestionario de fortalezas y reflexionar sobre nuevas formas de usar en la vida cotidiana las fortalezas principales de la persona. Los resultados mostraron que curiosamente aquellos ejercicios que generaron aumentos en bienestar significativos y superiores al placebo al final de la intervención (carta de gratitud, recuerdo vital positivo, identificación de fortalezas) no mostraron cambios significativos en el seguimiento (Seligman et al., 2005). Sin embargo, los ejercicios que no parecían eficaces justo en el momento de terminar la intervención (agradecer tres hechos positivos al día, aplicar las fortalezas personales en otras áreas) generaron aumentos significativos en bienestar tras el periodo de seguimiento de seis meses.

Asimismo, similares estudios realizados por Bono y McCullough (2006), demostraron que el incremento de las experiencias de gratitud está asociado con el bienestar psicológico. Dichas intervenciones trataron de inducir experimentalmente actividades de gratitud mediante técnicas escritas (Por ejemplo: escriba una carta para alguien con el que se siente agradecido) o instrucción de actividades específicas (acciones de gratitud reales) demostrando, en todos

los casos, un mayor aumento de bienestar de las personas (McCullough & Emmons, 2003; Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003). Al respecto Seligman (2002) comenta que el motivo por el cual la gratitud mejora el bienestar es porque amplía los buenos recuerdos sobre el pasado en cuanto a su intensidad y frecuencia, así como al etiquetado de los pensamientos, amplificando los recuerdos positivos. Es interesante recalcar que uno de los beneficios observados en esta investigación fue la práctica del diario de gratitud, donde los participantes afirmaron sentirse más próximos y conectados con los demás. De ello se deduce que la gratitud contribuye positivamente al establecimiento de la amistad porque es simultáneamente bondadosa y justa (Seligman et al., 2005).

Las investigaciones del cerebro muestran que las emociones positivas son buenas para nuestro cuerpo y nuestra mente. Diferentes estudios de neuroimagen apoyan la hipótesis de que la corteza prefrontal del hemisferio izquierdo está relacionada con las emociones positivas, mientras que las del derecho estarían relacionadas con las emociones negativas (Soriano, Guillazo, Redolar, Torras y Vale, 2007). Recientemente Northrup (2012), señala que cuando encontramos algo por lo que estar agradecido, por muy pequeño que esto sea, y mantenemos el sentimiento de gratitud de 15 a 20 segundos, ocurren en nuestro cuerpo muchos cambios fisiológicos sutiles y beneficiosos como por ejemplo: 1) Descenso de los niveles de la hormona del estrés (cortisol), lo que produce cambios beneficiosos

en nuestro organismo, incluyendo el fortalecimiento del sistema inmunológico. 2) Las arterias coronarias se relajan lo que permite un mejor flujo sanguíneo. 3) El ritmo cardiaco se armoniza produciendo efectos positivos sobre el carácter y otros órganos del cuerpo. 4) La respiración se vuelve más profunda incrementando la cantidad de oxígeno en los tejidos.

Cultivar la gratitud como muchas otras actividades requiere de voluntad y disciplina donde la práctica continua nos lleva a obtener beneficios físicos y emocionales. Así, las personas agradecidas podrían encontrar aspectos positivos incluso ante los acontecimientos generadores de sufrimiento, valorando estos elementos para integrarlos en su existencia. Por ello la gratitud implica una visión flexible e integrada de los aspectos positivos y negativos de la experiencia, complementados en una consideración final que privilegia una visión global bondadosa y protectora (Moyano, 2011). Una respuesta de agradecimiento ante las circunstancias de la vida puede ser una estrategia psicológica adaptativa y un importante proceso mediante el cual la persona interpreta positivamente sus experiencias cotidianas (McCullough & Emmons, 2003).

