

# Gratitud en la Psicología Positiva

Natalia Moyano\*

## Resumen

El trabajo analiza brevemente los desarrollos relacionados con la *gratitud* en el marco de la Psicología Positiva, sus definiciones, elementos, aportes teóricos y efectos. Se describen aquellos aspectos de la gratitud que requieren investigación y se proponen elementos de análisis del tema.

**Palabras Clave:** Gratitud – Psicología Positiva

## Abstract

The article presents a brief analysis of the central developments of *gratitude* from the point of view of Positive Psychology proposals. There are aspects of *gratitude* that require further investigation, which have been described here. We also suggest further analysis of the subject.

**Key Words:** Gratitude – Positive Psychology

La gratitud, o la capacidad de ser agradecidos, nos permite reconocer los aspectos pasados y presentes positivos, buenos, aquello que nos ha beneficiado de algún modo y que, por lo tanto, ha otorgado un significado agradable a nuestra existencia (Peterson y Seligman, 2004; Emmons, 2007).

Las investigaciones efectuadas en el campo han ofrecido datos sobre la asociación positiva de la gratitud disposicional con conductas prosociales, emociones positivas, satisfacción con la vida, el optimismo, la esperanza, vitalidad y percepción subjetiva de felicidad (McCullough, Emmons y Tsang, 2002) y negativa con depresión, ansiedad y envidia (McCullough, Emmons y Tsang, 2002), resentimiento con el pasado (Woodward, Moua, & Watkins, 1998), y menor riesgo de desarrollar desórdenes psicológicos como la depresión, la ansiedad o el consumo de sustancias, como reseñan Bono y McCullough (2006).

Pensado desde este punto de vista, la gratitud representa una habilidad primordial para desarrollar y mantener niveles adecuados de bienestar emocional, satisfacción y calidad de vida.

En un estudio realizado en el 2002 por McCullough, Emmons y Tsang, se halló evidencia sobre la validez del concepto: la gratitud se asocia pero no es equivalente a constructos más estudiados como el optimismo, esperanza, la vitalidad, la empatía, satisfacción con la vida y felicidad. De igual modo, se hallaron datos que sugieren que la gratitud no es reducible a una combinación de los Cinco Factores de la Personalidad (McCullough, Emmons y Tsang, 2002). Además, Gray y col. (2001) hallaron evidencias sobre la diferencia que existe entre la gratitud y el sentimiento de “estar en deuda con otros”.

A pesar de estos hechos, el estudio sistemático de la gratitud ha sido –y es en la actualidad aún, a pesar de los avances en esta área- relegado por la psicología académica (Peterson y Seligman, 2004; McCullough et al., 2002; McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson, 2001). Al parecer de Robert Emmons, este descuido de la comunidad científica puede estar asociado a la connotación de simpleza que otorgamos comúnmente a este constructo, asociándolo con expresiones religiosas o con las 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, 2007).

El estudio de la gratitud ha sido campo exclusivo de la filosofía y la teología hasta que, en el marco de la Psicología Positiva, se realizaron estudios científicos de aquellos aspectos que permiten al ser humano desarrollarse y progresar (Seligman, 2003). De esta manera, se comienza a considerar a la gratitud como una fortaleza psicológica. Es a finales de la década de los '90, cuando el Dr. Martín Seligman, junto a colaboradores renombrados, se plantea la misión de enumerar, describir y analizar las fuentes de las fortalezas humanas, como contraposición de las extensas, y muy abundantemente tratadas, clasificaciones de síntomas y cuadros psicopatológicos.

En un primer recorrido por la temática, Peterson y Seligman (2004) revisan material filosófico y religioso en busca de aquellas virtudes y fortalezas consideradas en las distintas tradiciones culturales a lo largo del tiempo. Es así que desarrollan un inventario de Virtudes y fortalezas, en la que enumeran seis virtudes universales –sabiduría; coraje; humanidad; justicia; moderación; trascendencia- y 24 fortalezas, que son definidas por los autores como los rasgos o características de personalidad que representan los medios concretos y medibles en que las virtudes se manifiestan en la conducta de los seres humanos.

Para Peterson y Seligman (2004), la gratitud es una fortaleza humana que permite manifestar la virtud de la Trascendencia, entendida como aquello por lo cual los seres humanos nos conectamos con el universo y otorgamos significado a nuestra vida.

