



Intervenciones basadas en gratitud

Tema 2. Principales beneficios de la gratitud

Introducción

La visión de la gratitud en la mayor parte de las culturas es poco concreta. Como sucede con muchos de los otros valores y fortalezas, tenemos ciertas creencias acerca de su importancia, pero no existen guías concretas de cómo funcionan, para qué sirven o cómo ponerlas en marcha, esto hace que se piense poco en ello, no se considere valioso o se dude sobre su ejecución. Siendo la fortaleza que más se relaciona con la felicidad y otros importantes factores de la psicología positiva, que esto ocurra supone una gran limitación en múltiples aspectos.

Por otro lado, un conocimiento extenso sobre los beneficios científicamente comprobados de la práctica de la gratitud tiene una gran relevancia e incluso facilita. psicológico.



En los manuales de psicología positiva siempre se encuentran referencias acerca de la importancia de la gratitud, dentro de las cuales se suelen destacar los siguientes puntos:

- a. Es una de las intervenciones más recomendables para potenciar el bienestar psicológico y emocional.

- b. Favorece claras mejorías en las relaciones interpersonales: familia, amistades, pareja, entorno laboral, entre otras.

- 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 plena.

- 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.

Beneficios de la gratitud en la salud mental

A pesar de que supone un tema tratado en las diferentes culturas de múltiples maneras (por ejemplo, en los tratados religiosos, en los tratados morales, en las propuestas de la filosofía clásica y contemporánea), hemos de reconocer que la mayor parte de los estudios rigurosos sobre el tema comienzan a surgir a partir del año 2000. Los tipos de beneficios de la práctica de la gratitud tienen una importancia radical, podría observarse que muchas de las patologías actuales en el mundo occidental tienen que ver con la falta de valoración de lo que ya existe en nosotros y nuestras vidas. ¿Cómo es posible que existiendo un aumento en todos los índices de la calidad de vida, salud, esperanza de vida, reducción de la pobreza, reducción de los conflictos armados, crecimiento de los servicios sociales gratuitos, acceso a sanidad y educación, acceso al trabajo, alfabetización de calidad, no exista un notorio incremento en nuestra satisfacción con la vida?

El proceso de adaptación hedónica consiste en dejar de percibir, pensar o valorar fácilmente algo positivo nuevo que existe en nuestra vida. Si me regalan un reloj que me encanta, seguramente las primeras veces que me lo pongo siento un grado moderado de emoción positiva. Pero con la repetición, esta intensidad y tipos de emociones positivas tienden a decaer por este proceso de adaptación. Una de las conclusiones más relevantes sobre los estilos psicológicos actuales es que la adaptación hedónica está demasiado presente. Podríamos entender la gratitud como un proceso contrario y analizar las diferentes facetas de su puesta en marcha ante algún elemento positivo, se podrían hacer las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Durante cuánto tiempo reflexionamos y sentimos agradecimiento?

- ▶ ¿Qué emociones surgen al respecto? (Alegría, agradecimiento, ilusión, sorpresa, valoración).

- ▶ ¿Cuál es la intensidad de esas emociones?

- ▶ ¿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”).

Por lo tanto, uno de los principales beneficios de la práctica de la gratitud sería no solo reducir el proceso de adaptación hedónica, sino potenciar, diversificar, extender o intensificar las emociones positivas que generan los eventos. Muchas personas caen en procesos de tipo adictivo, anhelando



ansiosamente que suceda algo concreto (normalmente eventos intensos, como que llegue el fin de semana, el periodo vacacional, recibir un aumento o un regalo), lo cual redundaría en un mayor porcentaje de emociones negativas, y a la vez en una reducción de las posibilidades de valorar positivamente cualquier cosa que esté viviéndose en el momento.

Tanto la tranquilidad de estar respirando, disfrutar del sabor de un café, sentir el cuerpo saludable... hay múltiples estímulos que pueden ser objeto de nuestro agradecimiento en cada porción del presente y del contexto. Por ello, quienes

poseen más tendencia a la gratitud pueden disfrutar de emociones positivas con una muy elevada frecuencia, lo cual ya hemos visto que supone una de las vías principales para conseguir un buen nivel de bienestar psicológico.

Potenciación de la satisfacción vital

El estudio más destacado respecto a este beneficio es el de Emmons y McCullough, de 2003. En este estudio, los participantes debían escribir diariamente durante 10 semanas las cosas por las que se sentían agradecidos.

En comparación con el grupo control, los individuos que realizaron esta práctica tuvieron puntajes significativamente más altos en escalas de satisfacción con la vida (Pretest: Life Satisfaction Scale) de Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985). Postest: Life Satisfaction Scale de Diener et al. (1985) y Positive and Negative Affect Schedule, de Watson, Clark y Tellegen (1988). Este incremento se mantuvo en el segundo postest desde la finalización de la intervención, lo cual nos brinda un importante dato de cómo la gratitud facilita efectos positivos duraderos.



Los autores también destacan que el hecho de haber realizado este diario les servía para otros dos puntos muy relevantes:

- ▶ Reducir o compensar los efectos negativos de las situaciones estresantes vividas en esos días.

- ▶ Sentir que la práctica de agradecimiento contribuía a poder afrontar positivamente 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.



Por todo ello, los autores recomiendan la práctica regular del agradecimiento.

▶ Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets

Estudio destacable por Wood, Joseph y Maltby (2008), donde, aunque la gratitud no es la única intervención, afirman que esta se asocia significativamente a una reducción de la tendencia a sufrir síntomas depresivos. Por otro lado, también los sujetos que declaraban tener un nivel más elevado de gratitud, a su vez, disfrutaban de menores niveles de ansiedad.