Fortalezas como la gratitud, la esperanza, la vitalidad, la curiosidad y el amor se asocian consistentemente de manera positiva con indicadores de bienestar subjetivo; mientras que la perseverancia, el amor, la gratitud, la esperanza y la perspectiva, han mostrado ser buenos predictores del éxito académico (Leontopoulou

y Triliva, 2012). Los jóvenes agradecidos son más optimistas en sus calificaciones, se interesan más en sus estudios, tienen una mejor opinión de sus maestros y están más satisfechos con cada una de las experiencias de vida. Es sabido, que las personas agradecidas tienden a adoptar un cierto estilo de lenguaje, que incluye las palabras «regalos», «bendiciones», «dar», «fortuna», «afortunado», «abundancia»; y las personas ingratas, por otro lado, se concentran más en conceptos como «privación», «merecer», «lamentar», «carencia», «necesidad», «escasez», «pérdida» (Emmons, 2003).

Logan y colaboradores (2010, en Grimaldo, 2012) han planteado que las fortalezas asociadas con la trascendencia juegan un papel importante en la abstinencia del consumo de sustancias, pues en ocasiones el consumo de alcohol y otras drogas es utilizado por universitarios como estrategia de afrontamiento a las exigencias sociales y académicas. En estudios realizados por Epstein, Griffin y Botvin (2002), la gratitud se asoció positiva y significativamente con los hábitos saludables en cuanto al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, lo cual podría llevar a la hipótesis de que la apreciación de la vida y lo que sucede alrededor suyo funciona como factor protector.

Los resultados de Baumgarten-Tramer (1938) son tomados como evidencia de la existencia de cuatro tipos de carácter correspondientes a la gratitud, concluyendo que la gratitud podría y debería ser impartida en las escuelas, postulando

además la importancia de tener en cuenta el factor de las relaciones (p. ej., en la gratitud, tener en cuenta la relación entre benefactor y beneficiario). Por lo tanto, basados en esta revisión, el hecho de reconocer los beneficios y sus relaciones con las emociones humanas, nos abre posibilidades investigativas como las halladas por Kegerreis (1995), quien observó cómo dificultades emocionales en los niños, estaban relacionadas con la envidia y las dificultades para perdonar y sentir gratitud. En ese sentido, los estudiantes se podrían beneficiar de la práctica de la gratitud, realizando fichas visuales que pueden ser muy efectivas. Por ejemplo, crear un *collage* de todo lo que tienen para agradecer, dibujar un árbol en la pared y adherir papelitos en las ramas cada vez que tienen algo nuevo por lo que dar gracias, así como contar sus bendiciones (durante dos semanas); puede ayudar a disminuir sus actitudes negativas y posiblemente también sus bajas calificaciones y el ausentismo escolar (Argüís, 2012).

En base a esta revisión, podemos decir que en la actualidad, esta nueva perspectiva de la gratitud ha sido reivindicada a la luz de la Psicología Positiva, que no solo se ha configurado en un amplio movimiento a nivel internacional, liderado por prestigiosos investigadores de todo el mundo, sino que promueve la investigación y la aplicación de sus hallazgos en importantes áreas (Vázquez y Hervás y Ho, 2006) como la salud y el bienestar, la psicoterapia, la educación, la promoción de organizaciones sociales e instituciones positivas; las

cuales pueden ser nutridas por distintas disciplinas, ya que a pesar de la creciente demanda de consumo y de éxito social, parece claro que las personas no encontramos un significado auténtico en los bienes materiales y los éxitos personales que muchas veces derivan de la presión mediática y el ego humano, que solo conllevan a una satisfacción temporal sin miras al bien común.

Conclusiones

El interés científico por los aspectos positivos del psiquismo humano se remontan a los inicios del siglo XX con aportes de las diferentes perspectivas psicológicas, neurológicas, filosóficas y hasta teológicas en donde los autores revisados remarcan la importancia de abrirse a una perspectiva más positiva de la naturaleza humana, incidiendo en una comprensión más holística de los procesos y factores que promueven el bienestar y el cultivo del sentimiento de gratitud como base de las relaciones humanas.

El énfasis de la psicología en la enfermedad mental y/o patogénesis, ha hecho aportes efectivamente valiosos al conocimiento, pero una mirada parcial es siempre una mirada incompleta, por ello es legítimo y deseable el estudio científico del potencial humano a través de investigaciones que reconozcan las fortalezas psicológicas que permiten manifestar la virtud de la trascendencia, las cuales actúan positivamente hacia lo que importa y asume un significado personal.