En 1998, se comienza a desarrollar un programa de investigación en el cual se buscó profundizar en las fuentes de las fortalezas humanas. De este modo, se solicitó a un grupo de investigadores, involucrados de uno u otro modo con temáticas enlazadas, lo que se definiría en adelante, como el campo de conocimiento de la Psicología Positiva, que escogieran una fortaleza para su estudio. Es de este modo que Robert Emmons, principal investigador en el área de la gratitud, toma contacto con la temática, comenzando a desarrollar programas de investigación, primero de revisión conceptual y luego experimental, sobre la capacidad de ser agradecido (Emmons, 2007).

Uno de los principales conceptos que desarrolla este autor es el de Complejidad del Concepto de Gratitud: a pesar de ser considerado obvio y cotidiano, resulta difícil incorporar el constructo en una única clasificación. Así, nos dice Emmons (2007), la gratitud es, en primera instancia, una actitud, pero también puede ser enmarcada en los conceptos de emoción positiva, de virtud moral, de humor, de motivo, de rasgo de personalidad (ser agradecido).

## **Aspectos cognitivos de la gratitud**

¿Qué es, entonces, la gratitud? En principio, la gratitud es reconocimiento: la persona que siente agradecimiento ha advertido, ha tomado conciencia, de haber sido beneficiado. Emmons (2007) enumera tres condiciones que producen gratitud. Estas son, en definitiva, percepciones específicas que ha de experimentar una persona para sentir agradecimiento. La presencia de cada condición aumenta las posibilidades de que una persona experimente gratitud, o bien, aumenta la intensidad de la percepción de agradecimiento.

La primera condición es que la persona perciba aquello con que ha sido beneficiado como algo con valor: mientras más importante sea para mí mismo lo que he recibido, más agradecido me sentiré. La segunda condición, es que la

persona pueda reconocer al agente que lo ha beneficiado. Emmons agrega que detrás de la experimentación de agradecimiento hay una idea de “mérito inmerecido”, es decir, que la persona agradecida supone que no tiene derecho a exigir aquello que le fue otorgado en función de no haber realizado ninguna acción que implicara la expectativa social de recibirlo, por lo que el beneficio solo puede ser atribuido a las buenas intenciones de un agente externo. Mientras más se valore a la persona o ente beneficiante, mayor será el grado de gratitud experimentado.

Por último, y probablemente la más relevante de las condiciones enumeradas por Emmons, para poder sentirme agradecido, es importante que perciba al beneficio como un regalo: la cognición de que podría no haber recibido este beneficio y que, por lo tanto, he sido beneficiado de un modo gratuito, transforma el reconocimiento de una posesión cualquiera en una vivencia de gratitud

Estas condiciones nos remiten a la idea de que las personas agradecidas no dan por sentado aquello que poseen: además de reconocer que tienen algo, sostienen que podrían no haberlo tenido, que es una gracia o un don el haber recibido ese beneficio y que hay alguien o algo al que le deben este don.

## **Aspectos afectivos de la gratitud**

La percepción de agradecimiento implica, además de procesos cognitivos en ciertas direcciones, una respuesta emocional específica, que nos lleva a referir que “sentimos gratitud” o que nos “sentimos agradecidos”. Dice Emmons: “(...) debemos tener en mente que el componente afectivo (...) debe ser profundo” (Emmons, 2007, p. 17). La percepción de ser beneficiario de un regalo debe estar acompañada de una emoción positiva, y en la opinión de Emmons intensa, para que podamos afirmar que una persona está experimentando gratitud.

De los artículos y publicaciones revisados se observa una carencia de investigaciones que profundicen en las características emocionales de la gratitud, en cuanto a la cualidad y la intensidad de las respuestas emocionales que acompañan el reconocimiento típico del agradecimiento.

Seligman (2003) señala la asociación entre la capacidad de apreciar los aspectos buenos de la vida y la percepción de satisfacción con la misma. Por otro lado, indica experiencias en las que ejercicios de agradecimiento, tanto en su aspecto cognitivo como conductual a través de la lectura de una carta de agradecimiento a su destinatario, despiertan intensas emociones positivas en los participantes, quienes culminan conmovidos hasta las lágrimas tanto por leer sus cartas como por presenciar la experiencia de otros (Seligman, 2003).

Estos ejemplos, dejan constancia de que las experiencias de gratitud pueden desencadenar reacciones emocionales altamente intensas y positivas, pero no se han recabado datos sobre la posibilidad que la apreciación de un beneficio recibido

produzca reacciones emocionales de intensidad media o baja ni, en cuyo caso, de la manifestación emocional de la gratitud que se produce con mayor frecuencia.

