



Intervenciones basadas en la gratitud

Tema 3. Incrementar la gratitud

Como ya se ha referido, las estadísticas de la incidencia de los trastornos psicológicos se encuentran en una curva de crecimiento. La situación de la pandemia del COVID-19 ha favorecido un incremento de estos, sobre todo en los índices de suicidio.

Como tratamos en los dos temas anteriores, la fortaleza de la gratitud tiene mucho que aportar ante esta problemática tan grave. Ya que es una de las 24 fortalezas de carácter que más fuertemente se correlaciona con la felicidad personal.



Por otro lado, la gratitud no solo proporciona la oportunidad de experimentar emociones positivas con una elevada frecuencia que la psicopatología se asocia muy claramente en multitud de casos, con la escasa percepción o valoración de elementos que podríamos agradecer en nuestra vida, o lo que puede ser la visión en espejo de lo anterior con la petición o deseos ansiosos de que existan elementos que no existen.



Por ejemplo, que las relaciones sean más fáciles, que tengamos más tiempo del que tenemos, que percibamos más cosas valiosas en nosotros de las que podamos percibir en este momento.

Por todo lo anterior, dotar a las personas con sólidas herramientas que favorezcan sentir agradecimiento por lo que sí existe, como pudiera ser:

- ▶ En uno mismo: salud, inteligencia, potencial, libertad, capacidad de decisión, entre otros.

- ▶ En lo que uno hace: trato a las demás personas lo que realizó en mi trabajo, mi capacidad de influir en el entorno, de cómo puedo disfrutar, lo que ya he vivido, de lo que puedo vivir, entre otros.

- ▶ En el entorno cercano: mi vecindario, mis amistades, mi familia, las ayudas recibidas, mis maestros, entre otros.

- ▶ 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.

Ciertos elementos presentes en los modos de vida actuales dificultan el surgimiento de la gratitud, tanto de modo natural como si se desea ponerla en marcha o potenciarla. Entre ellos:

- ▶ Exceso de estimulación.

- ▶ Estilo de vida veloz y muy cargado de actividades (la gratitud implica detenerse a contemplar y valorar lo que acontece).

- ▶ Enfoque en lo negativo (Wood et al., 2010): parece ser que este factor padece una tendencia incremental, posiblemente por los estilos educativos, con elevada competitividad, los estilos informativos, que tienden a hacer gran énfasis en lo dramático y escaso en lo positivo.

- ▶ Comparación social (Froh et al., 2008): otra tendencia incremental, favorecida sobre todo por el uso excesivo de las redes sociales. En ellas, la gente tiende a compartir eventos positivos de su vida que no permiten una perspectiva ajustada de cómo realmente es su vida (sino solo de las excepciones positivas), lo cual facilita que aparezcan emociones de alta intensidad negativa en quienes las observan, como son celos o envidia.

- ▶ Falta de conciencia/atención plena (Davis et al., 2016): los factores anteriores se tienden a combinar o incluso a generar sinergias entre ellos, causando un bajo nivel de atención plena en los individuos. Cuando uno está desayunando un rico platillo que ha escogido específicamente, pero está perdido en rumiaciones, desaprovecha la vivencia de emociones positivas y a la vez le impiden sentirse agradecido por lo que le satisface de su vida. Si estos estados son frecuentes, el bienestar psicológico va a correr graves riesgos, ya que al desaprovechar lo positivo es muy fácil que aparezcan sensaciones y perspectivas negativas.

