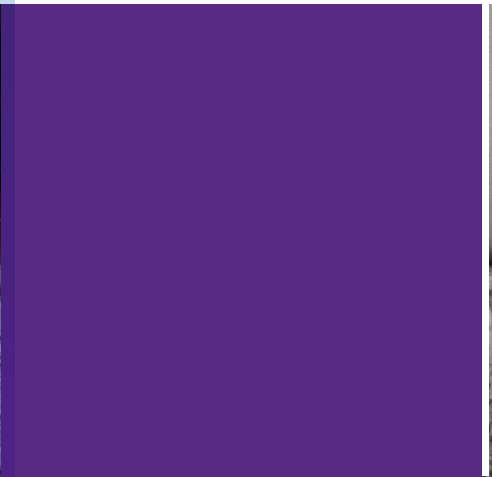


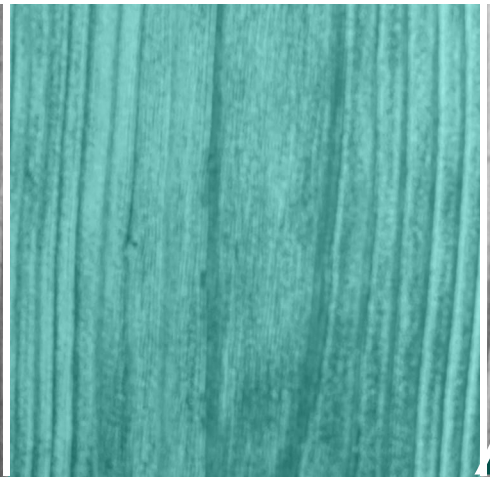
INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO

INTERVENCIONES BASADAS EN LA GRATITUD







INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO

TEMA 1: CONCEPTUALIZA-CIÓN DE LA GRATITUD

1. INTRODUCCIÓN

La gratitud es la **Fortaleza** que más se relaciona con el Bienestar Psicológico, por lo que es **muy relevante** para:

- La prevención de la psicopatología
- La reducción de la misma
- El aumento y diversidad de emociones positivas
- La mejora en el funcionamiento psicológico general



1.2. DEFINICIONES

"El 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"

RAE

"Es el sentimiento de agradecimiento y alegría al **recibir lo que uno percibe como un obsequio**, ya sea un obsequio material proporcionado por otra persona o algo inmaterial, como un momento de paz provocado por la naturaleza. 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."

Emmons y McCullough



"La **capacidad para percibir, apreciar y saborear** los componentes de la propia vida se considera un factor determinante en el bienestar"

Bryant

"La gratitud resulta de **reconocer en otros** una buena voluntad, **aprecio por la generosidad** y altruismo recibidos"

Lazarus y Lazarus

2.3. MODELOS DE GRATITUD

Emmons, en 2008, crea un modelo de dos fases:

1

Emerge una toma de consciencia de que **existe algo bueno.** En la vida, en algo concreto que hemos recibido, en las personas, en el contexto. Algo específico **se está disfrutando** y en este primer proceso se toma consciencia de ello.

2

Se procesa también que por lo menos una parte de ese valor que es reconocido, se sitúa **fuera de uno mismo;** sea en alguien que nos ha aportado ese bien, sea el contexto natural, una atribución religiosa o espiritual, etc. **Es importante este matiz** porque si se considera solo el auto-agradecimiento, estaríamos hablando de otros procesos como la autoestima o el orgullo.

DE ESTAS DOS FASES, SURGIRÍAN 3 FENÓMENOS:

a) el proceso cognitivo de reconocer de que he recibido algo o disfruto de algo.

b) el reconocimiento de que alguna persona (o fenómeno) ha tenido influencia en que yo esté disfrutando de eso.

c) atribuyo un valor -que puede ser de diferentes tipos, más emocional, más moral, ...- tanto al hecho de recibirlo, a la acción que ha realizado quien me lo brinda, o al objeto o fenómeno que puedo disfrutar.



Modelo de Ampliación y Construcción de Bárbara Fredrickson: la Gratitud supone una forma de emocionalidad positiva que facilita que aparezcan espirales positivas (que amplían y construyen procesos psicológicos), potenciando el bienestar psicológico.