Tampoco se ha recabado información sobre la naturaleza de la respuesta emocional. En general, las investigaciones y desarrollos teóricos dan por supuesto que la gratitud produce una experiencia afectiva específica, el agradecimiento. No se ha corroborado si la percepción de un beneficio o un aspecto positivo se acompañan de emociones positivas no específicas, tales como entusiasmo, alegría, inspiración, etc. Datos de este tipo resultan de importancia para efectuar una correcta interpretación de ciertos resultados empíricos que analizan los efectos de la gratitud y de intervenciones para desarrollarla sobre el bienestar emocional y psicológico.

Por ejemplo, en investigaciones sobre distintos niveles de gratitud, se ha documentado asociación entre gratitud y la percepción de estados emocionales positivos de .31 a .57 (McCullough, Emmons y Tsang, 2002). A pesar de que algunos autores han determinado que la experiencia de gratitud se diferencia de otras experiencias positivas, principalmente a través de patrones de atribución exclusivos (Ej., Weiner, Russell, & Lerman, 1979), persiste la duda sobre si dicha asociación puede ser atribuida a la naturaleza afectiva de la gratitud. Los mismos autores admiten que es necesario, a pesar de la existencia de alguna evidencia hacia esta dirección, determinar si la gratitud posee un patrón de acción exclusivo, una activación psicológica propia (*arousal*) y una expresión facial concomitante (McCullough, Emmons y Tsang, 2002).

Sin embargo, y a pesar de estas lagunas de conocimiento, las investigaciones hasta aquí llevadas a cabo permiten aseverar la cualidad positiva y potencialmente intensa de la emoción asociada a la gratitud.

De lo expuesto, definimos gratitud como “el estado afectivo-cognitivo típicamente asociado a la percepción de que uno ha recibido un beneficio personal que no es merecido ni ganado, que se debe a las buenas intenciones de otra persona” (Emmons y McCullough, 2003, p. 378). Se han propuesto otras definiciones para gratitud, que incorporan además de los componentes cognitivos, afectivos y sociales, componentes conductuales y asociados a agentes beneficiantes de naturaleza transpersonal como: Dios, el Universo, la vida misma. Seligman (2003) define la *gratitud* como el ser consciente de las cosas buenas que suceden, nunca darlas por sentado, y tomarse el tiempo para expresar agradecimiento. Esta definición amplía la mirada del agradecimiento para incorporar aspectos de la dinámica psicológica subyacente a la gratitud de importancia, como se desarrollará posteriormente.

McCullough, Tsang y Emmons (2004) postularon, siguiendo el modelo jerárquico de los afectos de Rosemberg (1998) que la gratitud, en tanto estado

afectivo, puede manifestarse en tres niveles: como emoción, como rasgo afectivo o como un estado anímico o “humor”.

Como una emoción, el sentimiento de agradecimiento surge como una vivencia breve, precisa e intensa en respuesta a un evento externo significativo. A pesar de depender de manera importante de un acontecimiento puntual, por ejemplo el recibir ayuda para realizar una actividad, las investigaciones realizadas por McCullough, Tsang y Emmons (2004) ofrecen datos empíricos sobre la asociación entre la respuesta agradecida ante un evento y el estado anímico que la persona se encontraba percibiendo en el día del acontecimiento. Así, aquellos individuos que reportaron sentirse agradecidos durante una jornada refirieron la percepción de más episodios de agradecimiento (frecuencia) y de mayor intensidad.

Se entiende por *estado anímico*, a un estado emocional relativamente estable durante un lapso de tiempo medio, que se caracteriza por mostrar variaciones dentro de un parámetro general signado por emociones de cierto tipo. Así, el humor agradecido se caracteriza por sentirse en general agradecido o con mayor capacidad para sentir agradecimiento durante un día, sin que dicho estado sea necesariamente el disposicional de la persona (McCullough, Tsang y Emmons, 2004).

Siguiendo las conceptualizaciones de Rosemberg (1998), los autores de referencia comprobaron empíricamente la asociación entre el estado afectivo agradecido y la gratitud disposicional (McCullough, Tsang y Emmons, 2004), que corresponde al primer nivel del modelo jerárquico de los afectos.

El *rasgo afectivo* en la gratitud es definido como “la tendencia generalizada a reconocer y responder con emociones de agradecimiento al rol de la benevolencia de otros en la experiencia positiva personal y en los beneficios que uno obtiene” (McCullough, Emmons y Tsang, 2002, p. 112). La característica temporal es que permanece en la persona a largo plazo como un rasgo de personalidad y depende, por lo tanto, de factores personales estables estructurales.