- ▶ Materialismo/consumismo/superficialidad (Emmons, 2007): como ya se debatía en la filosofía clásica (y se ha comprobado experimentalmente gracias al surgimiento de la psicología positiva), la fundamentación de la felicidad en procesos hedónicos es error. Los placeres, adquirir productos que nos gustan o sirven, no tiene nada de malo si se hace en su justa medida y perspectiva. Pero se convierte en un problema grave para nuestro bienestar cuando toma un papel central. Sobre todo muchos jóvenes, que no han sido acompañados en los grandes beneficios de entender la perspectiva y sentido vital, están cayendo en centrar su vida y mundo emocional en la adquisición de productos, a veces incluso en la propia identificación con los mismos. Así ponen en el centro de su vida e importancia vital ciertas adquisiciones, productos o eventos, entregándose a un proceso adictivo, que bien sabemos que ante cada nueva adquisición genera un breve tiempo de aumento en el bienestar, pero un extenso proceso de malestar hasta que pueda llegar la siguiente adquisición. Por supuesto, esto a su vez facilita un aumento de la insatisfacción vital general, así como la incapacidad o reducción de la valoración de lo que resulta positivo en el momento presente.

Considerando lo anterior, queda claro que la gratitud posee múltiples factores que dificultan su aparición y, por ende, el disfrute de sus múltiples beneficios. Como especialistas en la promoción del bienestar psicológico, contamos con un gran potencial al favorecer en la cultura el buen uso de prácticas de gratitud, a la hora de generar prevenciones más eficaces de la psicopatología. A continuación estudiaremos formas específicas para incrementar la gratitud con mayor validación científica.

Técnicas científicamente validadas de potenciación de la gratitud

Diario de gratitud

Esta es la práctica de mayor importancia para potenciar la presencia de la gratitud en nuestra psicología personal. Es sencilla, ya que consiste en simplemente llevar un registro cotidiano de los eventos, cosas físicas, elementos menos tangibles por los que nos sentimos agradecidos. Durante unos pocos minutos al día se toma consciencia, se genera un espacio mental y una apertura emocional a la vivencia positiva y valoración de experiencias, eventos o personas que agradecemos auténticamente que tengan lugar en nuestra vida.

En el estudio de Emmons y McCullough (2003), principales investigadores y promotores de esta práctica, se encuentra que realizarla potencia el bienestar subjetivo de modo significativo y mejora la sensación de optimismo general ante la vida. Otro estudio (Wood, Froh y Geraghty, 2010), realizado con estudiantes de educación secundaria, determina que al efectuar la tarea durante dos semanas, estos encontraron una mejora significativa en la satisfacción vital, en la tendencia optimista y, además, una interesante mayor tendencia a ayudar a los demás; estos efectos se mantuvieron al menos un mes posterior a la práctica.

En las revisiones aparece claramente que a mayor gratitud mayor fortaleza de las relaciones personales; debido a los vínculos adquieren mayor positividad y, por lo tanto, aumenta la calidad del vínculo. Quizás es muy relevante que podamos reflexionar y aprender respecto a cómo dedicar tiempo y valoración a un contenido específico, aumenta los beneficios y la importancia subjetiva que adquiere este en nuestras vidas. Hay dos características que podrían destacarse de este ejercicio:

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 importantes beneficios que aporta.

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. Después de varias décadas recomendando este ejercicio, los datos invitan a apreciar que hacerlo de noche favorece una mejor calidad del sueño y buen recuerdo de los eventos positivos.