La gratitud ha sido analizada por diferentes autores, y la mayoría de ellos la entienden como una virtud o fortaleza de carácter afectivo y cognitivo, resultante de la percepción de haber sido beneficiado por un agente externo, de manera solidaria, desinteresada y gratuita donde la «gracia», «gratuidad» y «gratitud» van juntas.

La filosofía del asombro agradecido de Chesterton (1967) es un buen ingrediente para bordar y comprender la gratitud. La cosmovisión chestertoniana, nos enseña como la gratuidad de la creación, gira en torno a la gratitud y gratuidad que ha de producir asombro y agradecimiento a todos quienes gozamos de la existencia,

pues muchas veces en la complejidad de la vida cotidiana solemos olvidar nuestra responsabilidad para con uno mismo y los demás. Muchas personas no saben que los sentimientos de gratitud son capaces de poner en marcha potentes y beneficiosos cambios en la personalidad humana.

El agradecer de manera auténtica y sincera es siempre fuente de eustrés por varios mecanismos del funcionamiento orgánico, además abre las puertas a la felicidad, la salud y el bienestar, ya que permite recalibrar nuestro punto de partida y ver más allá de los dones recibidos.

Referencias

- Aquino, T. de (2013). *Suma Teológica*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos.
- Alarcón R. (2009). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. Lima. Universidad Ricardo Palma.
- Alarcón, R. (2014). Construcción y valores psicométricos de una Escala para medir la Gratitude. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(2), 1520-1534.
- Ahumada, J. (1976). On limited-time group psychotherapy: Group process. *British Journal of Medical Psychology*, 49(1), 81-88. doi: 10.1111/j.2044-8341.1976.tb02355.
- Argüís, R. (2012). «Programa aulas felices». *Psicología positiva aplicada a la educación*. Recuperado el 14 de octubre del 2016 de: <http://catedu.es/psicologiapositiva/Aulas%20ofelices.pdf>.
- Baumgarten-Tramer F. (1936). Die Dankbarkeit bei Kindern und Jugendlichen. *Ethik*, 13, 1-11.
- Baumgarten-Tramer, F. (1938). «Gratefulness» in children and young people. *The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology*, 53, 53- 66.
- Bernabé-Valero, G. (2014). *Psicología de la Gratitude. Integración de la Psicología Positiva y Humanista*. La laguna: Latina.
- Bono, G. & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 1-10.
- Bryant, B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining and savoring. *Journal of Personality*, 57, 773-779.
- Caycho T. (2011). El concepto de gratitud desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicología de la UCV*, 13(1), 105-112.
- Casullo, M. (2000). Psicología salutogénica o positiva. Algunas reflexiones. *Anuario de Investigaciones*, 8, 340-346.
- Casullo, M. (2005). El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate*, 6, 59-72.

- Chesterton, G. (1967). *Autobiografía*. Barcelona: Plaza y Janes.
- Chesterton, G. (1998). *Ortodoxia*. México: Porrúa.
- Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: El proceso emocional. Recuperado el 20 de diciembre del 2015 de: www.uv.es/=cholz.
- Diener, E. y Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Emmons, R. (2003). Actos de gratitud en organizaciones. En K. S. Cameron, J. E. Dutton y R. E. Quinn (Eds.) *Positive Organizational Scholarship: Foundation of a new discipline* (pp. 81-93). San Francisco: Berrett- Kohler.
- Emmons, R. (2008). *¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacerte feliz*. España: Ediciones B, S.A.
- Epstein, J. A.; Griffin, K. W. & Botvin, G. J. (2002). Positive impact of competence skills and psychological wellness in protecting inner-city adolescents from alcohol use. *Prevention Science*, 3(2), 95-104. doi: <http://dx.doi.org/10.1023/A:1015479216401>
- Fazio, M. (2004). *Chesterton, la filosofía del asombro agradecido*. Recuperado el 14 de enero de 2016 de: <http://arvo.net/uploads/file/FILOSOFIA/Chesterton-Fazio.pdf>
- Gancedo M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M. M. Casullo (Ed.), *Prácticas en Psicología Positiva* (pp. 11-38). Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Gleed, E. (1978). Death and mourning, separation and growth: An account of a brief therapy. *British Journal of Projective Psychology and Personality Study*, 23(1), 7-12.
- Goddard, H. (1919). Complex emotions. En H. Goddard (Ed.), *Psychology of the Normal and Subnormal* (pp. 140-157). New York: Dodd, Mead and Co.
- Grimaldo, M. P. (2012). Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. *Psicología y Salud*, 22(1), 75-87.
- Horton, C. (1988). Positive emotions and the right parietal cortex. *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3), 461-474.
- James, W. (2006). *La variedad de la experiencia religiosa. Estudio sobre la naturaleza humana*. México: Editorial Lectorum.