En general, las investigaciones que se han efectuado sobre la temática se posicionan en este nivel, que es dado en llamar habitualmente como Gratitud Disposicional.

Los autores definen cuatro facetas, o elementos no dimensionales, de la gratitud disposicional: intensidad, frecuencia, *span* o amplitud, y densidad.

La reacción emocional de gratitud de una persona agradecida será más intensa que la reacción emocional de una persona que no posee este rasgo afectivo. Del mismo modo, percibirá este estado emocional con mayor frecuencia. El término *span* hace referencia a los tipos de situaciones que despiertan agradecimiento: un individuo con tendencia a la gratitud se sentirá agradecido tanto por una acción benevolente concreta de otra persona; por ejemplo, donar sangre o un órgano ante una emergencia médica; como por circunstancias que habitualmente son dadas por sentado, como la salud, el empleo, la posibilidad de acceder al sistema educativo, la

vida misma. Por último, *la densidad* hace referencia a la cantidad de personas o agentes ante los cuales se siente agradecimiento.

## **Instrumentos de medición de la Gratitud**

Las investigaciones asociadas a la temática arrojan evidencia sobre el carácter jerárquico de la gratitud como afecto, pudiendo encontrarse en la experiencia psicológica de las personas en los tres niveles analizados. Para la evaluación de los mismos, McCullough, Emmons y Tsang (2002) desarrollaron medidas específicas para cada nivel.

La gratitud disposicional es evaluado mediante la escala CG-6, un cuestionario de seis ítems con respuesta Likert de 1 a 7, en el que el evaluado debe asignar el grado de acuerdo con afirmaciones sobre las tendencias a reconocer elementos beneficiosos en la vida y sentir emociones de agradecimiento. El cuestionario cuenta con adecuados índices de confiabilidad y validez (McCullough, Emmons y Tsang, 2002). Existe una versión del CG-6 para terceros, esto es, una medida del grado en que una persona es agradecida según la consideración de otras personas, que consta de doce reactivos.

Para evaluar el estado anímico agradecido, se utiliza un único interrogante: ¿hasta qué extensión se ha sentido agradecido durante el día? La respuesta es en escala Lickert de 1 a 3 (McCullough, Tsang y Emmons, 2004). Es importante aclarar que en el estudio original se contempla la puntuación de varios estados de ánimo y no solo el asociado a la gratitud. De este modo, se solicita a los participante que indiquen el grado en que se han sentido alegres, felices, etc. Además, se utilizan tres términos para medir la gratitud: *thankfull*, *appreciative*, *gratefull*. En español, se dispone de un único término para designar el estado agradecido, de lo que se desliga la necesidad de estudiar con mayor detenimiento los instrumentos para la población local.

Por último, para evaluar la percepción de emociones asociadas a la gratitud se solicita a los participantes completar un registro diario de los eventos en los que se sintieron agradecidos -frecuencia y *span*-, en el que deben delimitar además la intensidad y el agente beneficiante -densidad- (McCullough, Tsang y Emmons, 2004).

## **Aportes teóricos: funciones y dinámica psicológica de la Gratitud**

Los aportes teóricos más relevantes en la temática de la Gratitud han sido propuestos por Emmons, McCullough y colaboradores, primordialmente en *The Gratefull Disposition: A Conceptual and Empirical Topography* (McCullough, Emmons y Tsang, 2002) y *Is gratitud a Moral Afect?* (McCullough, Kilpatrick,

Emmons y Larson, 2001). Seligman realiza aportes al tema, a través del desarrollo de las *Virtudes y Fortalezas Humanas* (Peterson y Seligman, 2004; Seligman, 2003).

Podemos clasificar los aportes teóricos en dos tipos: aquellos que abordan el aspecto funcional de la gratitud, es decir, la función que la gratitud cumple en la capacidad adaptativa del ser humano, dentro de las cuales encontramos: la teoría del afecto moral y la teoría del afrontamiento al estrés; y aquellos que abordan los mecanismos psicológicos que subyacen a la gratitud disposicional, dentro de los cuales hallamos análisis desde los Esquemas Cognitivos, los Estilos Atribucionales, y la relación con el modelo de los Cinco Factores de la Personalidad.

McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson (2001) dicen que la gratitud es un afecto moral como la empatía y la simpatía, en la medida que proviene de y produce conductas motivadas en el interés por el bienestar de otra persona. La gratitud sería una emoción destinada a promover acercamientos sociales entre las personas, e implica que un individuo pueda sentirse parte de un grupo social del que recibe recursos esenciales para su subsistencia (Casullo, 2005).