Otro punto que resulta muy interesante para tener en cuenta en el diseño de intervenciones es el hallazgo de que generar prácticas de gratitud favorece que el sujeto se adhiera mejor a las intervenciones autogestionadas. Geraghty y su equipo encuentran en 2010 que al completar diarios de gratitud mejoraba significativamente la adhesión de los sujetos del estudio a un programa de dos semanas para el tratamiento de la depresión (el grupo control registraba solamente sus pensamientos

automáticos). Entonces, la gratitud sirvió para reducir el abandono al tratamiento (en un 12%), además de reducir las puntuaciones de depresión.

Tanto en los estudios de McCullough y Emmons (2004) como en el de Seligman (2003), se encuentra que los estilos de pensamiento favorecidos por las prácticas de gratitud contribuyen a resaltar los aspectos bondadosos del mundo en general de las relaciones sociales y de la vida.

Mejora del afecto positivo y reducción del afecto negativo

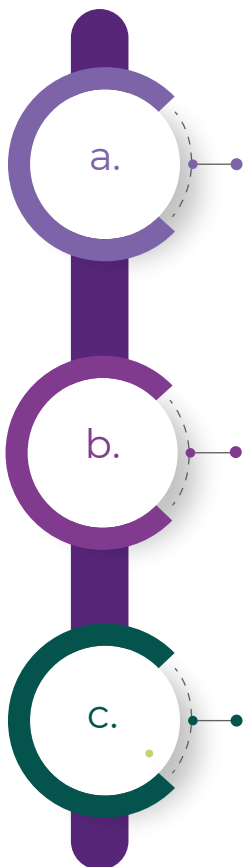
Aunque quedan implícitas en las conclusiones anteriores, cabe destacar también el estudio de Watkins, Woodward, Stone y Kolts, del 2003. En este encuentran que las personas que informaban tener mayores niveles de gratitud, experimentaban mayores índices de afectividad positiva, tales como:



A la vez, este grupo de mayor gratitud declaraba tener menores cantidades de afectividad de tono negativo, tales como menores situaciones de tristeza o de sensación de frustración.

Beneficios de la gratitud en la salud física

En el estudio de Emmons, los participantes informaban que la práctica de la gratitud mejoraba su salud física, pero sin especificar objetivamente. Pero sí existen diversos estudios que dan datos concretos de dichos beneficios:



a. Jackowska et al. en 2016 encuentran que solamente con completar un diario de gratitud durante dos semanas favorecía reducciones significativas en los marcadores inflamatorios generales y mejoras considerables en la calidad del sueño.

b. Todavía más sorprendente y valioso es el estudio de Mills y colaboradores en 2015, donde encuentran que un mayor nivel de gratitud en sujetos que padecían insuficiencia cardíaca se asociaba a una frecuencia cardíaca más moderada en estado de reposo y también a una mejoría clara en la función cardiovascular general.

c. Froh, Yurkewicz y Kashdan encuentran en 2009 otro punto muy importante: las personas que sienten más vivencias y nivel de gratitud tienden a experimentar menos síntomas somáticos.

Beneficios de la gratitud en el ámbito relacional

Como ya hemos mencionado, y como explica extensamente el libro *La buena vida* (Waldinger y Schulz, 2023), que compila los principales datos sobre el estudio longitudinal sobre bienestar más largo de la historia, las relaciones personales constituyen el factor que más contribuye al bienestar psicológico. Pero sabemos que no resulta tan fácil que estas funcionen positivamente de manera sostenida, ya que elementos como los malentendidos, el estrés, los complejos, los celos, la competitividad y otros, causan frecuentes e intensas dificultades en nuestros modos de relacionarnos.



John Gottman (2010)

Uno de los principales investigadores sobre las relaciones de pareja, sus conflictos y qué hacer para prevenir la separación, también afirma, en el 2010, que “probablemente, las expresiones de gratitud son vitales para el éxito de las relaciones de pareja”.

Se encuentra también el estudio de Gordon, Arnette y Smith en 211, quienes analizaron 468 matrimonios, midiendo con cuestionario la gratitud tanto sentida como expresada. Y encontraron que:

- ▶ 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.

- ▶ Los autores consideran la gratitud como un importante factor protector de la relación, dado que cuanto mayor grado de gratitud tanto sentida como expresada, menor frecuencia de conflictos matrimoniales se detectaba, y mejor grado de armonía en la relación.

- ▶ También influyó positivamente en cómo se percibía el apoyo por parte del cónyuge: a mayor gratitud tanto sentida como expresada, mayor correlación positiva con sentirse más respaldados por la pareja.



Referencias

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

Froh, J., Yurkewicz, C., y Kashdan, T. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*. Recuperado de 10.1016/j.adolescence.2008.06.006

Gordon, C., Arnette, R., y Smith, R. (2011). Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*.

Gottman, J. (2010). *Siete reglas de oro para vivir en pareja: Un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia*. España: Debolsillo.

Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., y Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology*.

Lambert, N., Clark, M., Durtschi, J., Fincham, F., y Graham, S. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one's view of the relationship. *Psychological Science*.

Mills, P., Redwine, L., Wilson, K., Pung, M., Chinh, K., Greenberg, B., y Lunde, O. (2015). The role of gratitude in spiritual well-being in asymptomatic heart failure patients. *Spirituality in Clinical Practice*.

Waldinger, R., y Schulz, M. (2023). *The good life: Lessons from the World's Longest Study on Happiness*. Estados Unidos: Random House.

Watkins, P., Woodward, K., Stone, T., y Kolts, R. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*.

Wood, A., Joseph, S., y Maltby, J. (2008). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*.

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.