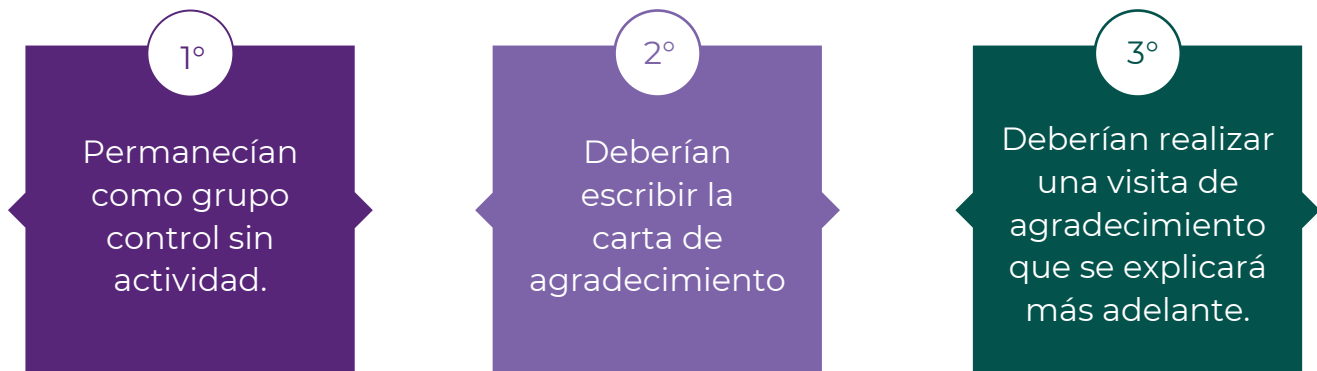


Carta de agradecimiento

Esta práctica es otra de las mencionadas ampliamente en la literatura de psicología positiva. Propuesta por Seligman y su equipo en 2005, es una tarea sencilla, ya que consiste simplemente en escribir una carta a una persona que haya tenido un impacto positivo significativo en la persona que la escribe y reconoce su valor. En ella se narran con detalle (Emmons recomienda

no bajar de las 300 palabras) las situaciones, acciones o cualidades que se perciben como importantes y por qué. Se recomienda dedicar un tiempo específico y relajado en donde se pueda concentrar en la tarea de escribirla como emociones que lleven no solo a recordar y apreciar mentalmente, sino una considerable vivencia emocional cuyo resultado se agradece.

En el estudio de Seligman, Steen y Peterson de 2005, se establecieron tres grupos, en donde asignados de modo aleatorio, los participantes:



Respecto al grupo control, los que escribieron la carta sin entregarla experimentaron un aumento significativo en su sensación de agradecimiento y en su bienestar psicológico. Lo mismo ocurrió comparando los que solo escribieron con los que además la entregaron en persona.



En otro estudio, efectuado por Lambert, Fincham y Stillman en 2012, se propuso valorar el impacto que tiene esta tarea en la calidad de las relaciones personales íntimas. 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. De esta tarea se considera un beneficio significativo el hecho de que los efectos positivos emocionales se mantienen a largo plazo, tanto en quien escribe la carta como en el destinatario.

Igualmente favorece el enfoque en lo positivo, al suponer una tarea que implica fijarse en los detalles agradables o valiosos de la persona destinataria, así como en los efectos que aquellos tuvieron en quien la escribe.

- ▶ Se puede practicar con un amplio rango 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 la gratitud en nosotros.

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

- ▶ Reduce limitaciones o barreras: personas que sientan emociones difíciles como la vergüenza, o piensen que no podrán expresarla porque se emocionarán. Es claramente más fácil tener tiempo para reflexionar 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.



Puntos intermedios entre ambas tareas sería llamar a la persona destinataria y leérsela en directo (o por videoconferencia si existe la posibilidad), o hacerla llegar y conversar sobre ella compartiendo impresiones y emociones. Los principales investigadores recomiendan también, una semana después de haberla escrito, tener un tiempo para reflexionar sobre lo que se ha sentido al escribirla y al hacer llegar el mensaje; pero también respecto a cómo puede haber influido a esa persona el hecho de recibir el agradecimiento.

La extensión de estos efectos se podría dar practicando las siguientes tareas:

- ▶ Escribir quincenalmente reflexiones sobre la utilidad que podría tener extender la práctica de estos ejercicios a otras personas (por ejemplo, no tan íntimas, que quizás aportaron cosas más sencillas o pequeñas, pero igualmente con valor; incluso con absolutos desconocidos deseando que puedan beneficiarse de estos efectos tan beneficiosos que ya se han disfrutado).
- ▶ Explicar la importancia de los conocimientos y prácticas de gratitud. Podría ser a través de un diario en el que se incluya el número de personas a las que se les ha explicado lo aprendido y poder ayudarles a realizar sus primeras prácticas de gratitud. A la vez se puede anotar cómo se siente al saber que se está promoviendo temas y beneficios tan importantes como los que rodean a estas prácticas.
- ▶ Ampliando más la perspectiva, se puede reflejar también, en una frecuencia mensual, lo que se cree podría afectar a la cultura y sociedad contemporánea. Las personas que consideran que la gratitud es 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.
- ▶ Unida a la anterior, sugerimos reflexionar y anotar ideas sobre qué papel podríamos tener en la extensión y alcance de la gratitud en diversos contextos en los que se tiene posibilidad de influir: vecindario, entorno profesional, centros educativos, medios de información o redes sociales.