Los autores proponen, siguiendo los desarrollos relacionados al afecto moral, que la gratitud tiene tres funciones: barómetro, motivador y reforzador moral. La gratitud funciona como un barómetro social al permitir al individuo reconocer las personas que están dispuestas a realizar esfuerzos desinteresados por su bienestar, indicando cambios en las relaciones sociales del mismo. La función de motivación hace referencia a que la persona que percibe agradecimiento por la acción beneficiosa de otro individuo está más dispuesta a realizar actos desinteresados a favor de otros, especialmente a favor de su benefactor, a la vez que disminuye los sentimientos y las conductas hostiles. Por último, el acto de agradecer a un benefactor produce en éste un mayor deseo de accionar positivamente para beneficiar a otros, aumentando las posibilidades de que responda benevolentemente en el futuro.

Las investigaciones realizadas en relación al carácter moral de la gratitud arrojan evidencia que permite apoyar las funciones (Bono y McCullough, 2006; McCullough, Kimeldorf y Cohen, 2008).

Este modelo nos permite describir ciertas funciones de la gratitud, especialmente en lo que respecta a su función social. Sin embargo, no ofrece marco para aspectos relevantes de la gratitud, como lo son la asociación con la espiritualidad, la religiosidad y la capacidad de la gratitud para funcionar como una estrategia de afrontamiento al estrés.

Existe abundancia de datos sobre el nexo estrecho entre la gratitud y la religiosidad/espiritualidad: las tradiciones religiosas prescriben el agradecimiento como un elemento imprescindible en relación con el ser superior y con los pares (Emmons y McCullough, 2003); ciertos elementos de la religiosidad están relacionados con la gratitud disposicional (McCullough, Emmons y Tsang, 2002); las

investigaciones arrojan claros datos sobre la importante asociación entre la gratitud y la trascendencia espiritual y personal (McCullough, Emmons y Tsang, 2002).

Por otra parte, se encuentran consideraciones en relación al crecimiento post traumático que indican la importancia de reconocer actos de benevolencia en la superación de eventos *shockeantes*. Paez, Bilbao y Javaloy (2008) describen como estrategia de afrontamiento la re-evaluación positiva del hecho traumático con el siguiente ejemplo: “Lo peor que me ha ocurrido en mi vida es la violación que sufrí, aunque lo mejor ha sido la reacción de mi novio y mi familia después del trauma” (Paez, Bilbao y Javaloy, 2008, p. 182). Podemos apreciar en este ejemplo el reconocimiento de un acto benevolente gratuito y desinteresado, infiriendo el desarrollo de emociones positivas concomitantes. McCullough y col. (2002) reseñan artículos donde se señala que el ponderar las circunstancias vitales por las cuales se puede sentir agradecido es una estrategia habitual para afrontar eventos estresantes específicos o crónicos, remarcando la naturaleza adaptativa de la gratitud. Podemos inferir que no solamente posee funciones relacionadas a la vida social: una función general de la gratitud puede ser la de estrechar lazos, tanto sociales como transpersonales, de modo que se facilite una amplificación en la percepción del mundo hacia aspectos benevolentes que otorgan significado positivo a la existencia, con los correlatos emocionales, conductuales, motivacionales que ello implica. Fredrickson (2003, en referencia a *The Psychology of gratitude*) propone, en el marco de su teoría de la ampliación y construcción (1998, 2001) que la gratitud, en tanto emoción positiva, produce un efecto de ampliación en la capacidad perceptiva del individuo que está sintiendo agradecimiento, a la vez que permite la construcción de recursos que facilitan la adaptación del individuo a las circunstancias vitales que precisa afrontar. Postula que las emociones positivas subsisten en el repertorio conductual de los seres humanos debido a que posibilitan, a partir del estado de ampliación y construcción referidos, la supervivencia humana, de la mano con emociones tradicionalmente estudiadas por la psicología académica como la ansiedad, la ira o la tristeza, cuya función es estrechar el rango cognitivo del individuo para focalizar la atención en el agente peligroso y así poder desarrollar estrategias de autoprotección (Fredrickson, 1998, 2001). Estos desarrollos implican que la gratitud posee funciones que incluyen pero exceden a lo social, y que, junto a otros elementos que se desarrollarán en adelante, hacen necesario la consideración sistemática de los elementos transpersonales y de la amplitud de aspectos que pueden ser considerados objeto de agradecimiento -el factor *span* en la conceptualización de Emmons y McCullough (2002)- en las definiciones de gratitud, sus funciones y su potencialidad salutogénica.