- Kegerreis, S. (1995). Getting better makes it worse: Obstacles to improvement in children with emotional and behavioural difficulties. En J. Trowell and M. Bower (Eds), *The Emotional Needs of Young Children and their Families*. Londres: Routledge.
- Krebs, L. (1972). Client-centered therapy: When and how should it end. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 9(4), 359-361. doi: 10.1037/hoo86788.
- Ladd, T. (1902). Virtues of feeling: Kindness and sympathy. En G. Ladd (Ed.), *Philosophy of conduct: A treatise of the facts, principles, and ideals of ethics* (pp. 310-336). New York: Charles Scribner's Sons.
- Lambert, K. (1972). Transference/counter-transference: Talion law and gratitude. *The Journal of Analytical Psychology*, 17(1), 31-50. doi: 10.1111/j.1465-5922.1972.00031.x
- Leontopoulou, S. & Triliva, S. (2012). Explorations of subjective wellbeing and character strengths among a Greek University student sample. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 251-270. doi: <http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v2.i3.6>
- Mariñelarena-Dondena, L. y Gancedo, M. (2011). La Psicología Positiva: su primera década de desarrollo. *Diálogos. Revista Científica de Psicología, Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias de la Salud*, 2(1), 67-77.
- Martínez, M. L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 245-258.
- McCullough, M. y Emmons, R. (2003). Grateful moods to individual's differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 377-389.
- McCullough, M.; Kilpatrick, S.; Emmons, R. & Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- Moyano N. (2011). Gratitud en la psicología positiva. *Psicodebate*, 10, 103-117.
- Northrup C. (2012). *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer (Crecimiento personal)*. Recuperado el 11 de noviembre de 2015 de: <http://offermaxs.com/download/e/libro.php?asin=8479537485>
- Pearce, J. (2009). *Escritores conversos: La inspiración espiritual en una época de incredulidad*. Madrid: Palabra.

- Peterson, A. (1987). A qualitative analysis of two emotions: Gratitude and anger. *Dissertation Abstracts International*, 47(8), 2963.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character, strengths and virtues*. Washington, D. C.: APA.
- Pieper, J. (2010). *Las virtudes fundamentales*. Tercera Edición. Madrid: Ediciones Rialp S.A.
- Real Academia de la Lengua Española (2001). *Diccionario de Lengua Española*. Madrid: RAE.
- Rojas, S. (2011). *Desestrésate. Libérate de la tensión y mejora tu vida*. Bogotá, Colombia: Editorial Norma.
- Santa Biblia (1970). *La Santa Biblia*. Edición Latinoamericana: Epiconsá.
- Salas, M. (2014). *Gilbert Keith Chesterton «El gran mínimo»*. *Antología poética*. España: Salto de Página.
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-12). New York: Oxford Press.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M.; Steen, T. A.; Park, N. y Peterson, C. (2005). Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Simonton, D. K. y Baumeister, R. (2005). Positive Psychology at the summit. *Review of General Psychology*, 9(2), 99-102.
- Soriano C.; Guillazo G.; Redolar D. A.; Torras, M. & Vale, A. (2007). *Fundamentos de neurociencia*. España: Editorial UOC.
- Smith, T.; McCullough, M. & Poll, J. (2003). Religiousness and depression. Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129, 614-636.

Vázquez C.; Hervás, G. & Ho, S. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la Psicología Positiva: Fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 14(3), 401-432.

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*, 31(5), 431-452.

Wood, A. M.; Froh, J. J. & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905.

Recibido: 19 de mayo de 2016

Aceptado: 22 de setiembre de 2016