Visita de gratitud

Aunque ya hemos explicado la mayor parte de los beneficios y detalles de esta propuesta, podemos agregar detalles específicos. Aunque la versión más estereotípica implica primero escribir la carta de gratitud, la configuración del proceso es distinta si sabemos que nos enfocaremos en visitar a la persona a quien le estamos escribiendo, ya que suelen aparecer intenciones claras como las de generar emociones específicas en la persona destinataria.

Como ya adelantamos, podría entregarse la carta escrita en directo, o preferir leerla en presencia de la persona. En ocasiones, por factores como la vergüenza, se prefiere simplemente entregarla, con o sin comentar de qué trata, pidiendo que no la lean en presencia de quien la entrega. Pero, el mayor número y rango de efectos aparecen al compartir el mensaje de modo hablado en presencia de ambos.

Con frecuencia se provoca el llanto u otras expresiones de emoción en alguno o ambos miembros, lo cual facilita una mayor comprensión del alto valor del agradecimiento que tiene lo detallado en la carta.

Estudios como el de Algoe, Haidt y Gable, de 2008, encuentran que tanto las personas que expresan gratitud como las que la reciben, perciben aumentos significativos en la percepción de la intensidad del vínculo que les une, así como del grado de satisfacción con la relación. Aunque existen pocas conclusiones con base científica, los expertos consideran que esta tarea favorece la fortaleza de las relaciones y el sentido de conexión y agradecimiento mutuos. Las propuestas positivas suelen favorecer, como casi cada propuesta, un fenómeno de reciprocidad.



Centrarse en los beneficios

Diversas propuestas en psicología positiva nos invitan a centrarnos en lo positivo, en los beneficios de lo que sí disfrutamos dentro y fuera de nosotros mismos.



Por ejemplo, el estudio de Fredrickson y Losada, de 2005, aporta que las personas que eran capaces de generar una relación de tres pensamientos positivos por cada uno negativo, tienden a experimentar mayores niveles de bienestar psicológico y una capacidad significativamente mayor de actuar de modo resiliente ante la adversidad.

Otra propuesta, que combina la práctica de la gratitud con la del mindfulness o atención plena (Peters, Flink, Boersma y Linton, 2010), encuentra que las personas que practican este tipo de meditación y se enfocan adecuadamente en apreciar las cosas positivas presentes en sus vidas, sufrían significativamente menos síntomas de estrés y un mayor grado de bienestar emocional.



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 se ve con frecuencia en el día, o alarmas en el móvil) que benefician 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.



Meditación de la gratitud

Por último, 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.

Todos estos modos de practicar y promover la gratitud, unidos a la consciencia de los importantes beneficios que aportan, tienen un gran papel en el devenir de los niveles y tendencias psicológicos de la sociedad. Tenemos la responsabilidad de proponer un buen uso de estos.

Referencias

Algoe, S., Haidt, J., y Gable, S. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*.

Emmons, R. (2007). *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*. Estados Unidos: Houghton Mifflin Harcourt.

Grant, A., Gino, F., y Bartel, C. (2011). The effect of work-related, personal, and group factors on gratitude. *Journal of Applied Psychology*.

Peters, M., Flink, I., Boersma, K., y Linton, S. (2010). Preparing for distressful medical procedures: The importance of appreciation and self-regulation. *European Journal of Pain*.

Seligman, M., Steen, T., y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*.

Wood, A., Froh, J., y Geraghty, A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*.

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.