

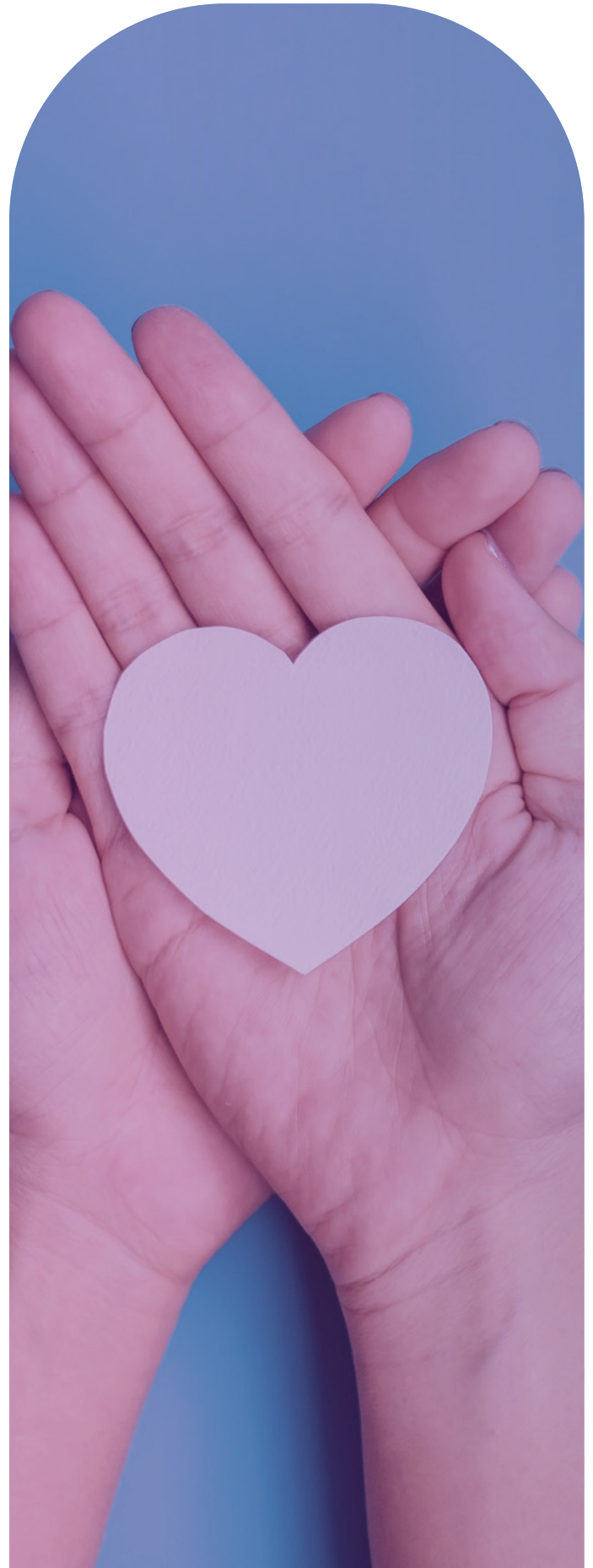


Intervenciones basadas en gratitud

Tema 1. Conceptualización de la gratitud

Introducción

En las primeras investigaciones sobre las 24 fortalezas del carácter, dirigidas por Martin Seligman y Christopher Peterson (2004), comenzó a verse con claridad que la gratitud era la fortaleza que más se correlacionaba con el bienestar psicológico. Desde ese momento, este elemento comenzó a tomar gran importancia en el desarrollo de la psicología del bienestar. Será esencial entender cómo se estructura internamente la gratitud en las personas, conocer sus definiciones para poder explicarla con claridad, y volverse expertos en los modelos más relevantes creados por los investigadores del área. En el complejo mundo actual, estimular con múltiples fuentes en las diferentes culturas que favorecen la competitividad y el consumismo. Es muy frecuente que las personas caigan en desconectar de su sensación de suficiencia de la gratitud, por lo que ya son. Por ello, este tema adquiere gran valor y relevancia en el universo psicológico contemporáneo.



Definiciones de gratitud

Etimológicamente, resulta claro el origen de la palabra: en latín, *gratia* significa favor y *gratus* significa agradable. Aquí ya comenzamos a orientarnos al significado de conceder un valor positivo a algo. Cuando algo nos agrada, la propia existencia de sensaciones o emociones positivas facilitará diversas cadenas de efectos positivos, como veremos en el siguiente tema.