-Wood, en 2010, ofrece el Modelo de la Perspectiva Transformadora de la Gratitud, según el cual estima que la Gratitud tiende a transformar la perspectiva global que tenemos sobre el mundo (tanto nuestro entendimiento del mismo como la experimentación de las circunstancias). Esto, a su vez, generaría mejoras significativas en el Bienestar Psicológico y particularmente en la calidad de las relaciones interpersonales.



Distinción de procesos COGNITIVOS

A) reconocimiento (perceptivo)

B) esquemas/interpretación

C) intensidad o dimensión

D) valores



Distinción de procesos AFECTIVOS

Emociones positivas

Sensaciones

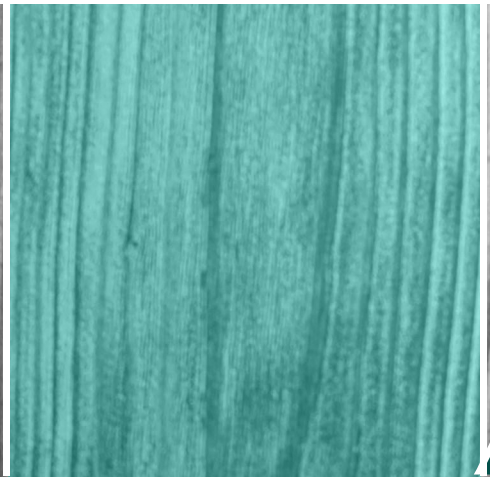
Satisfacción con la vida

REFERENCIAS

-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.
-Emmons, R. A.; McCullough, M. E. (Eds) (2004). The Psychology of Gratitude. Oxford University Press, Inc. pp. 368
-Emmons, R. (2016). El pequeño libro de la Gratitud: El camino más corto para ser feliz y disfrutar de la vida. Madrid, Gaia.
-Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In Emmons, R. A.; McCullough, M. E. (Eds) (2004). The Psychology of Gratitude (pp. 145-166). Oxford University Press.
-Peterson, C. y Seligman, M. (2004). Gratitude. En Peterson, C. y Seligman, M. (Eds.), Character Strengths and Virtues. A handbook and classification. Pp. 553-568.
-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), 431-451.






INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO

TEMA 2: PRINCIPALES BENEFICIOS DE LA GRATITUD



2.1. INTRODUCCIÓN

¿Por qué es importante y recomendable promover el uso de la gratitud?

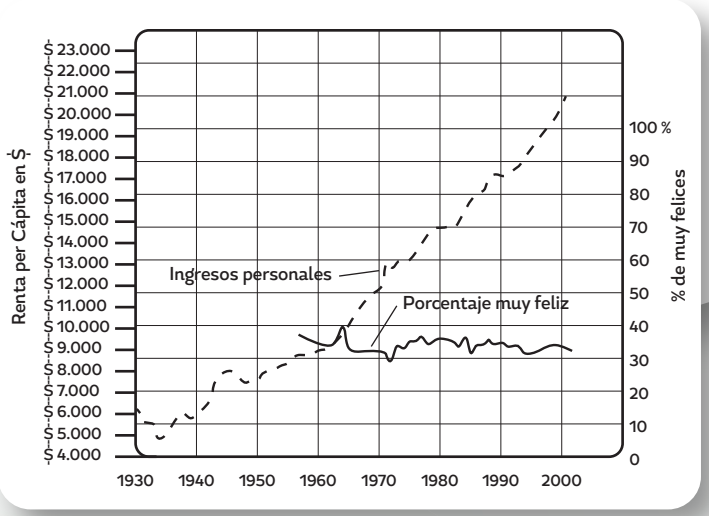
Los datos más universalmente encontrados reflejan:

a) Es una de las intervenciones más recomendables para potenciar el Bienestar psicológico y emocional.
b) Favorece claras mejorías en las diversas relaciones interpersonales: familia, amistades, pareja, entorno laboral, etc.
c) Facilita mejoras en la salud física: reduciendo la tendencia al estrés, potenciando la calidad del sueño, facilitando las tendencias a cuidar mejor del cuerpo, etc.
d) Potencia otros factores psicológicos positivos: la gente más agradecida suele tender más al optimismo, a la resiliencia, a estilos de vida más mindful, etc.
e) Esa potenciación de estilos positivos, favorece mejoras relevantes en el sentido vital: al agradecer más lo interno y externo, la visión general de nuestra vida mejora. Quizás a través de un mayor altruismo, o la visión de los efectos de nuestro agradecimiento en otros, etc.