Cabe recalcar, por último, que el modelo de la gratitud como un afecto moral, implica considerar al aspecto conductual del agradecimiento, la expresión verbal de “sentirse agradecido”, jugando un importante rol en la función moral de la gratitud.

Sin embargo, las definiciones de gratitud disposicional no abarcan este aspecto conductual. EL CG-6 no posee ítems que evalúen la tendencia del individuo a expresar agradecimiento, contrario a lo que ocurre con otras mediciones disponibles, como la dimensión Gratitud del Inventario de Fortalezas Personales de Seligman y Peterson. Seligman reseña en *La Auténtica Felicidad* (2003) y en *Character Strengths and Virtues: A Handbook of Clasificación* (2004) una definición de gratitud que incluye, además de los aspectos cognitivo afectivos considerados por Emmons y McCullough (McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson, 2001; McCullough, Emmons y Tsang, 2002; McCullough, Tsang y Emmons, 2004), el aspecto conductual, posiblemente por la relación señalada entre las funciones, los beneficios sociales de la gratitud y la expresión de agradecimiento. Es necesario investigar sobre la relación entre los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales de la gratitud, poniendo énfasis en si es factible o recomendable distinguir dimensiones en este sentido. Hasta aquí, se han obtenido datos que apoyan la hipótesis de la gratitud como un constructo unidimensional (McCullough, Emmons y Tsang, 2002); sin embargo, parece conveniente distinguir entre la gratitud interpersonal y transpersonal, por un lado, y entre el estado cognitivo-afectivo y la expresión de agradecimiento por otro, pudiendo tener estas distinciones correlatos clínicos. Por ejemplo: podemos pensar en un paciente que presenta síntomas depresivos sobre personalidad con rasgos evitativos o dependientes; en este caso, es dable suponer que la gratitud interpersonal y la expresión de la misma puede ser elevada debido a las preocupaciones por la opinión social y la necesidad que este tipo de personalidades presenta en mostrarse correctos en este nivel, con una tendencia a la gratitud transpersonal menor y bajo nivel de reconocimiento de aspectos vitales positivos tales como la salud, la vida, etc., propio del filtraje negativo habitual de los pacientes deprimidos. Este ejemplo permite valorar la potencial importancia de contar con instrumentos que permitan distinguir los aspectos mencionados de la gratitud, aún en el caso de que configuren una única dimensión. El desarrollo de estrategias para intervenir sobre los niveles de gratitud con objetivos psicoterapéuticos tomaría direcciones diferenciales en caso de contar con las delimitaciones conceptuales referidas.

### **Aspectos atribucionales**

McCullough y col. (2002) señalan que la gratitud implica un procesamiento cognitivo por el cual se atribuye aspectos positivos a la acción de un agente externo, por lo que el agradecimiento implica un estilo atribucional externo, con sus consecuentes dificultades para la salud mental. Sin embargo, McCullough propone a modo de hipótesis que la gratitud disposicional puede implicar una ampliación del estilo atribucional, ya que, el que un individuo sea capaz de reconocer eventos en

los que la participación de agentes externos les implicaron un beneficio no anula la posibilidad de reconocer los méritos personales en los logros (McCullough, Emmons y Tsang, 2002). Los autores no presentan datos empíricos que avalen esta hipótesis, remarcando la importancia de investigar este aspecto de la gratitud por su importancia en la consideración de ésta como un agente salugénico. Podemos plantear la hipótesis que el percibir agradecimiento implica una flexibilización del estilo atribucional de un individuo, incluyendo tanto los factores internos que influyeron en un logro u obtención de un beneficio como los aspectos externos, los que dependen de la decisión y la acción de una persona o un agente transpersonal para desarrollarse en la vida del individuo. Esta flexibilización en el estilo atribucional, que implica una amplitud de reconocimiento de factores, permitiría la conceptualización del mundo, mundo interno y mundo social como con características bondadosas y protectoras, en función de que posibilita enfocar sobre los aspectos externos positivos sin desmerecimiento de los aspectos positivos personales que influyen en la consecución de logros y beneficios.

## **La gratitud y los Cinco Factores de la Personalidad**

La teoría de los Cinco Factores de la Personalidad de McRae y Costa (1999) ha sido tomada en consideración de manera sistemática en la investigación sobre gratitud, ya sea en relación a la búsqueda de factores explicativos de las diferencias interindividuales del grado de gratitud disposicional como a la validación del constructo gratitud en tanto diferenciado, no equivalente, a otros rasgos de personalidad o a la sumatoria de los mismos (McCullough et al, 2002).