La Real Academia de la Lengua Española propone la siguiente definición:

“

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

”

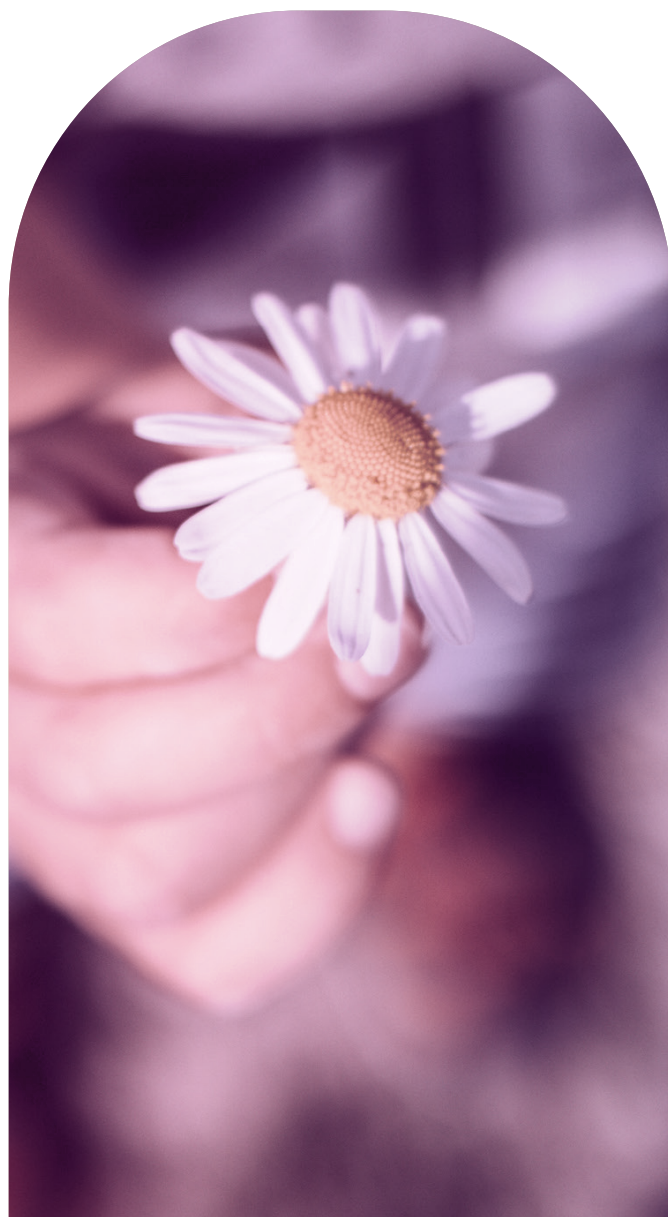
Quizás aquí, la idea de obligación resulta discutible, ya que parece que se trata más bien de una respuesta natural que tiene que ver con nuestra conceptualización positiva de algún elemento o situación. La parte de que necesariamente implica corresponder también parece inapropiada, puesto que, muchas veces, recibimos o apreciamos algo de valor, y no consideramos por ello que debemos algo al respecto. Es un punto importante porque si no cada elemento positivo vivido generaría una sensación de deuda o carga. Es interesante que si yo agradezco un bello amanecer quiera ser mejor persona o contribuir más al medioambiente, gracias a la elevación que he recibido. Pero si yo ayudo a un amigo o a alguien que necesita comida, sería un problema que esa persona sienta que obligatoriamente ha de compensar o sentirse culpable en caso de que no pueda.



Sin duda alguna, la más extensa trayectoria de investigación en el campo de la gratitud ha corrido a cargo de Robert Emmons y Michael McCullough. Su definición del 2004: “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”.

Y considerables pioneros en 1994, Lazarus y Lazarus proponen: “la gratitud resulta de reconocer en otros una buena voluntad, aprecio por la generosidad y altruismo recibidos”.