2.2. BENEFICIOS DE LA GRATITUD EN LA SALUD MENTAL

PREVENCIÓN DE LA PSICOPATOLOGÍA

Construir tendencias frecuentes de prácticas de **agradecimiento**, se plantea como una de las intervenciones más recomendables.



PROPUESTAS DE, ANTE UN EVENTO O ELEMENTO POSITIVO:

a) durante cuánto tiempo pensamos y sentimos
b) qué emociones surgen al respecto (alegría, agradecimiento, ilusión, sorpresa, valoración...
c) cuál es la intensidad de esas emociones
d) cómo es el tono cognitivo asociado al agradecimiento (no es lo mismo pensar: "ha sido un bonito detalle", que "esto que acabo de recibir mejora mi vida completamente").

POTENCIACIÓN DE LA SATISFACCIÓN VITAL

Reducir o compensar los efectos negativos de las situaciones estresantes vividas en esos días. **Sentir que la práctica de agradecimiento contribuía a poder afrontar más positivamente dichos sucesos negativos.**

Por último, los participantes también destacaron que el ejercicio facilitó un cambio perceptivo y valorativo dado que pasaron a apreciar más los pequeños eventos agradables de la cotidianidad. Este fue uno de los puntos que estimaron que más contribuía a su bienestar general.

OTROS RESULTADOS

Reducción de la tendencia a sufrir síntomas depresivos.

Menores niveles de ansiedad.

Mejora de la adherencia a los tratamientos.

Resaltar los aspectos bondadosos del mundo en general, de las relaciones sociales y de la vida.

Mayores índices de afectividad positiva, tales como alegría, sensación de satisfacción y calma.

Menores cantidades de afectividad de tono negativo.

2.3. BENEFICIOS DE LA GRATITUD EN LA SALUD FÍSICA

Reducciones significativas en los marcadores inflamatorios generales y mejoras considerables en la calidad del sueño.

Frecuencia cardíaca más moderada en estado de reposo y también a una mejoría clara en la función cardiovascular general

Experimentar menos síntomas somáticos

2.4. BENEFICIOS DE LA GRATITUD EN EL ÁMBITO RELACIONAL

"Probablemente, las expresiones de gratitud son vitales para el éxito de las relaciones de pareja".

Mayor habilidad y tendencia a apreciar las cualidades positivas de los demás, así como a experimentar emociones positivas cuando a los otros les sucede algo bueno.

Mejora significativa del nivel de satisfacción de ambas personas en la relación, y también informaron de mejoría en la calidad de la relación a largo plazo.

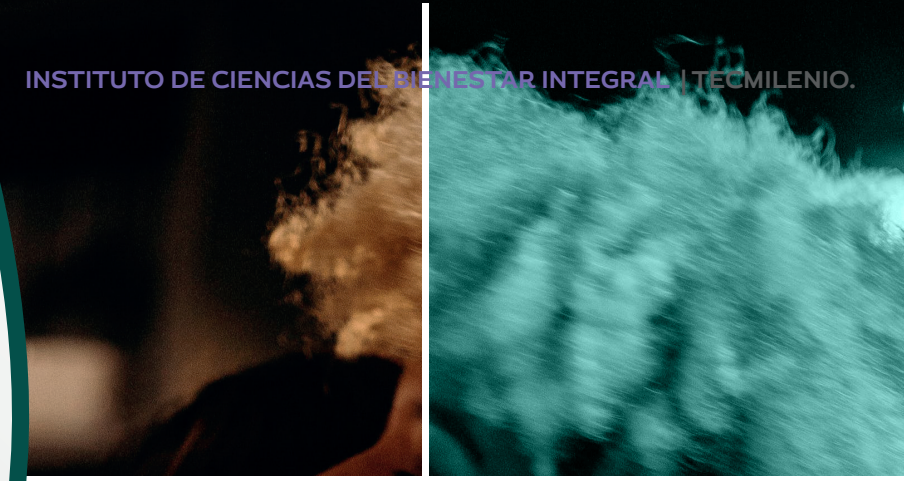
Mejora la calidad de las relaciones a la vez que previene y reduce la aparición de síntomas somáticos.