Se ha observado que la gratitud disposicional se asocia positivamente con la dimensión Agradabilidad y Extraversión, y negativamente con la dimensión Neuroticismo (McCullough et al, 2002).

## **Esquemas cognitivos subyacentes**

McCullough y Emmons plantean la hipótesis que las personas con disposición a sentir agradecimiento pueden poseer una visión del mundo caracterizada por considerar que lo que se posee es un regalo y, por tanto, tender a no dar los beneficios por sentado (McCullough, Emmons y Tsang, 2002). Los autores suponen que gracias a ello las personas agradecidas pueden no habituarse a las circunstancias vitales y, por tanto, obtener mayor satisfacción de los aspectos positivos de la vida, manteniendo los niveles de bienestar subjetivo en el tiempo.

No se han encontrado investigaciones que pongan a prueba esta hipótesis; sin embargo, los datos analizados hasta aquí permiten considerar que, al igual que con la disposición a percibir otras emociones positivas, detrás de la disposición a la

gratitud en sí misma se encuentran esquemas cognitivos subyacentes que facilitan la interpretación de los aspectos vitales como positivos y valorables por un lado, y por el otro, como respondiendo a la bondad de un agente externo, sea este definido o no.

El esquema cognitivo subyacente a la gratitud disposicional implicaría una consideración del mundo como esencialmente bondadoso, protector, en cierto modo repleto de regalos y beneficios disponibles para los seres humanos; así, el individuo agradecido tendería a focalizar sobre los aspectos positivos de sus circunstancias vitales. Al dirigir la atención hacia eventos positivos, la persona agradecida necesariamente será más propensa a percibir emociones positivas de otra naturaleza, como lo indica la literatura (McCullough et al, 2002; Bono y McCullough, 2006; Emmons et al, 2003; McCullough, Tsang y Emmons, 2004). Esto permitiría explicar, además, la fuerte correlación de la gratitud disposicional con la dimensión extraversión del modelo de los Cinco factores de personalidad de McRae y Costa (McCullough et al, 2002). Sin embargo, dado que un aspecto central de la experiencia cognitiva de la gratitud es el considerar el beneficio percibido como un regalo, es decir, considerar que podría no haberse recibido tal beneficio, la visión del mundo de la persona agradecida debería incluir ideas sobre las limitaciones de éste en una mirada flexible e integrada.

Aspectos similares son aplicables para el mundo social y el mundo interno o sí mismo: el reconocimiento de aspectos bondadosos en los demás es un componente necesario para poder desarrollar un estado de gratitud, en tanto habilita la percepción de ser objeto de un acto positivo por parte de otro. De igual modo, considerar a las personas como capaces de elegir no ayudar, ni dispensar ningún beneficio en mi favor es lo que permite reconocer lo especial del acto beneficioso. Se ha descrito que las personas son menos dadas a sentir agradecimiento cuando se considera que el agente beneficiante está obligado a dispensar los beneficios percibidos, como es el caso de la familia (Bar-Tal, Bar-Zohar, Greenberg, & Hermon, 1977). La ausencia de reconocimiento de la posibilidad de elegir no dispensar ningún beneficio, podemos pensar, anula la posibilidad de percibir agradecimiento.

En el caso del sí mismo, es necesario que el individuo posea ciertos niveles de reconocimiento tanto de sus limitaciones como de los aspectos positivos para acceder a la vivencia de gratitud de manera habitual y en una amplitud de situaciones: quien precisa considerar que solamente posee características positivas, difícilmente conseguirá asumir responsabilidades ajenas en la consecución de beneficios. Del mismo modo, una persona con baja autoestima tendrá dificultades para pensarse a sí misma como poseedora de regalos.

El potencial salugénico de la gratitud residiría, desde esta perspectiva, en que en su dinámica psicológica implica una visión flexible, integrada, de los aspectos positivos y negativos de la experiencia, complementados en una consideración final que privilegia una visión global bondadosa y protectora.

Al respecto, resultan de interés y relevancia los desarrollos que Paez et al. (2008) reseña sobre la temática de las creencias positivas sobre “el mundo, mundo social y yo” en sus consideraciones acerca del *crecimiento postraumático*. Los autores rescatan el concepto de Creencia Básica, definida como “supuestos fundamentales referentes a nuestro ser en el mundo, entendido como realidad física y social” (Paez et al., 2008, pp. 169). Para los autores, cuando las creencias básicas favorecen el logro de los objetivos y la satisfacción de las necesidades, estas creencias adquieren la característica de positivas. Las creencias positivas, en la medida que predominen en relación a las creencias negativas del individuo, generarán una actitud optimista y favorecerá la percepción de emociones positivas y actuará según conductas positivas que apuntarán a una mayor adecuación del individuo a su entorno (Paez et al., 2008).