Es claro que la gratitud tiene un componente emocional de cierta intensidad. Cuando recibimos, percibimos o sucede algo a lo que le concedemos valor, podemos experimentar diferentes niveles de alegría, disfrute, ternura. La psicología del bienestar tiene mucho que decir al respecto, dado que, como veremos en el siguiente tema, no solo es la fortaleza que más se relaciona con el bienestar psicológico, sino que su ausencia en la cultura actual puede hacer que las personas en un alto porcentaje caigan en actitudes y emociones displacenteras y disfuncionales. Los estilos competitivos, el exceso de estímulos y objetivos, los estilos de vida acelerados y otros fenómenos están favoreciendo que sea difícil tanto percibir lo bueno que hay en nosotros, en lo que hacemos, en el mundo y en lo que el mundo nos aporta, reduciendo nuestra capacidad y tendencia a sentir gratitud. Propuestas como la práctica del *mindfulness*, facilitan que la gratitud aparezca con frecuencia e intensidad relevante.



Modelos de gratitud

Emmons (2016) plantea un modelo que contempla dos fases en el proceso de gratitud:

1°

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

2°

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

De estas dos fases se derivan tres fenómenos:

- ▶ 1. El proceso cognitivo de reconocer que he recibido algo o disfruto de algo.

- ▶ 2. El reconocimiento de que alguna persona (o fenómeno) ha tenido influencia en que yo lo esté disfrutando. A veces el hecho de “yo lo poseo” implica que quien me lo ha brindado se ha esforzado para proporcionármelo, o incluso le ha costado o le ocasiona pérdidas de diversa índole. Un amigo puede regalarme un juguete y quedarse sin él, alguien me ayuda con una tarea difícil ofreciéndome su tiempo y esfuerzo, o el propio aire que respiro resta algo de oxígeno del ambiente.

- ▶ 3. Atribuyo un valor —que puede ser de diferentes tipos: emocional, moral, tanto al hecho de recibirlo, a la acción que ha realizado quien me lo brinda, o al objeto o fenómeno que puedo disfrutar.

A partir de esta experiencia se pueden experimentar tendencias o deseos de expresar verbal o no verbalmente agradecimiento, querer corresponder a lo que se ha recibido, etc.



Por otro lado, por medio de su modelo de ampliación y construcción, Bárbara Fredrickson (2004) señala a la gratitud como una forma de emocionalidad positiva que facilita la aparición de espirales positivas (que amplían y construyen procesos psicológicos), potenciando el bienestar psicológico y a la vez facilitando una mejor capacidad de afrontamiento y compensación de fenómenos adversos y situaciones de estrés.

Por su parte, Wood, en 2009, 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.



Los procesos cognitivos en la gratitud

Es esencial en la comprensión del complejo fenómeno de la gratitud, distinguir diversos procesos cognitivos. El más básico es el reconocimiento. Si la capacidad perceptiva está limitada, sufriremos dificultad a la hora de experimentar gratitud.



Por ejemplo, si me encuentro ensimismado en mis preocupaciones, no podré darme cuenta de que me están cediendo el paso amablemente. Pero también si en mí dominan esquemas negativos sobre mí mismo, los demás o el mundo, aunque pueda percibir el acto positivo, es fácil que lo interprete negativamente: “me deja pasar para luego aprovecharse de mí”, “si está haciendo algo bueno, seguro que es porque acaba de hacer algo malo”, “da igual que esté viendo este acto positivo: el mundo está echado a perder y las desgracias son lo que más ocurre en el mundo” (Fredrickson, 2004).

▶ Intensidad o dimensión.

Otra parte cognitiva de la gratitud tiene que ver con la intensidad o dimensión. El grado de impacto en agradecimiento suele corresponderse con la dimensión del valor de lo que recibimos. Es radicalmente diferente que solo te saluden, que puede considerarse como amabilidad básica y, por lo tanto, solo las personas con un alto nivel de agradecimiento sentirían emoción positiva con ello, con respecto a que te acompañen o ayuden en algo que posee una importancia vital.



Por ejemplo, si alguien me atiende desinteresadamente cuando yo estaba al borde del suicidio, es muy difícil no sentir una alta intensidad de agradecimiento.



Cada persona, en función de sus creencias, educación, perspectiva moral, de los otros o del mundo, concederá diferentes grados de valor a cada cosa. En el mundo moderno mucha gente se preocupa con frecuencia sobre asuntos tecnológicos, por ejemplo, si tiene conexión wifi o batería, pero no tanto sobre los árboles (que son nada menos los responsables de que podamos respirar), la salud física (con las implicaciones que tienen en ella nuestros hábitos conductuales o alimentarios), o la importancia de desarrollar fortalezas psicológicas (dada la gran complejidad que vivimos a la hora de gestionar emociones, relaciones, prioridades vitales, etc.).