A mayor gratitud sentida y expresada, mayor era el nivel de satisfacción conyugal. A mayor gratitud expresada hacia el cónyuge, mayor era la tendencia a comprometerse con la relación. Cuanto mayor grado de gratitud tanto sentida como expresada, menor frecuencia de conflictos matrimoniales se detectaba, y mejor grado de armonía en la relación

El hecho de expresar gratitud de manera recíproca supuso un incremento de la satisfacción conyugal, una sensación de aumento del compromiso en la pareja y también una mejora de la percepción general de la calidad de la relación; los cambios fueron reflejados como más favorables en el grupo de expresión de gratitud y tuvo unos efectos significativamente duraderos ya que la sensación de cambio positivo en la relación se volvió a encontrar en la medición de seguimiento realizada tres meses después.

REFERENCIAS

--Algoe, S. B., Gable, S. L., y Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. Personal Relationships, 17(2), 217-233.
-Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Griffin, B. J., y Worthington, E. L., Jr. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. Journal of Counseling Psychology, 63(1), 20–31.
-Emmons, R. A. (2016). El pequeño libro de la Gratitud: El camino más corto para ser feliz y disfrutar de la vida. Madrid, Gaia.
-Emmons, R. A., McCullough, M. E. (Eds) (2004). The Psychology of Gratitude. Oxford University Press, Inc. pp. 368
-Lambert, N. M., Fincham, F. D., y Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. Cognition and Emotion, 26(4), 615-633.
-Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., y Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Review of General Psychology, 9(2), 111-131.
-Peterson, C., y Seligman, M. (2004). Gratitude. En C. Peterson y M. Seligman (Eds.), Character Strengths and Virtues. A handbook and classification. Pp. 553-568.
- Schulz, M., y Waldinger, R. J. (2023). La buena vida. Barcelona, Editorial Planeta.
-Taibo, I. (2022). Psicología Positiva: aprende a ser feliz con la ciencia del bienestar. Bilbao, Desclée de Brouwer.
-Wood, A. M., Froh, J. J., y Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Clinical Psychology Review, 30(7), 890-905.










INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO

TEMA 3:
NCREMENTAR
LA GRATITUD

3.1. INTRODUCCIÓN

Por todo lo visto anteriormente, es altamente recomendable generar estrategias para aumentar la gratitud por lo que ya existe en:

En uno mismo: salud, inteligencia, potencial, libertad, capacidad de decisión, etc.

En lo que uno mismo hace: el valor de como trato a los demás seres, de lo que efectúo en mi trabajo, de mi capacidad de influir en el mundo, de cómo puedo disfrutar, de lo que ya he vivido, de lo que puedo vivir, etc.

En el entorno cercano: mi vecindario, mis amistades, mi familia, las ayudas recibidas, mis maestros, etc.

En el entorno amplio: la naturaleza, cómo los árboles nos permiten respirar, cómo la cultura, la ciencia o la educación nos dotan de infinitas opciones.

Actualmente encontramos serios obstáculos para que emerja naturalmente la gratitud:

1. el exceso de estimulación,
2. el estilo de vida veloz y muy cargado de tareas
3. el enfoque en lo negativo (Wood et al., 2010)
4. comparación social (Froh et al., 2008)
5. falta de consciencia/atención plena (Davis et al., 2016)
6. Materialismo/consumismo/superficialidad (Emmons, 2007)