## Conclusiones

La gratitud es un constructo de relevancia para la psicoterapia, la prevención y la promoción de la salud mental. Se asocia a mayores niveles de bienestar subjetivo y físico (McCullough, Emmons y Tsang, 2002; Bono y McCullough, 2006), implica procesos de pensamiento que resaltan los aspectos bondadosos del mundo, mundo social y de la vida en general (McCullough, Emmons y Tsang, 2002; Seligman, 2003) facilita el desarrollo de vínculos positivos (Bono y McCullough, 2006) y el crecimiento postraumático. Se han obtenido datos que permiten avalar la independencia del constructo respecto a otros conceptos más estudiados, como los son los Cinco Factores de la Personalidad y la percepción de estar en deuda (McCullough, Emmons y Tsang, 2002; Gray et al., 2001).

En función de dicha relevancia, es necesario apuntalar la investigación académica relacionada con la gratitud. Se consideran temáticas fundamentales en el desarrollo de investigación en el área, la relación entre los aspectos cognitivo - afectivos de la gratitud y la expresión conductual de la gratitud; la determinación de dimensiones en relación a los agentes interpersonales y transpersonales que originan la percepción de agradecimiento; la distinción de la gratitud en tanto emoción diferenciada (McCullough et al., 2002); factores explicativos de la gratitud, tanto en sus funciones como en el desarrollo de la gratitud disposicional. Se considera que la teoría del afecto moral (McCullough et al., 2001) se centra en los aspectos sociales o interpersonales de la gratitud, descuidando aspectos de importancia como la asociación con la espiritualidad/religiosidad y el sentimiento de trascendencia.

Los desarrollos sobre creencias positivas (Paez et al., 2008) y sobre Estilos Atribucionales (Weiner, 1986; McCullough et al., 2002) se consideran de especial atención para los desarrollos teóricos sobre los sustratos psicológicos de la gratitud disposicional.

## Referencias bibliográficas

- Casullo, M. M. (2005). El Capital Psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. En *Psicodebate*, 6, 59-72
- Bar-Tal, D., Bar-Zohar, Y., Greenberg, M. S., & Hermon, M. (1977). Reciprocity behavior in the relationship between donor and recipient and between harm-doer and victim. En *Sociometry*, 40, 293-298.
- Bono, G. y McCullough, M.E. (2006). Positive responses to benefit and harm. Bringing forgiveness and gratitude into Cognitive Psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: an international quarterly*, 20, 147-158.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Emmons, R.A. (2007) *¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacerte feliz*. España: Ediciones B.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The Broaden and Build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B.L. (2003). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. En Emmons R.A. & McCullough M.E. *The psychology of gratitude*, 145-166. New York: Oxford.
- Gray, S. A., Emmons, R. A., & Morrison, A. (2001, Agosto). *Distinguishing gratitude from indebtedness in affect and action tendencies*. Poster presentado en la 109th Convención Anual de la Asociación Americana de la American Psychological Association, San Francisco, CA.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1999). A five-factor theory of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed.; pp. 139-153). New York: Guilford.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.

- McCullough, M.E., Tsang, J., & Emmons, R.A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individuals differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 377-389.
- McCullough, M.E., Kimeldorf, M.B., & Cohen, A.D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 20, 147-158.
- Paez, D., Bilbao, M., Javaloy, F. (2008). Del trauma a la Felicidad. Casullo, M. M. (Comp.). *Prácticas en Psicología Positiva*, (pp.159-202). Buenos Aires: Editorial Lugar.
- Peterson, C. & Seligman, M.P. (2004), *Character Strengths and Virtues: a handbook and classification*. Washington D.C.: American Psychology Association.
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2, 247-270.
- Seligman, M.P. (2003), *La Auténtica Felicidad*. 1º Edición. España: Vergara.
- Vecina Jiménez, M. L. (2006). En: *Emociones Positivas. Papeles del Psicólogo*, 27 (1), 9-17.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Weiner, B., Russell, D., & Lerman, D. (1979). The cognition-emotion process in achievement-related contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1211-1220.
- Woodward, K. M., Moua, G. K., & Watkins, P. C. (1998, April). *Depressed individuals show less gratitude*. Presentation at the 1998 joint convention of the Western Psychological Association and the Rocky Mountain Psychological Association, Albuquerque, NM.