▶ **mérito inmerecido**

Emmons (2016) menciona también la concepción de “mérito inmerecido”, refiriéndose a que no se ha buscado lo que se ha recibido. Agradecemos básicamente lo que no esperamos, lo que no nos hemos esforzado por conseguir o incluso lo que creemos no merecer. Si un niño ha rogado que le regalen una bicicleta, seguramente sentirá algo de agradecimiento si finalmente la recibe, pero por haber insistido tanto, existe más bien una sensación de poder; se conecta más el hecho de haberlo conseguido con la

acción de insistir. Un niño que no ha pedido nada y recibe la bicicleta tenderá a experimentar mucho más agradecimiento.

Por supuesto, también existe la circunstancia donde aun recibiendo algo que sorprende, no aparece el agradecimiento. La explicación sería el conceder poco valor a lo recibido, o pensar que se merece eso que se recibe o aún más. Evidentemente, esta perspectiva disfruta de muchas menos emociones positivas y sufre una mayor probabilidad de sensaciones de frustración.

Los procesos afectivos en la gratitud

Tanto Seligman como Emmons están de acuerdo en que la experiencia de gratitud evoca emociones positivas, de considerable intensidad. Podemos considerar la emoción específica de agradecimiento, desde la cual existen sensaciones positivas asociadas al hecho de percibir el valor de algo que se experimenta en el momento (sea un instante de felicidad, sea el recuerdo de algo vivido o la recepción de un objeto material o favor personal). Como anticipábamos, la respuesta emocional no está solamente determinada por el hecho en sí, sino por otros factores de la persona y de la situación.

Seligman (2004) aporta diversos aspectos a favor de la promoción de la capacidad de agradecimiento en nuestras vidas. Por ejemplo, observa la “asociación entre la capacidad de apreciar los aspectos buenos de la vida y la percepción de satisfacción de la misma”. Además, promueve como una de las intervenciones más efectivas que existen para potenciar el bienestar psicológico que realicemos los ejercicios de la Carta de gratitud (que describiremos en los siguientes apartados), destacando la clara intensidad de las emociones positivas que se generan tanto en el emisor como en el receptor. Después de diversas investigaciones, existe extensa documentación que narra cómo un porcentaje significativo de los implicados en el ejercicio de la carta llegan hasta las lágrimas en su vivencia emocional del agradecimiento; quienes

la escriben, leen o entregan, declaran la gran importancia de lo que deciden agradecer, el impacto positivo que ha causado lo recibido en sus vidas, y lo emocionante que les resulta poder expresar todas estas emociones, intentando que aparezcan también emociones positivas en quien recibe la carta, al sentir el gran valor de que agradece. Y quien la recibe, que suele ser un hecho inesperado, y en palabras de Emmons, mayoritariamente también sienten que “inmerecido”, suelen experimentar intensos niveles de sorpresa, agradecimiento y reconocimiento y orgullo.



Emmons y McCullough (2004) documentan que encuentran correlaciones entre sentimientos de gratitud y percepción de estados emocionales positivos de entre .31 y .57. Sumado a la consciencia de los múltiples beneficios para la salud física, la salud mental, el bienestar relacional, el rendimiento en la ejecución de tareas y un largo etcétera, queda claro que debemos ser conscientes del gran papel que tiene la gratitud en el bienestar de las personas, la cultura y la sociedad en general.

Referencias

Emmons, R., y McCullough, M. (2004). *The Psychology of Gratitude*. Estados Unidos: Oxford University Press, Inc.

Emmons, R. (2016). *El pequeño libro de la Gritud: El camino más corto para ser feliz y disfrutar de la vida*. España: Gaia.

Fredrickson, B. (2004). *Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds*. In R.

Peterson, C., y Seligman, M. (2004). Gratitude. En C. Peterson, C. y M. Seligman (Eds.), *Character Strengths and Virtues: A handbook and classification*. Estados Unidos: Oxford University Press.

Wood, A., Joseph, S., y Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological wellbeing above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4).

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.