3.2. TÉCNICAS CIENTÍFICAMENTE VALIDADAS DE POTENCIACIÓN DE LA GRATITUD.

1. Diario de gratitud:
que consiste en simplemente llevar un registro cotidiano (si puede ser, diario, aunque hay estudios que proponen que las técnicas positivas alcanzan su máximo de efectividad al ser practicadas **sólo 3 o 4 veces por semana)** de los eventos, cosas físicas, elementos menos tangibles (la paz en el país, sentirse amado, ...) **por las que nos sentimos agradecidos.**

Dos características que podrían destacarse de este ejercicio:

a) flexibilidad en la frecuencia: hay personas que encuentran placentero y saben organizarse para practicarlo todos los días, pero con menos frecuencia se mantienen muchos de los beneficios tan importantes que aporta

b) flexibilidad en los estilos: hay personas que aprovechan para detenerse en un evento en particular y extender la valoración en la especificidad de múltiples detalles positivos que posee. Mientras que otras (lo más frecuente), tienden más a enumerar de modo conciso y rápido la cantidad de cosas que han sentido como dignas de agradecimiento a lo largo del día (si practican al acabar el día) o el día anterior (si escriben al comenzar el día)



2. Carta de Agradecimiento:

escribir una carta, a una persona que se sienta que ha tenido un **impacto positivo significativo** en quien la escribe. En ella se narran con detalle *(Emmons recomienda no bajar de las 300 palabras)* las situaciones, acciones o cualidades que sentimos que fueron importantes y por qué.

Lambert, Fincham y Stillman en 2012: encontraron que las personas que escribían cartas de agradecimiento tendían a informar de un **mayor grado de satisfacción en sus relaciones en general,** una valoración apreciativa más positiva hacia la pareja, así como una sensación de ser más y mejor valorados por su pareja.

Puede hacerse con visita a la persona, entregando la carta, o simplemente enviando.

Ventajas de enviarla (sin visita):

Se puede practicar con un rango amplísimo de personas: que vivan lejos, que ya no tenga su contacto, que incluso hayan fallecido... Esto favorece que nuestra frecuencia de práctica sea mayor y por lo tanto que crezca más esta gratitud en nosotros.

Supone un gran ahorro de recursos: por el tiempo o el costo que me pueda suponer ir a vistar a esa persona

Reduce limitaciones o barreras: personas que sientan emociones difíciles como la vergüenza, o piensen que no podrán expresarla porque se emocionarán, etc. Es claramente más fácil tener tiempo para pensar con calma el contenido de lo que se quiere comunicar y rehacerlo las veces que haga falta en el papel hasta extraer el texto final que nos parezca idóneo.

Otras recomendaciones:

Escribir quincenalmente reflexiones sobre la utilidad que podría tener extender la práctica de ejercicios como este a otras personas (por ejemplo no tan íntimas, que quizás me aportaron cosas más sencillas o pequeñas pero igualmente con valor; incluso con absolutos desconocidos deseando que puedan beneficiarse de estos efectos tan beneficiosos que yo ya he disfrutado).

Diseñar cómo poder explicar estos conocimientos de la importancia de la gratitud que estoy adquiriendo. Quizás llevar un pequeño diario de a cuántas personas les he explicado ya lo que he aprendido y poder ayudarles a realizar sus primeras prácticas de gratitud. A la vez puedo anotar cómo me siento al saber que estoy promoviendo temas y beneficios tan importantes como los que rodean a estas prácticas.

Ampliando más la perspectiva, puedo reflejar también, en una frecuencia mensual, cómo pienso que podría afectar a la cultura y sociedad contemporánea. Las personas que consideran que la gratitud es más importante y necesaria en un mayor rango poblacional, dedican más tiempo a pensar en ella y por lo tanto aumentan la presencia de la misma en su mente.

Bastante unida a la anterior, sugerimos **reflexionar y anotar ideas sobre qué papel** podríamos tener sobre la extensión y alcance de la gratitud en diversos contextos en los que se tiene posibilidad de influír: vecindario, entorno profesional, centros educativos, medios de información o redes sociales... **Promover la autoeficacia** en variables relevantes por supuesto favorece que aparezca emociones positivas de diversa índole y esto, a su vez, impacta en variables de alto impacto como la satisfacción con la vida, la autoestima, etc.



3. Visita de Gratitud: podría entregarse la carta **escrita en directo**, o preferir leerla en presencia de la persona.

-más emocional, por la presencia física

-más efecto, si además de visitar a la persona, se lee la carta cara a cara

-al ser más completo, mayor facilitación de la reciprocidad

4. Centrarse en los beneficios:

Fredrickson y Losada, de 2005, aporta que las personas que eran capaces de generar una relación de **3 pensamientos de tono o estilo positivo** por cada uno negativo, tendían a experimentar mayores niveles de bienestar psicológico y una capacidad significativamente mayor de actuar de modo resiliente ante la adversidad.



5. Uso de recordatorios visuales: *Grant et al., en 2011,* encuentran que las personas que se apoyan en colocar recordatorios muy accesibles para la vista (por ejemplo, **notas adhesivas en un espejo que veo con frecuencia en el día, o alarmas en el móvil)** que favorecen la claridad respecto a cuándo o cómo podemos expresar la gratitud, favorecen un aumento significativo de la presencia de esta fortaleza, y a la vez contribuyen a reducir los niveles de aversión social.

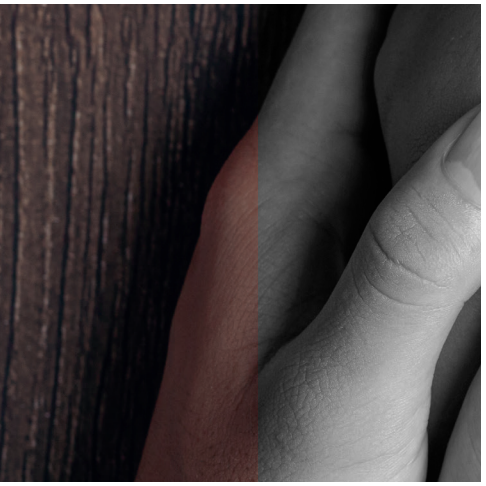
6. Meditación de la Gratitud: estudios muy recientes como el de *Krejtz et al., de 2020*, donde se realizaban prácticas de meditación enfocadas en **agradecer específicamente lo que más apreciaban de sus vidas,** encontraron mejoras en el bienestar psicológico general y en mayores índices de emociones positivas.

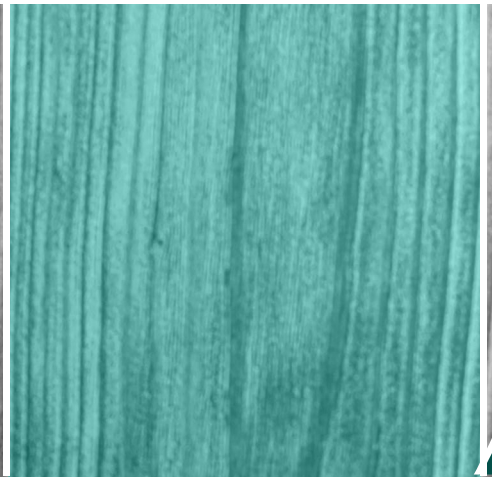
REFERENCIAS

-Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., & Worthington Jr, E. L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. Journal of Counseling Psychology, 63(1), 20-31.
-Emmons, R. A., McCullough, M. E. (Eds) (2004). The Psychology of Gratitude. Oxford University Press, Inc. pp. 368
-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.
-Emmons, R. A. (2007). Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier. Houghton Mifflin Harcourt.
-Emmons, R. A. (2016). El pequeño libro de la Gratitud: El camino más corto para ser feliz y disfrutar de la vida. Madrid, Gaia.
-Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. American Psychologist, 60(7), 678-686.
-Peterson, C., y Seligman, M. (2004). Gratitude. En C. Peterson y M. Seligman (Eds.), Character Strengths and Virtues. A handbook and classification. Pp. 553-568.
-Seligman, M. E., Steen, T. A., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410-421.
-Taibo, I. (2022). Psicología Positiva: aprende a ser feliz con la ciencia del bienestar. Bilbao, Desclée de Brouwer.
-Wood, A. M., Froh, J. J., y Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Clinical Psychology Review, 30(7), 890-905










INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO

TEMA 4:
USOS DE LA GRATITUD EN EL ENTORNO PROFESIONAL

4.1. INTRODUCCIÓN

Aunque existen muy **pocas aplicaciones formales e investigación** al respecto, dados los importantísimos beneficios que aporta, parece muy **recomendable extender su uso.**

4.2. RELEVANCIA DE LA GRATITUD EN EL TRABAJO.

Efectos principales de aplicar la gratitud en el trabajo:

a) la potenciación del bienestar del trabajador.
b) la mejora del rendimiento del trabajador.
c) la mejora del clima laboral, con mayor grado de positividad general.
d) la mejora de los procesos de comunicación y coordinación entre los trabajadores.

Probablemente la gratitud sea una de las fortalezas que **más procesos psicológicos de tono positivo favorece.** Por ejemplo, las personas que se sienten más agradecidas con su empresa o sus compañeros, probablemente tenderán más a optimizar lo que hacen para la misma o a colaborar de mejores modos con sus colegas.

4.3. INVESTIGACIONES Y PRÁCTICAS DE LA GRATITUD ESPECÍFICAMENTE ORIENTADAS AL ENTORNO PROFESIONAL.

Propuesta de **diario de gratitud** *(Emmons y McCullough, 2003),* sobre temas relativos al trabajo. Facilita, principalmente:

a) mejora significativa en el bienestar psicológico en el entorno laboral
b) potenciación significativa de la satis facción laboral
c) efectos en la reducción y prevención del estrés

Cartas de gratitud en el entorno laboral *(Grant y Gino, 2010)* brindan resultados de:

a) mejora significativa de los niveles de gratitud de cada individuo.
b) aumento de la satisfacción laboral .
c) mejora significativa de las relaciones laborales en promedio.
d) mejoras notables en el clima y am bientes laborales.

Tareas de apreciación en grupo o en equipos de trabajo

(Dutton et al.,2006), con los beneficios de:

a) favorecimiento de procesos de catalización del cambio en positivo

b) mejora de los procesos de innovación en la organización

c) informe de mayor calidad en las relaciones interpersonales

d) mejora significativa en la confianza general y satisfacción laborales.

4.4. EJEMPLOS DE APLICACIÓN DE LA GRATITUD EN ORGANIZACIONES

1. Google: en "Programa de reconocimiento de los ***Googlers***" pueden enviar mensajes **-en una plataforma interna propia-** de agradecimiento a sus compañeros, donde se les invita a generar comentarios positivos y de reconocimiento a aspectos específicos de trabajos que han realizado o cómo están contribuyendo a la empresa o a proyectos.

2. Microsoft: en una aplicación informática, gamificada e integrada en Microsoft 365, adaptable a tu empresa también, denominada "kudos" se propone tanto el reconocimiento como el agradecimiento entre compañeros.

3. Zappos: Tony Hsieh considera muy relevante que es el proceso de agradecimiento para mantener una buena armonía de equipo, y también para optimizar procesos específicos, como la venta.

4.5. LIMITACIONES DE LAS INTER-VENCIONES DE GRATITUD

a) Las expresiones de gratitud **podrían ser poco auténticas,** si los sujetos se sienten forzados a generar una declaración de algo que podrían agradecer.

b) Cada individuo, también facilitado por procesos culturales, religiosos, psicológicos, etc., va a poseer sesgos, limitaciones o altos niveles con respecto a su apertura tanto a brindar como a **recibir o percibir gratitud.**

c) Múltiples responsables empresariales, pero también empleados, **pueden percibir que las intervenciones** positivas son más una distracción o una interferencia (sobre todo por la demanda temporal que implica), en su ejecución profesional.

REFERENCIAS

-Algoe, S. B., Gable, S. L., y Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. Personal Relationships, 17(2), 217-233.
-Dutton, J. E., et al. (2006). Exploring the emotional contours and dynamics of sustainable positive deviance in organizations. The Academy of Management Review, 31(3), 692-712.
-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
-Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 98(6), 946-955.
-Hsieh, T. (2010). Delivering Happiness: A Path to Profits, Passion, and Purpose. Business Plus.

